

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Собчук Антоніна

Незважаючи на визнання важливості самореалізації для успішної адаптації ветеранів до мирного життя, емпіричних досліджень, які б кількісно оцінювали рівень ключових психологічних ресурсів (стресостійкості, особистісної ефективності, психологічної гнучкості) саме в українських ветеранів після 2022 року, недостатньо. Залишається відкритим питання: які саме ресурси є найбільш значущими для відчуття самореалізованості та як тривалість бойового досвіду чи наявність поранень впливають на ці показники?

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації ветеранів, виявити рівень та взаємозв'язок стресостійкості, особистісної ефективності та психологічної гнучкості, а також визначити вплив бойового досвіду на ці показники.

Дослідження проводилося у лютому – квітні 2026 року у форматі онлайн-опитування через Google Forms. Вибірку склали 60 ветеранів бойових дій (85% чоловіки, 15% жінки, середній вік – 38,7 року). Респонденти представляли 18 областей України, 68,3% мали досвід участі в бойових діях понад 12 місяців, 26,7% отримали поранення. Для дослідження використовувалися три стандартизовані методики: визначення рівня стресостійкості, тест «Самооцінка особистісної ефективності» та тест «Особистісної гнучкості». Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою SPSS Statistics 26.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина ветеранів має середній або знижений рівень досліджуваних показників. Середній показник стресостійкості за вибіркою склав 52,4 бали (зі 100 можливих). При цьому 36,7% респондентів продемонстрували низький рівень стресостійкості, що свідчить про суттєві труднощі у протистоянні стресовим факторам мирного життя. Лише 18,3% ветеранів мали високий рівень цього показника. Середній показник особистісної

ефективності становив 64,8 бали. Низький рівень виявлено у 25% опитаних – ці ветерани не відчують себе здатними успішно реалізовувати власні життєві плани. Високий рівень особистісної ефективності продемонстрували 23,3% респондентів, що є позитивним індикатором наявності групи ветеранів із ознаками посттравматичного зростання.

Показник психологічної гнучкості: середнє значення склало 55,9 бали (зі 96 можливих). Низький рівень гнучкості зафіксовано у 38,3% ветеранів. Це означає, що значна частина респондентів схильна до ригідності мислення, труднощів у зміні поведінкових стратегій, які були адаптивними на фронті, але стають дезадаптивними в цивільному житті.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між усіма досліджуваними показниками ($p < 0,01$). Найсильніший зв'язок спостерігався між психологічною гнучкістю та особистісною ефективністю ($r = 0,74$). Це підтверджує теоретичне припущення про те, що саме здатність до адаптивних змін є ключовим ресурсом, який дозволяє ветеранові відчувати себе ефективним у нових умовах. Дещо нижчі, але також сильні зв'язки виявлено між стресостійкістю та гнучкістю ($r = 0,71$), а також між стресостійкістю та особистісною ефективністю ($r = 0,67$).

Порівняльний аналіз показав, що тривалість бойового досвіду є значущим фактором, який диференціює психологічні ресурси ветеранів. Ветерани з досвідом понад 18 місяців мали статистично значуще нижчі показники стресостійкості ($p < 0,05$) та психологічної гнучкості ($p < 0,05$) порівняно з тими, чий досвід не перевищував 12 місяців. Крім того, наявність поранень суттєво знижувала показники особистісної ефективності ($p < 0,05$).

Емпіричне дослідження підтвердило, що самореалізація ветеранів значною мірою залежить від рівня психологічної гнучкості, яка виступає центральним ресурсом адаптації та має найсильніший кореляційний зв'язок із суб'єктивним відчуттям особистісної ефективності. Виявлено, що більше третини ветеранів

мають критично низькі показники стресостійкості (36,7%) та психологічної гнучкості (38,3%), що є маркерами зони ризику та потребує першочергової психологічної інтервенції. Тривалість бойового досвіду понад 18 місяців та наявність поранень є значущими факторами, які негативно впливають на адаптаційні ресурси.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили, що здобувачі вищої освіти використовують різні копінг-стратегії залежно від рівня стресового навантаження, індивідуально-психологічних особливостей та умов освітнього середовища. Найпоширенішими виявилися емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, що свідчить про наявність психоемоційного напруження та потребу у розвитку конструктивних способів подолання стресу. Водночас частина студентів демонструє здатність до проблемно-орієнтованого копінгу, активного пошуку підтримки та саморегуляції, що позитивно впливає на адаптацію та психологічне благополуччя. Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу студентської молоді, розвитку навичок стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій у системі вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації тренінгових програм, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості (зокрема, на основі терапії прийняття та відповідальності – АСТ), стресостійкості та самоефективності ветеранів, а також у проведенні лонгітюдних досліджень для відстеження динаміки цих показників у процесі реінтеграції.

Список використаних джерел

1. Собчук А. В. Психологічні особливості самореалізації ветеранів : дипломна робота. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2026. 71 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 125 с.
3. Олексюк В. Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя. 2025. URL: <https://surl.li/kqgiqm>