

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедрую

«_____» _____ 202__

**ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У
ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи М207П-з
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Георгієва Наталя Анатоліївна

Керівник: Сердюк Н.І.

Рецензент: Фролова О.В.

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
1.1 Поняття резильєнтності у психологічній літературі	6
1.2 Психологічні фактори розвитку резильєнтності особистості	
1.3 Особливості прояву резильєнтності в дружин військовослужбовців...13	
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	25
2.1 Організація дослідження та методики діагностики	25
2.2 Аналіз результатів вивчення особливостей прояву резильєнтності в дружин військовослужбовців.....	30
Висновки до другого розділу.....	37
РОЗДІЛ 3 ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	38
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгових технологій для розвитку резильєнтності у дружин військовослужбовців.	38
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу з розвитку резильєнтності серед дружин військовослужбовців.....	53
Висновки до третього розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Сучасна Україна вже понад 10 років переживає надзвичайно складний період, зумовлений військовим конфліктом, який впливає на всі сфери життя суспільства. Постійна напруга, невизначеність майбутнього, економічні труднощі та загроза безпеці створюють високий рівень стресу для кожного громадянина. Особливо чутливо до цих обставин реагують жінки, яким притаманна підвищена емоційність та емпатія.

Серед жінок особливу категорію становлять дружини військовослужбовців. Вони стикаються з унікальними викликами та труднощами, які впливають на їхнє психологічне благополуччя. Постійна тривога за життя та здоров'я чоловіка, який перебуває в зоні бойових дій, тривала розлука, що призводить до емоційного виснаження та почуття самотності, відповідальність за сім'ю та побут, адже вони змушені самостійно вирішувати всі повсякденні питання та доглядати за дітьми, а також невизначеність майбутнього - усе це підсилює психологічний стрес та може призводити до тривожних і депресивних станів.

У таких умовах розвиток резильєнтності тобто здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати психологічну рівновагу є надзвичайно важливим для підтримки психічного здоров'я дружин військовослужбовців. Розвиток резильєнтності сприяє збереженню емоційної стабільності та здатності справлятися з негативними емоціями, допомагає в підтримці сімейних відносин та забезпеченні здорової атмосфери в родині. Психологічно стійкі дружини можуть надавати необхідну підтримку військовослужбовцям, що сприяє зниженню рівня стресу в них, підвищенню бойового духу та ефективності виконання службових завдань. Підтримка з боку родини є важливим ресурсом для військовослужбовця, який перебуває в зоні бойових дій. Якщо дружина здатна зберігати спокій, оптимізм та віру в позитивний результат, це позитивно впливає на моральний дух військового, підвищує його стійкість до стресу та ефективність виконання службових обов'язків.

Питання резильєнтності цікавило як зарубіжних вчених, а саме: К. Болтон, Д. Бонанно, Ф. Волш, Г. Річардсон, М. Конор, Е. Мастен та інші. Так і відчизнях науковців, зокрема: С. Богданова, О. Бойка, Н. Гусака, А. Максименка, В. Чернобровкіної, В. Чернобровкіна, О. Хамініч та інші.

Враховуючи вищезазначене, вивчення розвитку резильєнтності у дружин військовослужбовців є надзвичайно важливим та актуальним. Розуміння механізмів формування резильєнтності та виявлення ефективних методик її розвитку дозволить надавати цільову психологічну допомогу цій категорії жінок, сприятиме покращенню їхнього психологічного благополуччя та, як наслідок, підтримуватиме військовослужбовців у виконанні їхніх обов'язків. Саме це й обумовило вибір теми нашої магістерської роботи: “Тренінгові технології розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців”.

Об’єкт дослідження – резильєнтність дружин військовослужбовців.

Предмет дослідження – тренінгові технології розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості розвитку резильєнтності у дружин військовослужбовців, розробити тренінгову програму, яка забезпечить розвиток резильєнтності у дружин військовослужбовців.

Завдання:

1. Проаналізувати психологічну літературу з проблеми розвитку резильєнтності серед дружин військовослужбовців.
2. Експериментально дослідити особливості прояву резильєнтності серед дружин військовослужбовців.
3. Розробити та перевірити ефективність програми тренінгу з розвитку резильєнтності серед дружин військовослужбовців.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання визначених завдань використано комплекс таких методів: загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення використовувалися для вивчення праць зарубіжних і вітчизняних науковців); конкретно-наукові: (категоріальний

аналіз – для розкриття змісту й уточнення дефініцій основоположних понять; структурно-функціональний аналіз – для з’ясування структурних та змістових особливостей копінг-поведінки здобувачів вищої освіти; емпіричні (щкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; тест життєстійкості (С. Мадді); тест на емоційний інтелект (Н. Холл); Методика “Індикатор копінг-стратегій”(Амірхан); кількісні та якісні методи обробки даних.

Емпірична база дослідження. У дослідженні брало участь 18 дружин військовослужбовців Національної гвардії України.

Теоретична значимість роботи полягає в обґрунтуванні важливості та необхідності розвитку резильєнтності в дружин військовослужбовців.

Практична значимість дослідження полягає в експериментальному визначенні особливостей прояву резильєнтності у дружин військових, розробці тренінгу з розвитку досліджуваного явища у жінок, що чекають на своїх чоловіків під час війни.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел 26 найменувань і 1 додатку. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 87 сторінок, з них основного тексту – 77 сторінки. Робота містить 3 таблиць і 8 рисунків.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично визначено особливості розвитку резильєнтності у дружин військовослужбовців, розроблено та впроваджено тренінгову програму, яка забезпечить розвиток резильєнтності у дружин військовослужбовців.

Відповідно по поставлених завдань було виконано наступне:

Проаналізовано психологічну літературу з проблеми розвитку резильєнтності серед дружин військовослужбовців та виявлено, що зазначене психологічне явище ще не має повноцінного ґрунтовного дослідження з охопленням всіх сфер життя особистості. Науковці й досі не дійшли згоди в тлумаченні поняття “резильєнтність”, хоча наразі існує багато концепцій, моделей та підходів, які намагаються його пояснити. Ми для подальшого вивчення питання резильєнтності зупинились на такому визначенні цього психологічного явища: резильєнтність — це багатофакторна властивість особистості, яка спонукає людину відновлюватись після стресових подій, контролювати свій психоемоційний стан, знаходити в собі адаптаційні копінг-стратегії для додання всіх перешкод та труднощів.

Виокремлено основні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності дружин військовослужбовців віднесли: високий рівень життєстійкості, внутрішні ресурси особистості, розвиток емоційного інтелекту, ефективні копінг-стратегії.

Експериментально дослідити особливості прояву резильєнтності серед дружин військовослужбовців.

Проведено емпіричне дослідження особливостей прояву резильєнтності у дружин військовослужбовців згідно прописаного плану та охоплено всі етапи. Отримані результати вказують на наступне, у 88% жінок показник резильєнтності має середній рівень прояву, що підкреслює прагнення респонденток розвивати в собі цю здатність.

Дослідження рівня життєстійкості дозволяє констатувати наступне: загальний показник життєстійкості (75%) та її складових: залученість (67%), контроль (51%), прийняття ризику (50%), також в переважній більшості мають середні показники, такі результати свідчать про те, що для дружин військовослужбовців важливим є їх життєстійкість, задля відновлення життєвого балансу.

Визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дозволяє дійти висновку, що цей вид інтелекту у досліджуваних жінок має середній (44%) та низький (50%) рівень прояву. Показники основних шкал, що розкривають суть емоційного інтелекту, мають відмінності: емоційна обізнаність проявляється на середньому рівні у 56% респонденток; управління емоціями на низькому рівні у 75%; самомотивація також на низькому рівні продіагностовано у 56% вибірки; емпатія серед дружин військовослужбовців проявляється на середньому (44%) та низькому (44%) рівнях; шкала розпізнавання емоцій для половин досліджуваних має низький рівень прояву.

Вивчення переважаючих копінг-стратегій серед дружин військовослужбовців дозволило отримати наступні результати: стратегія вирішення проблем для 62% респонденток має середній рівень прояву, стратегія пошуку соціальної підтримки також для 62% жінок виявляється на середньому рівні та стратегія уникнення для 88% жінок визначається на низькому рівні, що є свідченням високого потенціалу та внутрішньої готовності жінок долати різні виклики та перешкоди.

Отримані результати підтвердили необхідність розробки та впровадження програми психологічного тренінгу з розвитку резильєнтності в дружин військовослужбовців. Метою тренінгу було сприяти підвищенню резильєнтності у дружин військовослужбовців для забезпечення їхнього психологічного благополуччя, зосередження на зміцненні внутрішніх ресурсів, розвитку емоційної стійкості та навичок ефективної взаємодії в умовах постійних змін. Досягнення цієї мети здійснюється через формування

навичок ефективного стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції, підвищення рівня самоусвідомлення та розвиток особистісних ресурсів.

Підсумовуючи, слід зазначити, що проведені дослідження та розроблена тренінгова програма зробили вагомий внесок у вирішення проблеми підтримки психологічного здоров'я дружин військовослужбовців та після впровадження підтвердили свою ефективність. Розвиток резильєнтності є ключовим фактором їхньої успішної адаптації до складних життєвих обставин, що, у свою чергу, позитивно впливатиме на соціальний та емоційний клімат у сім'ях військовослужбовців та суспільстві в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воронова О. Барчій М. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 1, 2024. С. 28-32.*
2. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Випуск 64. 2021. С. 62-81.*
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА. 92 с.
4. Капська А. Й. Організаційно-педагогічне забезпечення позитивної життєдіяльності сім'ї військовослужбовця. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2009. Вип. 61. С. 5–10.*
5. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус. Вип. 14. 2020. С. 110-116.*
6. Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 2022. 128.
7. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.*

9. Сорокіна О.А., Шинкарьова Л.В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 3, 2020. С. 56-62.
10. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр.версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с.<https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023>.
11. П'янківська Л.В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. № 10 (28). 2023. С. 623-633.
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
13. Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення: 15.04.2023)
14. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 6, Т.2, С. 160-165
15. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
16. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S.M., Charney D.S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), P. 399-419.
17. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760600619609>

18. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 2014. P. 308.
19. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 2015, March/May. 31. 3–8.
20. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. №15. 2004. pp. 1-18.
21. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. p 145.