

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

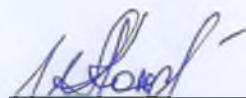
КОНДРАТЬЄВА ІННА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДРУЖИН
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ
ДІЙ**

спеціальність 053 Психологія
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

 Кондратьєва Інна Анатоліївна

Науковий керівник: Віденєєв Ігор Олександрович кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філології ХДАК

Дата захисту 17.12.2025

Національна шкала 90%

Кількість балів 85 оцінка ECTS B

Харків –2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ	7
1.1. Поняття та психологічна структура стресостійкості	7
1.2. Психологічні чинники формування стресостійкості в умовах хронічного стресу	12
1.3. Особливості психоемоційного стану та копінг-стратегій дружин військовослужбовців у ситуації воєнного конфлікту	18
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ	22
2.1. Вибірка та організація дослідження	22
2.2. Результати емпіричного дослідження	28
2.3. Взаємозв'язок між особистісними якостями, емоційним станом та рівнем стресостійкості дружин військовослужбовців, які знаходяться в зоні бойових дій ...	40
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	46

3.1. Практичні рекомендації для психологів, які працюють із сім'ями військовослужбовців	46
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61

ВСТУП

Сучасна Україна переживає один із найважчих періодів своєї історії — час, коли війна увійшла у приватний простір кожної родини. Тисячі жінок живуть у постійному ритмі тривоги, очікуванні та внутрішньої боротьби за збереження віри й стабільності. Дружини військовослужбовців — це ті, хто щодня балансує між страхом та надією, відповідальністю за сім'ю та потребою підтримувати власну душевну рівновагу. Їхній досвід — це досвід життя в умовах невизначеності, емоційного напруження та тривалого очікування, що поступово виснажує внутрішні ресурси й ставить під загрозу психічне благополуччя.

Така життєва ситуація є надпотужним стресогенним фактором, який вимагає від жінки мобілізації глибоких психологічних ресурсів. Саме тому особливої ваги набуває стресостійкість, як здатність особистості протидіяти тривалому психологічному тиску, зберігати емоційну стабільність та внутрішню опору. Вона стає не лише показником індивідуального психологічного здоров'я, а й важливою умовою збереження сімейної єдності, виховання дітей, підтримки бойового духу чоловіка.

Водночас наукові джерела демонструють певну суперечність: попри велику кількість досліджень, присвячених стресостійкості, недостатньо вивченими залишаються саме ті жінки, які живуть у стані хронічного бойового очікування. Психологічна наука ще не дала вичерпної відповіді на питання, які саме чинники стають базою для збереження їхньої внутрішньої рівноваги. Багато робіт присвячено стресостійкості військовослужбовців, однак значно менше уваги приділено тим, хто чекає їх удома, — попри те, що їхній емоційний стан безпосередньо впливає на процес адаптації військових після повернення та на стабільність сімейних стосунків.

Отже, актуальність дослідження зумовлена суперечністю між нагальною практичною потребою у наданні кваліфікованої психологічної підтримки дружинам військовослужбовців та недостатньою науковою

розробленістю проблеми психологічних чинників, що забезпечують їхню стресостійкість у контексті війни.

Об'єкт дослідження – стресостійкість.

Предмет дослідження – психологічні чинники стресостійкості у дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій.

Мета дослідження – виявити особливості психологічних чинників, що забезпечують стресостійкість у дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, та дослідити їхній вплив на емоційний стан та адаптивну поведінку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасної наукової літератури з проблеми дослідженості стресостійкості дружин військовослужбовців, які знаходяться в зоні бойових дій
2. Здійснити емпіричне дослідження, спрямоване на оцінку рівня стресостійкості, тривожності та типів копінг-стратегій у дружин військовослужбовців.
3. Виявити взаємозв'язки між емоційним станом, особистісними характеристиками та рівнем стресостійкості.
4. Розробити практичні рекомендації для психологів та фахівців, які працюють із сім'ями військовослужбовців, щодо підвищення рівня стресостійкості та ефективного психоемоційного підтримання.

Методологічну основу дослідження становлять сучасні концепції стресостійкості та психоемоційної адаптації, що висвітлюють взаємозв'язок між внутрішніми психологічними ресурсами особистості, емоційною регуляцією, когнітивними стратегіями та соціальною підтримкою (Шайер, Карвер, Бандура, Баумейстер, Гоулман, Саловея, Майєр, Гросс, Лазарус, Коен, Віллс, Учіно).

Для емпіричного вивчення психологічних чинників стресостійкості у дружин військовослужбовців було використано наступні методики: шкала резильєнтності (стресостійкості) Коннора–Девідсона (CD-RISC-25) —

застосовувалась з метою визначення рівня стресостійкості та оцінки здатності особистості ефективно протидіяти психологічному тиску та відновлювати внутрішню рівновагу у складних життєвих ситуаціях; шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) — використана для оцінки стану та рівня тривожності учасниць дослідження; тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера в адаптації Т.А. Крюкової — застосовувався для вивчення стратегій подолання стресу, які використовують дружини військовослужбовців.

Методи математичної обробки результатів: застосовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) з метою визначення сили та напрямку взаємозв'язків між психологічними змінними, такими як рівень стресостійкості, тривожність та типи копінг-стратегій.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована цільова вибірка дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. У дослідженні взяли участь 35 жінок віком від 24 до 44 років.

Новизна дослідження полягає у визначенні специфіки психологічних чинників стресостійкості у дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, та їхнього впливу на адаптивну поведінку в умовах тривалого психологічного напруження. Дослідження розширює наукове розуміння взаємозв'язків між емоційним станом (тривожністю), копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості в кризових умовах.

Отримані результати можуть бути використані психологами, психотерапевтами та фахівцями з психосоціальної підтримки при розробці програм психопрофілактики та підвищення психологічної стійкості сімей військовослужбовців під час війни.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Поняття та психологічна структура стресостійкості

У сучасній психології стресостійкість розглядається як ключова характеристика, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах напруження, невизначеності та криз, зокрема війни. Швидкі соціальні зміни, військові події та зростання емоційного навантаження підкреслюють необхідність розуміння механізмів адаптації без порушення психічної рівноваги. Особливо актуально це для жінок, чий чоловіки перебувають у зоні бойових дій, оскільки вони стикаються з унікальними психологічними викликами, що потребують емоційної стабільності, віри та здатності підтримувати інших, піклуючись при цьому про себе. Тому аналіз теоретичних підходів до стресостійкості є важливою передумовою емпіричного дослідження її психологічних чинників.

Поняття стресостійкості досліджувалося багатьма вітчизняними та закордонними науковцями, які по-різному визначали її сутність, структуру та механізми формування. У літературі виділяють кілька основних підходів: класичний, концепції «resilience», теорію ресурсів, психофізіологічний, соціально-екологічний та сімейний, а також підходи, що розглядають стресостійкість у контексті адаптації та психологічної безпеки. Їх аналіз дозволяє всебічно охарактеризувати феномен як багатовимірний, що включає індивідуальні та соціальні детермінанти. Оскільки стресостійкість пов'язана з реакціями на стрес, доцільно почати з класичних підходів до її розуміння.

Проблема стресу була систематизована у працях Ганса Сельє, який уперше ввів поняття «стрес» як неспецифічної реакції організму на будь-які вимоги середовища. На основі його концепції в подальших дослідженнях відбувся перехід від біологічного розуміння стресу до психологічного —

акцент змістився на взаємодію індивіда з навколишнім середовищем, когнітивну оцінку подій та доступні ресурси особистості [35].

Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман розробили транзакційну модель стресу та копінгу, у якій стресостійкість розглядається через когнітивну оцінку ситуації (первинну — оцінку значущості події, і вторинну — оцінку власних ресурсів) та вибір стратегій подолання. Цей підхід підкреслює, що суб'єктивна інтерпретація події та доступні ресурси визначають рівень стресової реакції, а отже, і рівень стресостійкості [22].

Концепція «resilience» (Джордж Бонанно, Майкл Вернер, Майкл Раттер та ін.) розглядає стресостійкість як здатність особистості адаптуватися до складних або травматичних подій, відновлювати внутрішню рівновагу й зберігати ефективне функціонування після пережитих стресів. У цій концепції наголошується, що стресостійкість формується під впливом сукупності факторів: індивідуальних рис особистості (оптимізм, самоефективність, емоційна регуляція), сімейної підтримки, соціального оточення та життєвого досвіду, який забезпечує людині почуття компетентності й упевненості у власних силах [10].

Особливий внесок у розвиток цієї теорії зробила Мейвел Вернер, яка у своїх довготривалих когортних дослідженнях дітей на Гаваях (так зване «Kauai Longitudinal Study», понад 40 років спостережень) показала, що навіть за умов соціальної неблагополучності частина дітей зберігає здатність до успішної адаптації в дорослому житті. Вернер довела, що наявність хоча б однієї стабільної підтримувальної фігури, емоційне тепло в дитинстві та розвиток внутрішнього локусу контролю є ключовими передумовами резильєнтності, тобто здатності долати труднощі без глибоких психологічних наслідків [40].

Поряд із концепцією «resilience», що акцентує увагу на адаптації після стресу, важливе значення займає концепція «hardiness» Сьюзен Кобаса та Саллі Мадді, які описують внутрішні ресурси, що забезпечують стійкість до стресу. Дослідження показали, що деякі люди, незважаючи на високі

навантаження, демонструють менше ознак виснаження та психосоматичних порушень. Такі особистості, яких Кобаса назвала «загартованими», мають внутрішню стійкість до стресу та поєднують три компоненти: відданість (commitment) — активну участь у житті; контроль (control) — віру у здатність впливати на події; виклик (challenge) — сприйняття труднощів як можливості для розвитку. Це формує «психологічний імунітет», що дозволяє ефективно долати стрес та використовувати складні ситуації для саморозвитку [21, 24].

Стівен Гобфолл, автор теорії збереження ресурсів, пояснює стрес як загрозу втрати важливих ресурсів або нездатність їх відновити. Ресурси включають матеріальні блага, соціальну підтримку, енергію, компетентність, позитивну самооцінку, стабільні міжособистісні зв'язки тощо. Стресостійкість за цією теорією полягає у здатності зберігати, відновлювати та примножувати власні ресурси, ефективно ними керувати, застосовувати адаптивні стратегії та підтримувати баланс між витратами та відновленням. Гобфолл підкреслював «ланцюговий ефект» ресурсів: втрата одного ресурсу може спричинити подальші втрати, а накопичення — стимулює позитивну динаміку. Стресостійкість виступає захисним механізмом, що перешкоджає «спіралі втрат» та підтримує внутрішню рівновагу [20].

Важливе місце у розумінні психологічних механізмів стресостійкості посідає концепція самоефективності, розроблена Альбертом Бандурою в межах його соціально-когнітивної теорії. Центральним положенням цієї концепції є переконання, що віра людини у власну здатність успішно діяти в конкретних ситуаціях істотно впливає на те, як вона сприймає труднощі, обирає стратегії поведінки та долає стрес. На думку Бандури, особистості з високим рівнем самоефективності схильні оцінювати стресові події як виклики, які можна подолати, а не як загрозу. Це сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, формує почуття контролю та підвищує готовність до активних дій. Навпаки, низька самоефективність пов'язана з почуттям безсилля, униканням труднощів та підвищеною вразливістю до дистресу. Таким чином, самоефективність виступає ключовим когнітивно-особистісним чинником

стресостійкості, адже саме вона визначає, якою мірою людина вірить у можливість впоратися з викликами, відновити рівновагу після невдач та зберегти мотивацію в умовах напруження [6].

Психофізіологічний підхід акцентує увагу на тому, як взаємодія нервової, ендокринної та гормональної систем визначає здатність людини ефективно протистояти стресовому впливу. У межах цього підходу стресостійкість розглядається як результат збалансованої діяльності організму, що забезпечує оптимальну реакцію на стресори без надмірного виснаження фізіологічних ресурсів. Зокрема, вивчаються індивідуальні відмінності у реактивності центральної та автономної нервової системи, рівнях кортизолу, адреналіну та інших гормонів стресу, що відображають здатність організму до адаптації. Представниками цього напрямку є Вальтер Кеннон, який запропонував концепцію реакції «бий або тікай», та Ганс Сельє, що розробив теорію загального адаптаційного синдрому, описуючи стадії реакції організму на тривалу дію стресора. Подальший розвиток психофізіологічного підходу пов'язаний із дослідженнями Роберта Сапольскі, який вивчав роль гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі у регуляції стресових реакцій, а також Брюса Мак'юена, який увів поняття алоstaticкого навантаження — сукупного впливу хронічного стресу на організм [29, 31].

У межах соціально-екологічного підходу (Урі Бронфенбреннер, Майкл Унгар) стресостійкість розглядається як результат функціонування взаємопов'язаних рівнів — від мікросередовища (сім'я, близьке оточення) до макросередовища (культурні норми, соціальні інститути, економічна ситуація). Такий підхід підкреслює, що здатність людини долати труднощі формується не лише внутрішніми ресурсами, а і якістю соціальних зв'язків, доступом до підтримки та довірою до суспільних структур [11, 39].

У вітчизняній психології феномен стресостійкості розглядається як складне багаторівневе утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та соціальні компоненти. Українські дослідники трактують стресостійкість не лише як здатність долати труднощі, а як динамічний процес

підтримання психологічної рівноваги, ефективного функціонування та збереження особистісної цілісності в умовах кризи.

На думку Людмили Карамушки, стресостійкість пов'язана із розвитком професійної зрілості та особистісної адаптивності, що забезпечують продуктивне функціонування особистості навіть в умовах високого напруження. У своїх дослідженнях, проведених у період воєнного стану, дослідниця акцентує увагу на ролі позитивних копінг-стратегій та психологічного клімату як чинників, що сприяють збереженню ментального здоров'я [1].

Олександр Кокун розглядає стресостійкість у контексті професійної діяльності військовослужбовців, наголошуючи на значенні особистісних ресурсів, самоефективності та психологічної готовності до дії. У його роботах показано, що високий рівень саморегуляції, внутрішнього контролю та здатності мобілізувати ресурси в екстремальних умовах визначає здатність військових зберігати психологічну стабільність та продуктивність [2].

Ігор Прийходько у своїх дослідженнях розробив психологічні програми відновлення військовослужбовців після бойових дій, які базуються на ресурсному підході. Він підкреслює, що стресостійкість має ресурсну природу — це система внутрішніх та зовнішніх чинників, які дозволяють людині зберігати функціональність у складних умовах [3].

Олена Титаренко розглядає стресостійкість у площині життєвої смислотворчості, наголошуючи, що здатність особистості знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах є важливим механізмом підтримання психологічної стійкості [5].

Наталія Сидоренко у своїх роботах досліджує стресостійкість як індикатор психологічної безпеки особистості, підкреслюючи взаємозв'язок між рівнем емоційної регуляції, самопідтримки та сприйняттям соціальної підтримки [4].

Таким чином, у межах української психологічної формувалася інтегративний підхід до розуміння стресостійкості, що поєднує особистісні,

соціальні, ресурсні та екзистенційні аспекти. Особливої актуальності ці підходи набувають у сучасних умовах воєнного стану, коли стресостійкість постає не лише як індивідуальна риса, а як життєво необхідна здатність адаптації, відновлення та збереження психологічного здоров'я членів сімей військовослужбовців, які переживають тривале емоційне напруження та розлуку.

1.2. Психологічні чинники формування стресостійкості в умовах хронічного стресу

Проблема збереження психологічної рівноваги в умовах тривалого емоційного напруження набуває особливої значущості в сучасних реаліях воєнного стану. Якщо у попередньому підрозділі увага була зосереджена на теоретичних підходах до розуміння феномену стресостійкості, то на цьому етапі важливо визначити конкретні психологічні чинники, які забезпечують її формування й підтримання.

Хронічний стрес — це не разова реакція організму, а тривалий стан психоемоційного напруження, що виникає внаслідок дії постійних стресорів, зокрема воєнних подій, невизначеності майбутнього, соціальної ізоляції та розлуки з близькими. Для дружин військовослужбовців така ситуація поєднує кілька рівнів навантаження: емоційний (страх та тривога за життя чоловіка), когнітивний (постійна оцінка ризиків), соціальний (зміна звичного кола підтримки) та рольовий (поєднання функцій матері, дружини, часто — єдиного опікуна сім'ї). У цих умовах стресостійкість розглядається як результат дії комплексу взаємопов'язаних чинників (індивідуально-психологічних, емоційно-регуляційних, когнітивних, соціальних та психофізіологічних), які спільно визначають здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах хронічного стресу.

До провідних індивідуально-психологічних чинників, що визначають рівень стресостійкості, належать особливості темпераменту, особистісні риси,

рівень самооцінки, локус контролю, оптимізм, самоефективність та здатність до саморегуляції. Саме ці характеристики формують внутрішній потенціал особистості, який забезпечує її готовність до подолання труднощів. Зокрема, оптимізм виступає одним із базових чинників стресостійкості. У дослідженнях Мартіна Шайєра та Чарльза Карвера доведено, що оптимістичне очікування майбутнього сприяє активним копінг-стратегіям та швидшому відновленню після тривалих стресових подій. Оптимістичні особистості схильні сприймати труднощі як тимчасові й контрольовані, що сприяє активнішому пошуку шляхів подолання проблем [33, 34].

Внутрішній локус контролю, за результатами досліджень Джуліан. Роттер, знижує ризик емоційного виснаження, оскільки формує уявлення про особисту відповідальність та контроль над подіями. Пізніші дослідження Лефкорта підтвердили, що особистості з внутрішнім локусом контролю рідше переживають стан безпорадності навіть у хронічно стресових умовах [28].

Самоефективність, описана Альбертом Бандурою, визначає віру людини у власну здатність справлятися з викликами. Емпіричні роботи Рольфа Шварцера та Майкла Єрусалема засвідчують, що висока самоефективність пов'язана з меншими проявами тривожності та депресивності у ситуаціях хронічного стресу, а також із вищим рівнем психоемоційної стабільності [18].

Важливе місце посідає саморегуляція, тобто здатність керувати власними емоціями, думками та поведінкою відповідно до обставин. За даними досліджень Роя Баумейстера та Кейтлін Вохса, саморегуляційні ресурси дозволяють зберігати цілеспрямовану активність навіть у виснажливих умовах, що забезпечує стійкість до емоційного вигорання [7, 8].

Не менш значущим є рівень самооцінки, що визначає ставлення до себе та власної ефективності. Згідно з результатами досліджень Санфорд Кооперсмита та пізніших робіт Морріса Розенберга, адекватна самооцінка виступає буфером між зовнішніми стресорами та психологічним дистресом, тоді як занижена самооцінка посилює відчуття тривоги й безпорадності [16, 27].

Темпераментні характеристики, особливо емоційна стабільність та екстраверсія, також мають значення. Дослідження на основі моделі «Великої п'ятірки» Пола Коста та Роберта Маккрей свідчать, що високий рівень нейротизму корелює з більшою вразливістю до хронічного стресу, тоді як емоційна стабільність, навпаки, виступає чинником психологічної стійкості [17].

Таким чином, індивідуально-психологічні чинники формують внутрішній стрижень особистості, який визначає, наскільки людина здатна протистояти хронічному стресу та зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності. Емпіричні дослідження останніх десятиліть підтверджують, що саме поєднання високої самоефективності, адекватної самооцінки, внутрішнього локусу контролю й розвинених саморегуляційних навичок забезпечує найвищий рівень стресостійкості.

Емоційно-регуляційні чинники відіграють ключову роль у підтриманні психологічної рівноваги особистості в умовах хронічного стресу. Вони визначають здатність людини усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції, що безпосередньо впливає на її ефективність у подоланні труднощів.

Згідно з концепцією Даніела Гоулмана, емоційна регуляція є центральним компонентом емоційного інтелекту, який сприяє стресостійкості через розвиток навичок самоконтролю, емоційної гнучкості та здатності до рефлексії. Дослідження Пітера Саловея та Джона Майєра показали, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розпізнають власні емоційні реакції й адаптивно їх модифікують, що знижує рівень тривожності та запобігає емоційному виснаженню [30].

Дослідження Джеймса Гросса та Річарда Лазаруса підтверджують, що адаптивні емоційні стратегії, такі як когнітивна переоцінка ситуації, сприяють зниженню рівня стресу, тоді як дезадаптивні, наприклад, емоційне уникнення або пригнічення підвищують ризик вигорання та психосоматичних розладів [19].

Отже, емоційно-регуляційні чинники можна розглядати як динамічну систему, що включає усвідомлення емоцій, контроль їх інтенсивності, здатність до емоційного відновлення та гнучке застосування копінг-стратегій. Розвиток цих навичок забезпечує особистості не лише ефективне подолання стресу, але й збереження психічного здоров'я та соціальної адаптації.

Когнітивні чинники виступають одними з ключових детермінантів стресостійкості, адже саме вони визначають, як особистість осмислює, інтерпретує та реагує на складні життєві ситуації. До таких чинників належать переосмислення подій, гнучкість мислення, рефлексія власних переживань та установка на подолання труднощів.

Емпіричні дослідження Олександера Стовера, Джоша Шулікана, Ендрю Лака та Тимоти Реппа підтверджують значущість цих механізмів. Зокрема, метааналіз 64 вибірок загальною кількістю 29 824 досліджуваних засвідчив, що стратегія когнітивної переоцінки (*cognitive reappraisal*) стійко корелює з особистісною резильєнтністю, незалежно від культурних чи вікових особливостей [38].

Інше дослідження (Шенод Сіннотт, Кристал Парк, Тани Уедо-Медіна), проведене серед 344 досліджуваних, які пережили травматичні події, показало, що когнітивні стратегії, зокрема позитивне переосмислення та прийняття, значно знижували симптоми посттравматичного стресу, особливо у тих учасників, хто схильний до самообвинувачення [37].

Дослідження когнітивної гнучкості (Сецилиа Ченг та Майк Чеунг) серед дорослих продемонструвало, що здатність диференціювати ситуації за ступенем контролю та комбінувати стратегії адаптації забезпечує кращі результати подолання стресових обставин [15].

У контексті хронічного психоемоційного навантаження, як у випадку дружин військовослужбовців, когнітивні навички стають надзвичайно важливими. Здатність переосмислити тривалу розлуку, невизначеність та постійне очікування не як загрозу, а як частину життєвого досвіду, формує

когнітивний «фільтр», який знижує інтенсивність негативної реакції та сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Соціально-психологічні чинники є невід'ємною складовою стресостійкості, адже вони визначають якість взаємодії особистості з оточенням та рівень отримуваної підтримки у складних життєвих обставинах. Ці чинники включають роль соціальної підтримки, міжособистісних відносин, сімейних зв'язків та комунікативних навичок, які виступають буфером проти негативного впливу стресу.

Емпіричні дослідження підтверджують важливість соціальних ресурсів для збереження психологічної стійкості. Наприклад, дослідження Томаса Учіно показало, що підтримка близьких людей значно знижує фізіологічні та психологічні реакції на стресові ситуації. Вивчення сімейного середовища та соціальних мереж серед дорослих демонструє, що якісна сімейна підтримка та емоційне тепло партнера сприяють зниженню рівня тривожності та депресивних симптомів (Стівен Коен та Томас Вілліс) [9, 12].

Особливе значення має підтримка у спільнотах, релігійних або волонтерських мережах, яка виступає додатковим ресурсом у кризових умовах. Дослідження, проведені серед сімей військовослужбовців, показують, що активна участь у групах підтримки або волонтерських ініціативах підвищує відчуття контролю, зменшує відчуття ізоляції та сприяє відновленню емоційної рівноваги (Патрисія Лестер) [23].

Для дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, соціально-психологічні ресурси набувають особливої значущості. Вони допомагають зменшити емоційне навантаження, підтримати почуття безпеки та впевненості, а також формують механізми адаптації до тривалої розлуки та хронічного стресу, що безпосередньо впливає на рівень стресостійкості та психічне благополуччя.

Психофізіологічні чинники визначають біологічний фундамент стресостійкості та пояснюють, як фізіологічний стан організму впливає на здатність людини протистояти стресовим навантаженням. До таких чинників

належать втрома, порушення сну, гормональні реакції та психосоматичні прояви, які можуть як знижувати, так і підсилювати стійкість особистості.

Дослідження показують, що хронічне недосипання та виснаження ресурсів організму знижують ефективність когнітивних та емоційних механізмів регуляції стресу, підвищують ризик розвитку тривожності, депресії та соматичних захворювань (Ван Донген, Брюс Мак'Юен). Підвищення рівня гормонів стресу, зокрема кортизолу та адреналіну, у відповідь на тривалі або повторювані стресові впливи може призводити до порушення адаптаційних процесів та зниження психофізіологічної стійкості [25, 26].

Важливим аспектом підтримки стресостійкості є відновлення ресурсів організму. Регулярний повноцінний сон, фізична активність, релаксаційні техніки та тілесна саморегуляція сприяють нормалізації гормонального балансу, відновленню енергетичних запасів та підвищують здатність ефективно реагувати на стресові ситуації (Роберт Сапольскі) [32].

Отже, психологічні чинники формування стресостійкості в умовах хронічного стресу включають комплекс індивідуально-психологічних, емоційно-регуляційних, когнітивних, соціально-психологічних та психофізіологічних механізмів. Самооцінка, локус контролю, оптимізм, самоефективність та саморегуляція визначають внутрішній потенціал особистості; емоційна гнучкість та адаптивні стратегії регуляції знижують емоційне виснаження; когнітивні переосмислення допомагають інтерпретувати стрес як керований виклик; соціальні ресурси та підтримка сім'ї та спільнот пом'якшують негативний вплив стресорів; відновлення фізіологічних ресурсів забезпечує біологічну основу стійкості. Комплексна дія цих чинників сприяє збереженню психологічної рівноваги та ефективному функціонуванню особистості навіть за умов тривалого стресового навантаження.

1.3 Особливості психоемоційного стану та копінг-стратегій дружин військовослужбовців у ситуації воєнного конфлікту

Психоемоційний стан дружин військовослужбовців характеризується високою динамікою емоційних реакцій у відповідь на постійні стресогенні фактори, пов'язані з перебуванням їхніх чоловіків у зоні бойових дій. Найчастіше спостерігаються такі емоційні переживання, як тривога, страх за життя та здоров'я близьких, почуття втрати контролю над життєвими обставинами, смуток, а іноді й прояви депресивних настроїв. Ці реакції є природною відповіддю на хронічну невизначеність, постійну напругу та зміни соціального оточення.

На психоемоційний стан дружин військовослужбовців впливає низка факторів. Серед них ключове значення мають частота та інтенсивність бойових дій, тривалість розлуки з чоловіком, рівень соціальної підтримки з боку родини, друзів, громади, а також індивідуальні психологічні ресурси жінки — оптимізм, здатність до саморегуляції та внутрішній локус контролю. Високий рівень особистісних ресурсів дозволяє краще адаптуватися до стресових ситуацій, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє підтриманню психоемоційної рівноваги.

Наукові дослідження підтверджують значущість соціальної підтримки та ефективних копінг-стратегій для збереження психоемоційного благополуччя дружин військовослужбовців. Так, Патрисія Лестер та її колеги показали, що дружини військових, які відчувають високий рівень підтримки від родини, друзів або соціальних груп, демонструють меншу тривожність, рідше страждають від депресивних симптомів та відчувають більшу внутрішню стабільність. Науковці підкреслюють, що підтримка не лише зменшує психоемоційне навантаження, але й сприяє розвитку активної життєвої позиції, почуття контролю над ситуацією та здатності адаптуватися до складних обставин [23].

Дослідження Шенод Сіннотт та Крістал Парк додатково підтвердили важливість активного використання адаптивних копінг-стратегій. Вони виявили, що жінки, які усвідомлено застосовують методи регуляції емоцій, позитивне переосмислення труднощів та планування дій, менш схильні до емоційного вигорання навіть за умов тривалої розлуки та хронічного стресу. Крім того, ці дослідження показали, що активне подолання стресу зміцнює психоемоційні ресурси: підвищує відчуття власної ефективності, покращує здатність зберігати рівновагу у кризових ситуаціях та сприяє адаптації до нових викликів, що виникають у контексті воєнного конфлікту [37].

Копінг-стратегії визначаються як когнітивні та поведінкові способи, що дозволяють особистості зменшувати психологічний дискомфорт та ефективно адаптуватися до стресових обставин. Вони є основним механізмом регуляції психоемоційного стану в умовах тривалого напруження, коли ситуація постійно змінюється та загрожує відчуттю контролю над життям.

Серед основних стратегій, що використовуються дружинами військовослужбовців, особливо виділяють:

Позитивну переоцінку та когнітивне переосмислення. Ця стратегія полягає у свідомому перетворенні складних та травматичних подій на можливість для особистісного росту та розвитку. Дослідження Джеймса Гросс, Сицилии Ченг та Майкла Чеунга показують, що здатність переосмислювати стресові ситуації значно знижує емоційне виснаження та підвищує психологічну стійкість [16, 19].

Емоційне саморегулювання включає контроль над інтенсивністю емоційних реакцій, застосування технік релаксації, медитації, фізичної активності. Такі навички дозволяють зменшити тривожність, запобігти депресивним станам та підтримувати стабільний психоемоційний баланс навіть у періоди тривалої розлуки та невизначеності.

Пошук соціальної підтримки, а саме спілкування з родиною та друзями, участь у волонтерських, релігійних або спільнотних групах підтримки сприяє відчуттю безпеки та зменшенню емоційного навантаження. Соціальні ресурси

створюють «буфер» проти негативного впливу стресу, допомагаючи відновлювати психоемоційні резерви (Шелдон Коен та Томас Віллс) [36].

Проблемно-орієнтовані стратегії включають активне планування, організацію побуту та щоденне подолання труднощів. Використання таких стратегій дозволяє зберігати контроль над ситуацією та знижує відчуття безпорадності (Чарльз Карвер) [13, 14].

Особливістю психологічного функціонування дружин військовослужбовців є поєднання декількох копінг-стратегій одночасно. Умови хронічного стресу та постійної невизначеності змушують їх гнучко адаптуватися: вони водночас регулюють емоції, переосмислюють події, залучають соціальні ресурси та організовують побут, що забезпечує більш ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання психоемоційної рівноваги.

Отже, дослідження психоемоційного стану та копінг-стратегій у дружин військовослужбовців має не лише теоретичне, а й практичне значення. З одного боку, воно сприяє поглибленню розуміння психологічних механізмів адаптації жінки в умовах воєнної реальності, а з іншого — дає змогу розробляти ефективні програми психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та підвищення особистісної стійкості.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз показав, що стресостійкість є комплексним психологічним феноменом, який включає індивідуально-психологічні, емоційно-регуляційні, когнітивні, соціально-психологічні та психофізіологічні компоненти. Було встановлено, що внутрішній потенціал особистості, сформований оптимізмом, самооцінкою, локусом контролю, самоефективністю та здатністю до саморегуляції, визначає готовність людини протистояти хронічному стресу та знижує ризик емоційного виснаження (Шайєр, Карвер, Роттер, Бандура, Баумейстер).

Дослідження психологічних чинників формування стресостійкості в умовах хронічного стресу дало змогу визначити ключові механізми, які підтримують психоемоційну рівновагу. Зокрема, розвиток емоційної гнучкості, ефективних стратегій регуляції емоцій, когнітивної переоцінки подій, активного використання соціальної підтримки та відновлення фізіологічних ресурсів забезпечує підвищену стресостійкість та психічне благополуччя особистості (Гоулман, Саловея, Майер, Гросс, Лазарус, Стівен Коен, Вілс, Учіно, Сапольські).

Аналіз психоемоційного стану та копінг-стратегій дружин військовослужбовців у ситуації воєнного конфлікту показав, що ці жінки стикаються з постійною невизначеністю, тривогою та емоційним напруженням. Дослідження виявили, що застосування адаптивних когнітивних та проблемно-орієнтованих стратегій, емоційне саморегулювання та активне залучення соціальних ресурсів дозволяє підтримувати внутрішню стабільність, знижує рівень тривожності та депресивних симптомів, а також сприяє ефективній адаптації до складних обставин воєнного часу (Сіннотт, Парк, Уедо-Медіна, Гросс, Ченг, Чеунг, Карвер, Лестер).

Таким чином, проведений аналіз підтвердив, що стресостійкість формується завдяки взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів, ефективних емоційних та когнітивних стратегій, підтримки соціального оточення та належного відновлення психофізіологічних ресурсів. Комплексне використання цих чинників забезпечує збереження психологічної рівноваги та адаптивне функціонування особистості навіть в умовах тривалого хронічного стресу.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Вибірка та організація дослідження

Для проведення дослідження стресостійкості дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, було сформовано вибірку з 35 жінок віком від 24 до 44 років.

Щодо сімейного статусу, 54% учасниць перебувають у цивільному шлюбі, тоді як 46% уклали офіційний шлюб. Стаж сімейного життя розподіляється наступним чином: 29% проживають разом із партнером від 1 до 3 років, 31% – від 4 до 7 років, 20% – від 8 до 15 років, і ще 20% – понад 15 років. Діти є у 60% жінок, 26% не мають дітей, а 14% очікують поповнення в родині.

Щодо професійно-соціальної активності, більшість учасниць (54%) поєднують сімейні обов'язки з роботою, 14% перебувають у декретній відпустці, 3% займаються домашнім господарством, 11% продовжують навчання, а 17% активно залучені до волонтерської діяльності.

Оцінюючи рівень соціальної підтримки, яку учасниці отримують від близьких, друзів та колег, було виявлено, що 29% жінок відчують дуже високий рівень підтримки, 26% отримують помірну підтримку, 31% відзначили її низький рівень, а 14% учасниць повідомили про її відсутність.

Оцінюючи можливість підтримувати контакт із чоловіком, який знаходиться в зоні бойових дій, 51% жінок зазначили, що можуть спілкуватися регулярно, 37% – інколи, 9% – дуже рідко, а 3% наразі не мають такої можливості взагалі. Такий розподіл підкреслює різну доступність соціального та емоційного зв'язку, що є важливим фактором підтримки психологічного благополуччя та стресостійкості дружин військовослужбовців.

Тестування учасниць проводилося онлайн за допомогою Google Форми, що забезпечило зручний і доступний спосіб участі незалежно від географічного розташування. Організаційно дослідження здійснювалося за підтримки благодійного фонду «Колохати», який у рамках своєї діяльності надає безкоштовні психологічні консультації на платформі Waylight та забезпечує супровід дружинам військовослужбовців. Такий формат дозволив не лише охопити учасниць із різних регіонів, але й гарантував безпеку, комфорт та анонімність опитування, створюючи умови для щирих та об'єктивних відповідей. Крім того, онлайн-формат сприяв підвищенню доступності дослідження для жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах, та дозволив врахувати їхню психологічну готовність до участі без додаткового стресу від особистого контакту.

Враховуючи різноманітність соціальних, сімейних та професійних умов учасниць, а також особливості їхнього емоційного стану та ресурсів, для емпіричного вивчення психологічних чинників стресостійкості було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити як внутрішньо-психологічні ресурси, так і прояви тривожності та стратегії подолання стресу. Для цього використовувалися такі тести: шкала резильєнтності (стресостійкості) Коннора–Девідсона (CD- RISC- 25), шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) та тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера (в адаптації Т.А. Крюкової). Розглянемо представлені психодіагностичні методики більш детально.

Шкала резильєнтності (стресостійкості) Коннора–Девідсона (CD- RISC- 25) застосовувалась для визначення рівня стресостійкості та оцінки здатності особистості ефективно протидіяти психологічному тиску й відновлювати внутрішню рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Ця методика є однією з найбільш визнаних психометричних методик для оцінки стресостійкості та здатності особистості ефективно протидіяти психологічному тиску. Вона була розроблена Девідом Коннором та

Джонатаном Девідсоном у 2003 році на основі багаторічних досліджень у сфері психічного здоров'я та адаптації до стресових ситуацій.

Методика складається з 25 тверджень, що охоплюють різні аспекти психічної стійкості:

- внутрішня сила та впевненість у собі (здатність вірити у власні можливості та контролювати ситуації);
- адаптивність до змін (гнучкість у мисленні та поведінці в умовах невизначеності);
- емоційна регуляція (уміння зберігати спокій та рівновагу в стресових обставинах);
- соціальна підтримка та взаємодія (здатність залучати допомогу та підтримку від інших);
- почуття сенсу та цілей у житті (мотивація та внутрішнє спрямування).

Сумарний бал за цими показниками дозволяє визначити рівень стресостійкості учасниць:

Низький рівень свідчить про обмежені внутрішні ресурси для подолання стресу, часті прояви тривоги та напруження, складність в адаптації до змін та стресових ситуацій;

Середній рівень вказує на здатність частково справлятися зі стресом, наявність базових навичок саморегуляції та адаптивності, проте іноді потребує зовнішньої підтримки або додаткових стратегій;

Високий рівень свідчить про ефективний контроль емоцій та поведінки в складних ситуаціях, швидке відновлення після стресу, активне використання внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки для адаптації.

Після заповнення анкет усі відповіді учасниць дослідження сумувалися для визначення загального рівня стресостійкості.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) використовувалась для оцінки поточного стану та рівня тривожності учасниць дослідження. Шкала тривожності є одним з найбільш визнаних психометричних інструментів для визначення рівня тривожності та оцінки здатності особистості ефективно

реагувати на стресові ситуації. Вона була розроблена Чарльзом Спілбергером та Робертом Ханіном та широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки як тимчасової, так і стабільної тривожності.

Методика складається з двох шкал:

Реактивна тривожність – оцінює поточний рівень тривожності, який виникає у відповідь на конкретні ситуації або стресові події. Вона показує, наскільки особистість відчуває напруження, хвилювання та внутрішню напругу наразі;

Особистісна тривожність – відображає стійку схильність особистості до тривожності, її загальну схильність реагування на тривожні стани на різних життєві обставини.

Шкали тривожності аналізуються за інтенсивністю прояву:

Низький рівень – характеризується стабільним емоційним станом, низькою схильністю до переживань та здатністю спокійно реагувати на стресові ситуації;

Середній рівень – тривожність проявляється помірно, досліджувані здатні контролювати емоції в більшості ситуацій, проте інколи потребують підтримки або додаткових стратегій регуляції;

Високий рівень – виражена тривожність, часті прояви хвилювання, напруження, складності у контролі емоцій та стресових ситуаціях, що знижує ефективність адаптації.

Після заповнення анкет всі відповіді оброблялись згідно з ключем тесту для визначення індивідуального рівня реактивної та особистісної тривожності досліджуваних, що дозволяло комплексно оцінити їхній емоційний стан та спроможність протидіяти психологічному навантаженню.

Для вивчення стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців застосовувався тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, в адаптації Т. А. Крюкової). Методика дозволяє дослідити, якими способами особистість справляється зі стресовими ситуаціями як у повсякденному житті, так і за умов

підвищеного психоемоційного навантаження, а також визначити переважаючі копінг-стратегії.

Методика складається з кількох шкал, що відображають різні типи стратегій подолання стресу:

Проблемно-орієнтовані – включають активні дії для розв'язання проблем, планування та пошук конкретних рішень;

Емоційно-орієнтовані – передбачають регуляцію емоційного стану, вираження або прийняття почуттів, спрямованих на зниження тривоги;

Уникання – характеризує схильність уникати проблеми або стресову ситуацію, відкладати рішення або ігнорувати їх;

Відволікання – використання діяльності чи хобі для переключення уваги та зменшення психологічного напруження;

Соціальна підтримка – залучення допомоги та підтримки від близьких, друзів, колег чи інших значущих осіб.

Рівень вираженості кожної стратегії оцінювався як:

Низькі значення – стратегія використовується рідко або недостатньо ефективно для подолання стресу;

Середні значення – стратегія застосовується помірно, частковий контроль емоції над ситуацією;

Високі значення – стратегія активно використовується та ефективно сприяє подоланню стресових ситуацій.

Після заповнення анкет результати сумувалися по кожній шкалі, що дозволяло виділити домінуючі копінг-стратегії досліджуваних та оцінити їхню здатність адаптивно реагувати на психоемоційні навантаження.

Для математико-статистичної обробки емпіричних даних використовувався кореляційний аналіз, що дозволило виявити закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними психологічними змінними. Оскільки перевірка нормальності розподілу (за критерієм Шапіро–Уїлка) показників засвідчила відхилення від нормального типу розподілу, для аналізу взаємозв'язків між змінними застосовувався ранговий кореляційний аналіз за

коефіцієнтом Спірмена. Цей метод є непараметричним та дозволяє коректно оцінювати силу та напрямок зв'язків між показниками, які не відповідають умовам нормального розподілу.

Отримані коефіцієнти кореляції дозволили визначити силу (від слабкої до сильної) та напрямок (прямий або обернений) взаємозв'язків між психологічними змінними, що дало змогу глибше зрозуміти особливості функціонування емоційно-вольової сфери та адаптивної поведінки дружин військовослужбовців у стресових умовах.

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерних програм SPSS та Microsoft Excel, що забезпечило точність розрахунків та наочність представлення результатів.

Дослідження проходило у чотири етапи, кожен із яких мав свою мету та завдання.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі було підібрано та адаптовано психодіагностичний інструментарій: шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC), методику визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та опитувальник копінг-стратегій (COPE) у модифікації Крюкової. Також на цьому етапі розроблявся онлайн-опитувальник за допомогою Google Forms, який було поширено серед досліджуваних за підтримки благодійного фонду «Колохати», що проводить психологічні консультації для дружин військовослужбовців на платформі Waylight.

Другий етап – аналітико-статистичний. Після завершення збору даних було проведено їхню систематизацію та перевірку нормальності розподілу показників. Далі здійснено кореляційний аналіз, який дозволив визначити силу та напрямок взаємозв'язків між рівнем стресостійкості, проявами тривожності та використанням різних копінг-стратегій.

Третій етап – інтерпретаційний. Отримані емпіричні результати було інтерпретовано відповідно до змісту та ключових положень авторських методик. Інтерпретація проводилася згідно з оціночними шкалами,

запропонованими авторами (Д. Коннор, Дж. Девідсон; Ч. Спілбергер, Ю. Ханін; С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер). Основна увага приділялася виявленню загальних тенденцій та особливостей проявів стресостійкості, тривожності й копінг-стратегій у дружин військовослужбовців.

Четвертий етап – корекційно-практичний. На цьому етапі були розроблені практичні рекомендації у формі психокорекційної програми, спрямованої на підтримку стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та формування ефективних копінг-стратегій у дружин військовослужбовців. Програма допомагає учасницям усвідомити та активізувати власні внутрішні ресурси, знизити рівень тривожності та виробити гнучкі, адаптивні моделі поведінки, що сприяють більш ефективному реагуванню на стресові та життєво складні ситуації.

Отже, проведене дослідження сприяло комплексному вивченню психологічних чинників стресостійкості у дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Воно дозволило оцінити рівень їхньої емоційної регуляції, тривожності та виявити переважаючі копінг-стратегії. Отримані результати дали змогу систематизувати інформацію про психологічний стан учасниць та визначити основні закономірності проявів стресостійкості та адаптивної поведінки у складних життєвих та стресових умовах.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Дослідження стресостійкості у дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, є надзвичайно важливим з огляду на специфіку їхнього психоемоційного стану. Ці жінки постійно перебувають під впливом підвищеного стресу, пов'язаного з небезпекою для життя близької людини, невизначеністю та високою відповідальністю за повсякденне функціонування сім'ї. Вміння ефективно протидіяти психологічному тиску,

контролювати емоції та відновлювати внутрішню рівновагу в таких умовах є ключовим чинником підтримки їхнього психічного здоров'я та адаптивної поведінки.

Для дослідження рівня стресостійкості дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, було використано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25), що дозволяє оцінити здатність особистості ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, мобілізувати внутрішні ресурси та адаптуватися до складних життєвих обставин. Цей інструмент дає змогу визначити рівень психологічної гнучкості, витривалості та здатності до саморегуляції в умовах високого психоемоційного навантаження. Результати тестування, узагальнені за рівнями стресостійкості та представлені на рис. 2.1, що дозволяє наочно оцінити особливості психологічного реагування учасниць дослідження.

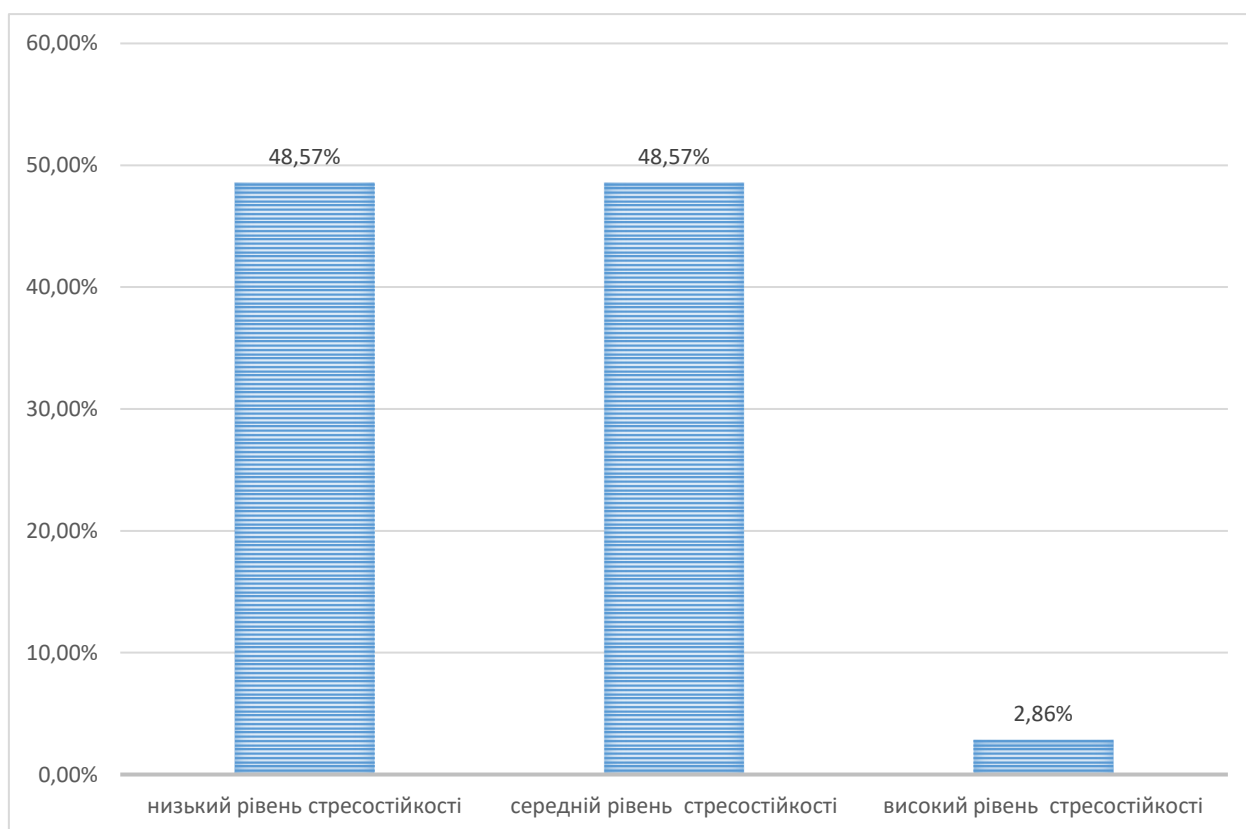


Рис. 2.1 Показники рівня стресостійкості дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій

Результати тестування шкалою резильєнтності, які представлені на рис. 2.1 свідчать про те, що:

Майже половина учасниць (49%) характеризуються низьким рівнем стресостійкості. Для цих жінок типові обмежені внутрішні ресурси для подолання психоемоційного навантаження, що виникає через тривогу за безпеку та життя їхніх чоловіків, які знаходяться у зоні бойових дій. Вони частіше відчують напруження, тривожність та внутрішню нестійкість, що ускладнює адаптацію до змін та непередбачуваних життєвих ситуацій. Психологічно це може проявлятися у підвищеній вразливості, частих станах емоційної тривоги та відчутті безпорадності, що потребує підтримки, розвитку внутрішніх ресурсів та формування ефективних стратегій саморегуляції.

Стільки ж досліджуваних (49%) продемонстрували середній рівень стресостійкості, що вказує на наявність певних внутрішніх ресурсів та навичок саморегуляції. Ці жінки здатні справлятися з психоемоційним напруженням у повсякденному житті, підтримуючи емоційну рівновагу та контроль над тривожними станами. Водночас у ситуаціях тривалого або особливо інтенсивного стресу, пов'язаного з очікуванням повернення чоловіків із зони бойових дій, вони можуть відчувати додаткове напруження та потребувати підтримки або розвитку ефективних стратегій адаптації для збереження психологічного благополуччя.

Лише у невеликої частки досліджуваних (3%) виявлений високий рівень стресостійкості. Для цих жінок характерна здатність ефективно контролювати власні емоції, швидко відновлюватися після психоемоційного напруження та активно залучати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. Вони демонструють гнучкість у поведінці та здатність адаптуватися до непередбачуваних або стресових обставин, що дозволяє їм зберігати емоційну рівновагу навіть у періоди тривалого очікування повернення чоловіків із зони бойових дій. Такий рівень стресостійкості виступає важливим ресурсом для підтримки психологічного благополуччя та збереження внутрішньої стабільності.

Отримані результати свідчать про значний рівень психоемоційного навантаження, який відчувають дружини військовослужбовців під час очікування повернення своїх чоловіків із зони бойових дій. Більшість учасниць демонструють обмежені внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій, що проявляється у підвищеній тривожності, внутрішньому напруженні та складнощях у саморегуляції. Це підкреслює нагальну потребу у психологічній підтримці, розвитку ефективних стратегій адаптивної поведінки та активізації внутрішніх ресурсів для зміцнення стресостійкості. Надання такої підтримки сприятиме не лише зниженню психоемоційного навантаження, а й формуванню більш стійких, гнучких моделей поведінки, здатних забезпечити психологічне благополуччя та збереження емоційної рівноваги у складних життєвих обставинах.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня тривожності дружин військовослужбовців, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій. Тривожність у таких жінок є особливо актуальною, адже очікування повернення близької людини з небезпечних умов створює постійний стан емоційного напруження та невизначеності. Вона може проявлятися у вигляді підвищеної схвильованості, внутрішньої напруги, складності з концентрацією уваги або труднощів у прийнятті рішень.

Оцінка тривожності є важливою складовою психологічного аналізу, оскільки дозволяє виявити, наскільки внутрішні ресурси жінок здатні протистояти стресу, регулювати емоційний стан та підтримувати психічну рівновагу у повсякденному житті за умов постійного очікування. Для цього було застосовано методику шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), яка дає змогу окремо визначити рівень ситуативної (реактивної) та стабільної (особистісної) тривожності. Результати тестування представлені на рис. 2.2.

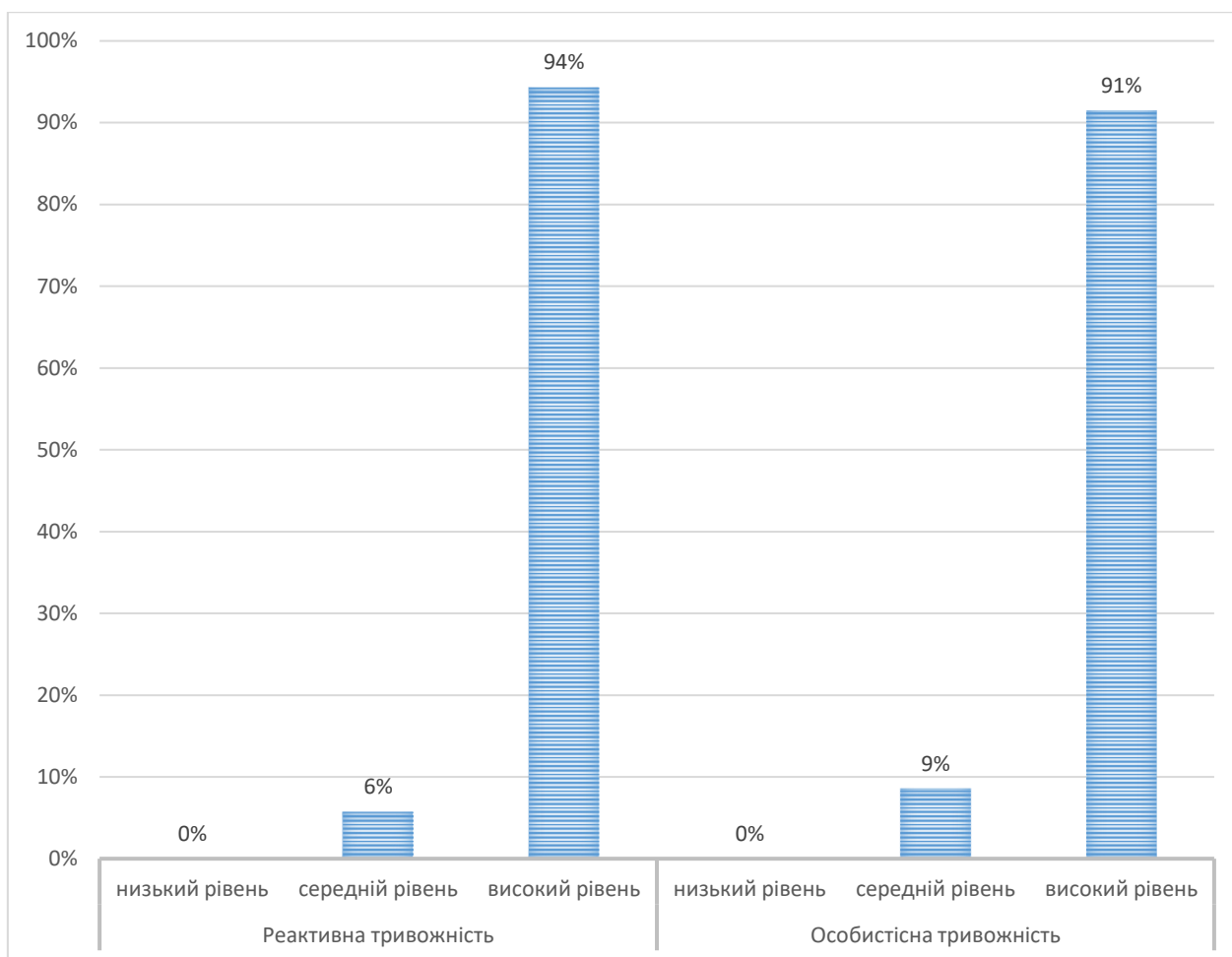


Рис. 2.2 Показники тривожності дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій

Аналізуючи результати за методикою шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, які представлені на рис. 2.2, ми прийшли до висновку, що:

Аналіз реактивної тривожності продемонстрував, що у більшості досліджуваних (94%) спостерігається високий рівень. Для цих жінок характерні часті переживання, сильне хвилювання та внутрішня напруга, пов'язані з очікуванням безпеки своїх чоловіків, які перебувають у зоні бойових дій. Такий рівень тривожності може проявлятися у постійному зосередженні на потенційних загрозах, фізіологічних симптомах напруження та емоційній нестійкості у повсякденному житті.

Середній рівень реактивної тривожності зафіксовано у 6% учасниць. Він свідчить про наявність певної здатності до контролю емоційного стану, проте

при цьому жінки можуть відчувати хвилювання у стресових ситуаціях, потребуючи підтримки або додаткових ресурсів для регуляції своїх емоцій.

Відсутність низького рівня реактивної тривожності підкреслює, що жодна з досліджуваних не відчувається емоційно спокійно та захищено в умовах тривалого очікування повернення чоловіка з зони бойових дій. Це підкреслює високу потребу у психологічній підтримці, розвитку внутрішніх ресурсів та ефективних стратегій саморегуляції для зниження психоемоційного навантаження.

Аналіз особистісної тривожності показав, що у більшості досліджуваних (91%) спостерігається високий рівень. Для цих жінок характерна стійка схильність до переживання тривоги, внутрішнє хвилювання та постійне психоемоційне напруження, яке проявляється навіть у відсутності безпосередньо стресових подій. Такий рівень тривожності може посилюватися через постійне очікування та переживання за чоловіків, що перебувають у зоні бойових дій, і ускладнювати регуляцію емоцій, прийняття рішень та адаптацію до життєвих труднощів.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 9% учасниць. Він свідчить про наявність певної здатності до емоційної саморегуляції та управління хвилюванням, проте в умовах тривалого психоемоційного навантаження такі жінки можуть відчувати посилення тривожності та потребувати підтримки або додаткових ресурсів для збереження психологічної рівноваги.

Відсутність низького рівня особистісної тривожності підкреслює, що жодна з учасниць не відчувається стійко емоційно спокійно та захищено у повсякденному житті, що пов'язано з тривалим очікуванням повернення чоловіка із зони бойових дій. Це підкреслює високу потребу у психологічній підтримці, розвитку внутрішніх ресурсів та формуванні ефективних стратегій адаптивної поведінки для зниження постійного психоемоційного навантаження.

Отримані результати свідчать, що більшість учасниць характеризується високим рівнем тривожності, який проявляється у постійному хвилюванні, психоемоційному напруженні та підвищеній чутливості до стресових ситуацій повсякденного життя. Така емоційна вразливість підкреслює важливість розвитку внутрішніх ресурсів, які допомагають ефективно регулювати емоційний стан та протистояти стресовим впливам. Крім того, результати демонструють необхідність активної підтримки соціального оточення (близьких, друзів, колег), яка виступає ключовим чинником психологічної стабільності та зниження рівня тривожності. Формування та закріплення адаптивних стратегій поведінки дозволяє жінкам не лише краще справлятися з хвилюванням та тривогою, пов'язаними з очікуванням повернення чоловіків із зони бойових дій, а й підвищує їхню загальну стресостійкість та психологічне благополуччя у складних життєвих обставинах.

Після оцінки рівня стресостійкості та тривожності у дружин військовослужбовців важливо звернути увагу на конкретні способи, якими вони намагаються регулювати свій емоційний стан та справлятися з психоемоційним напруженням. Ці стратегії відображають, як жінки організовують свою поведінку у відповідь на стрес, які внутрішні ресурси та зовнішні підтримки вони використовують, а також наскільки ефективно їм вдається адаптуватися до складних ситуацій, пов'язаних із тривалим очікуванням повернення чоловіка з зони бойових дій. Аналіз копінг-стратегій дозволяє не лише виявити переважаючі моделі поведінки, а й оцінити здатність жінок активно мобілізувати ресурси для подолання труднощів, зменшення тривожності та підтримання психологічної рівноваги. Для цього було використано тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, в адаптації Т. А. Крюкової), який дозволяє визначити переважні стратегії подолання стресу та оцінити, наскільки ефективно жінки мобілізують внутрішні ресурси й соціальну підтримку для регуляції емоцій та адаптації до складних життєвих обставин. Результати тестування наведені на рис. 2.3.

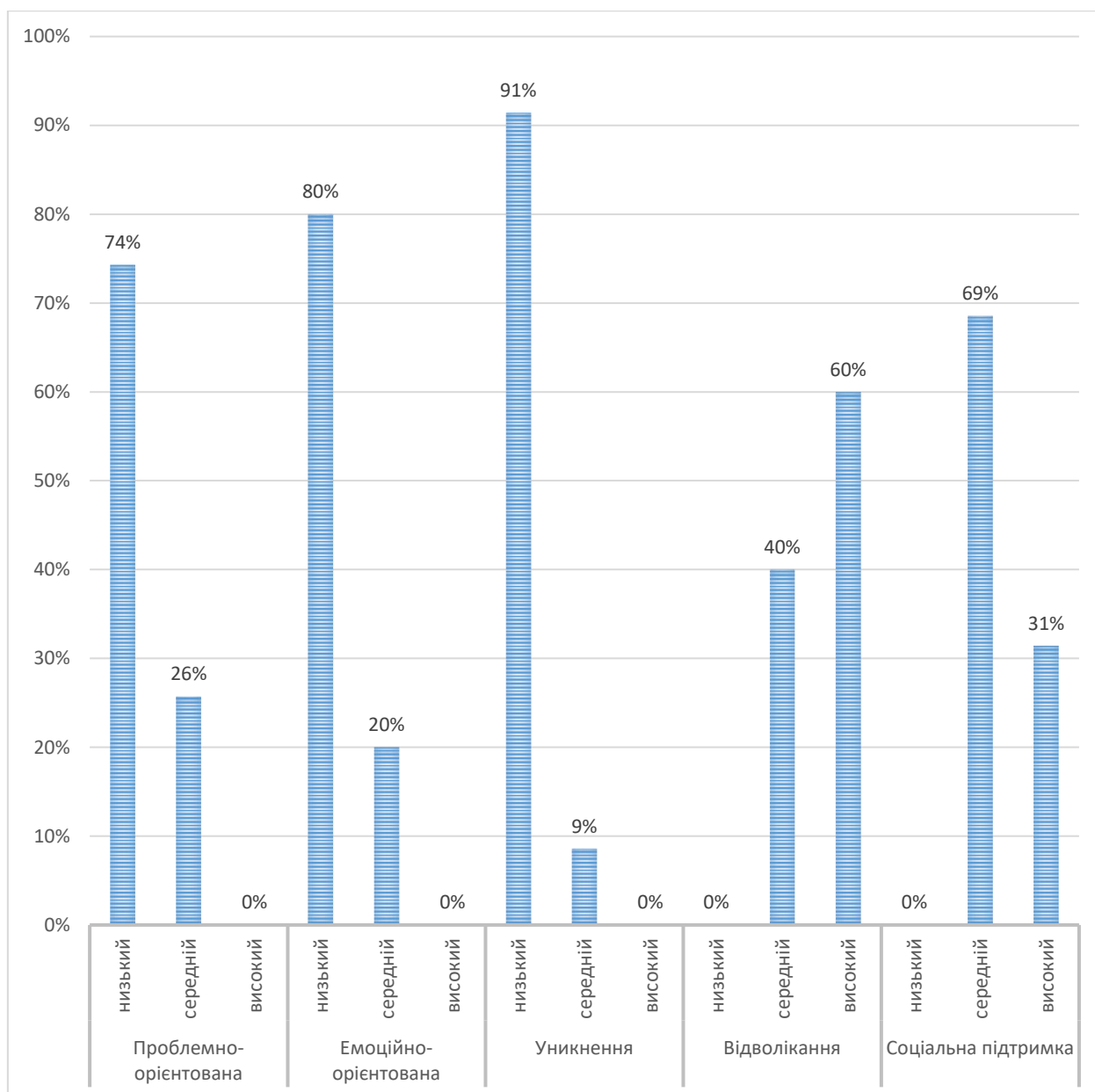


Рис. 2.3 Показники копінг-поведінки у стресових ситуаціях дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій

Аналізуючи результати тесту копінг-поведінки у стресових ситуаціях ми прийшли до висновку, що:

Для більшості (74%) жінок спостерігається обмежене застосування проблемно-орієнтованого копіngu, що свідчить про недостатню системність у плануванні дій та пошуку ефективних рішень у стресових ситуаціях. Психологічно це може відображати певну обережність, невпевненість у власних ресурсах або страх перед помилкою, через що досліджувані частіше

обмежуються пасивним очікуванням подій або реагують на них переважно імпульсивно, а не цілеспрямовано. Такий рівень використання стратегії знижує ефективність самостійного подолання труднощів та підвищує психоемоційне навантаження у повсякденному житті, пов'язаному з переживанням за чоловіків, що перебувають у зоні бойових дій.

Жінки, які демонструють помірний рівень (26%) проблемно-орієнтованого копінгу, володіють певними навичками планування та активного пошуку рішень, що дозволяє їм частково контролювати ситуацію та регулювати свої дії у стресових умовах. Психологічно це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, які можна активізувати та розвивати для підвищення здатності до цілеспрямованого впливу на обставини, зменшення тривожності та підтримки емоційної рівноваги.

Високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу не виявлено, що підкреслює загальну тенденцію до обмеженої активності у вирішенні стресових ситуацій та потребу у розвитку навичок стратегічного планування, самоконтролю та адаптивних моделей поведінки.

У більшості жінок (80%) спостерігається низький рівень застосування емоційно-орієнтованого копінгу, що свідчить про труднощі у вираженні та регуляції емоційного стану в стресових ситуаціях. Психологічно це може відображати схильність стримувати почуття, уникати відкритого проживання емоцій або прагнення жінок справлятися самостійно без зовнішньої підтримки. Така поведінка збільшує ризик накопичення внутрішнього напруження, психоемоційного виснаження та знижує ефективність адаптивного реагування на складні життєві обставини.

Жінки з вираженим середнім рівнем (20%) використання емоційно-орієнтованого копінгу демонструють певну здатність до регуляції емоцій та конструктивного вираження почуттів. Вони можуть частково управляти внутрішньою напругою та зменшувати рівень тривожності, але у складних або тривалих стресових ситуаціях потребують додаткових ресурсів та підтримки для ефективної емоційної саморегуляції.

Високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу в ході дослідження не виявлено, що підкреслює загальну потребу у розвитку навичок усвідомленого проживання та регуляції емоцій, а також у формуванні адаптивних моделей поведінки, здатних зменшувати психоемоційне навантаження та підтримувати психологічну стійкість.

У більшості дружин військовослужбовців (91%) спостерігається низьке застосування стратегії уникання, що свідчить про рідке вдавання до повного уникнення проблем або відкладання їх вирішення. Психологічно це можна розглядати як ознаку певної готовності брати відповідальність на себе та долати стресові ситуації, замість пасивного очікування змін. Водночас у поєднанні з низьким використанням проблемно та емоційно-орієнтованих стратегій, така поведінка може свідчити про обмежену активність у пошуку конструктивних рішень та підтриманні емоційної рівноваги, що залишає внутрішню напругу та психоемоційне навантаження на високому рівні.

Жінки з середнім рівнем (9%) використання уникання можуть інколи тимчасово відволікатися від проблем або відкладають їх вирішення, що дозволяє знизити короткострокову напругу. Психологічно це може виступати як адаптивний механізм у разі перевантаження, проте не завжди забезпечує довгострокове ефективне подолання стресових ситуацій.

Високий рівень уникання у досліджуваних не виявлено, що підкреслює відсутність тенденції до повного ігнорування проблем. Це свідчить про те, що більшість учасниць прагнуть залишатися залученими у власне життя та процеси подолання труднощів, навіть якщо вони не завжди мають достатні навички для активного та ефективного вирішення стресових ситуацій.

У більшості дружин військовослужбовців (60%) спостерігається високий рівень використання стратегії відволікання. Це означає, що жінки свідомо звертають увагу на інші заняття (хобі, фізичну активність, творчі або домашні справи) щоб тимчасово знизити психоемоційне навантаження та перемикаються від тривоги, пов'язаної з очікуванням повернення чоловіка з зони бойових дій. Психологічно така поведінка виступає компенсаторним

механізмом, що допомагає підтримувати емоційну стабільність та зменшувати внутрішню напругу. Водночас вона не усуває джерело стресу, а лише полегшує тимчасове функціонування у складних умовах.

Жінки з середнім рівнем (40%) застосування відволікання здатні частково використовувати дану стратегію для тимчасового зняття психоемоційного напруження. Для них характерна здатність перемикатися на інші активності у стресових ситуаціях, проте ефективність цієї стратегії обмежена, і при високому навантаженні або тривалому очікуванні повернення чоловіка вона може бути недостатньою для підтримки емоційної рівноваги.

Відсутність низького рівня відволікання свідчить про те, що всі досліджувані хоча б у помірній мірі використовують цю стратегію. Це підкреслює її важливість як психоемоційного механізму адаптації у контексті тривоги та очікування повернення близької людини з бойових дій.

31% жінок мають високий рівень соціальної підтримки та активно звертається по допомогу до близьких людей, друзів, родичів або колег. Це свідчить про сформовану здатність до відкритого вираження власних переживань та пошуку емоційної, інформаційної чи практичної підтримки. Психологічно така поведінка є важливим чинником збереження емоційної стабільності, оскільки спілкування з людьми, які розуміють ситуацію, допомагає знизити почуття ізоляції, страху та невизначеності. У контексті воєнного стану саме цей ресурс часто виступає компенсатором обмежених можливостей особистої емоційної регуляції.

Більшість досліджуваних (69%) використовує соціальну підтримку на середньому рівні, тобто не уникаючи спілкування, проте не завжди ініціюючи його. Такі жінки можуть звертатися до близьких у складних ситуаціях, але схильні певною мірою контролювати прояв емоцій, щоб не «перевантажувати» інших своїми проблемами. Це може бути зумовлено установками на самостійність або страхом виглядати слабкою. Психологічно така стратегія все ж має адаптивний потенціал, однак її ефективність нижча, ніж у випадку активного залучення соціального оточення.

Відсутність низького рівня засвідчує, що жодна з учасниць не ігнорує повністю значення соціальної підтримки. Це підкреслює базову роль соціальної підтримки як психологічного ресурсу, необхідного для збереження психоемоційного благополуччя в умовах невизначеності та тривалого стресу.

Отримані результати свідчать про те, що у дружин військовослужбовців домінують переважно пасивно-адаптивні копінг-стратегії, які виконують компенсаторну функцію, проте не завжди забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що копінг-поведінка дружин військовослужбовців характеризується поєднанням адаптивних та пасивно-захисних стратегій, спрямованих радше на емоційну стабілізацію, ніж на активне розв'язання проблем. Така структура копінгів свідчить про потребу у розвитку психологічної компетентності, навичок саморегуляції та підтримки адаптивного копінгу через цілеспрямовані психопрофілактичні заходи тренінги, групи підтримки та консультативну роботу, спрямовану на зміцнення особистісних ресурсів та підвищення стресостійкості.

Узагальнюючи результати трьох методик, можна зробити висновок, що психоемоційний стан дружин військовослужбовців характеризується підвищеною тривожністю, помірною або низькою стресостійкістю та переважанням пасивно-адаптивних копінг-стратегій.

Майже половина жінок має низький рівень резильєнтності, що свідчить про обмежені внутрішні ресурси саморегуляції та труднощі у подоланні тривалого стресу.

Для більшості учасниць притаманний високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що відображає постійне емоційне напруження, пов'язане з невизначеністю та переживанням за безпеку близьких.

Аналіз копінг-стратегій показав, що учасниці переважно застосовують відволікання та соціальну підтримку як способи тимчасового зниження напруження, тоді як проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії розвинені недостатньо. Така структура копінг-поведінки свідчить про

наявність компенсаторних, але не конструктивно-активних механізмів подолання стресу, що зумовлює потребу у психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та зміцненні внутрішніх ресурсів стійкості для забезпечення психоемоційного благополуччя в умовах тривалого очікування та невизначеності.

2.3 Взаємозв'язок між особистісними якостями, емоційним станом та рівнем стресостійкості дружин військовослужбовців, які знаходяться в зоні бойових дій

В умовах тривалого стресу та постійної тривоги за близьких надзвичайно важливо розуміти, які внутрішні ресурси допомагають дружинам військовослужбовців зберігати психологічну рівновагу та функціональну стабільність. Під впливом невизначеності, розлуки й емоційного напруження саме поєднання особистісних якостей, рівня емоційної регуляції та стресостійкості визначає ефективність адаптації до екстремальних умов життя.

Аналіз взаємозв'язку між цими параметрами дає можливість не лише виявити домінуючі психологічні механізми подолання стресу, а й окреслити потенційні внутрішні ресурси, які можуть бути активовані для підтримання психоемоційного балансу. Водночас вивчення емоційного стану дозволяє зрозуміти, як емоційна напруга, тривожність або виснаження впливають на здатність до саморегуляції, пошуку підтримки та конструктивного зорв'язання проблем.

Отже, з метою дослідження взаємозв'язку між особистісними якостями, емоційним станом та рівнем стресостійкості дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена). Результати подано у таблицях 2.1 – взаємозв'язок стресостійкості та тривожності дружин військовослужбовців, які перебувають

у зоні бойових дій, та 2.2 – взаємозв'язок стресостійкості та копінг-поведінки у стресових ситуаціях дружин військовослужбовців.

Таблиця 2.1

**Взаємозв'язок стресостійкості та тривожності дружин
військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій**

	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Стресостійкість	-	-0,348*

Примітка: *- кореляційна значущість на рівні 0,05;

Примітка 2: в таблицю внесені тільки значущі показники

За результатами кореляційного аналізу виявлено обернений кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та особистісною тривожністю ($r = -0,348$; $p = 0,05$) дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Це свідчить, що зі зростанням рівня стресостійкості зменшується рівень особистісної тривожності, і навпаки — підвищена тривожність супроводжується зниженням здатності до ефективного подолання стресу. Це можна пояснити тим, що стресостійкі жінки більш здатні мобілізувати внутрішні ресурси, регулювати емоції та адаптивно реагувати на тривожні ситуації, що дозволяє їм підтримувати психологічну рівновагу навіть у період очікування та переживання за своїх чоловіків. Водночас високий рівень особистісної тривожності, характерний для частини досліджуваних, обмежує здатність до саморегуляції, спричиняє посилення внутрішнього напруження та підвищує вразливість до стресових факторів. Таким чином, стресостійкість виступає ключовим захисним ресурсом, який допомагає пом'якшувати негативний вплив стійкої тривожності на емоційний стан та поведінку в умовах хронічного психоемоційного навантаження.

Таблиця 2.2

**Взаємозв'язок стресостійкості та копінг-поведінки у стресових ситуаціях
дружин військовослужбовців**

	Стресостійкість
Проблемно-орієнтована	-
Емоційно-орієнтована	-0,848**
Уникнення	-0,348*
Відволікання	0,439**
Соціальна підтримка	-

Примітка: *- кореляційна значущість на рівні 0,05; ** - кореляційна значущість на рівні 0,01;
Примітка 2: в таблицю внесені тільки значущі показники

За результатами кореляційного аналізу можемо стверджувати, що:

Виявлено значущий обернений кореляційний зв'язок між стресостійкістю та емоційно-орієнтованим копінгом ($\rho = -0,848$; $p = 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням стресостійкості використання емоційно-орієнтованих стратегій зменшується, і навпаки — більш активне застосування емоційно-орієнтованого копінгу характерне для жінок зі зниженим рівнем стресостійкості. Це можна пояснити тим, що дружини військовослужбовців з високою стресостійкістю мають достатньо внутрішніх ресурсів для саморегуляції та контролю емоцій у складних та непередбачуваних ситуаціях. Вони здатні ефективно справлятися з хвилюванням, тривогою та психоемоційним навантаженням без активного залучення емоційно-орієнтованих стратегій, таких як проговорення почуттів, емоційне вираження чи пошук психологічної розрядки через переживання. Саоєю чергою, жінки зі зниженим рівнем стресостійкості частіше покладаються на емоційно-орієнтований копінг як компенсаторний механізм для зниження внутрішнього напруження та управління тривогою. Для них цей тип копінгу виступає засобом емоційного розвантаження та підтримки психоемоційної рівноваги в умовах очікування чоловіків, які перебувають у зоні бойових дій. Таким

чином, обернений зв'язок підкреслює, що ефективна стресостійкість дозволяє менше покладатися на емоційні компенсатори, а надмірне використання емоційно-орієнтованих стратегій може свідчити про потребу в додатковій психологічній підтримці та розвитку внутрішніх ресурсів для адаптивного реагування на стресові ситуації.

Виявлений обернений кореляційний зв'язок між стресостійкістю та використанням стратегії уникання ($\rho = -0,348$; $p = 0,05$) свідчить про те, що зі зростанням рівня стресостійкості застосування уникання зменшується, і навпаки — більш активне використання уникання характерне для жінок зі зниженим рівнем стресостійкості. Це можна пояснити тим, що жінки з високою стресостійкістю здатні ефективно долати стресові ситуації та брати активну участь у розв'язанні проблем, не вдаючись до пасивних стратегій. Натомість жінки зі зниженою стресостійкістю частіше використовують уникання як спосіб тимчасово зменшити внутрішнє напруження та відстрочити вирішення складних ситуацій, що підкреслює потребу у розвитку навичок активного подолання стресу, саморегуляції та ефективного копінгу.

Виявлений прямий кореляційний зв'язок між стресостійкістю та копінгом відволікання ($\rho = 0,439$; $p = 0,01$). Виявлений прямий кореляційний зв'язок між стресостійкістю та використанням стратегії відволікання ($\rho = 0,439$; $p = 0,01$) свідчить про те, що зі зростанням рівня стресостійкості активніше застосовується відволікання як копінг-стратегія. Це можна пояснити тим, що жінки зі високою стійкістю до стресу здатні цілеспрямовано перемикати увагу на інші діяльності (хобі, творчість, фізичну активність)— для тимчасового зниження психоемоційного навантаження. Така стратегія виступає адаптивним механізмом регуляції емоцій, допомагає підтримувати психологічну рівновагу та ефективніше функціонувати в умовах тривалого очікування та тривоги за своїх чоловіків, які перебувають у зоні бойових дій.

Отже, взаємозв'язок між особистісними якостями, емоційним станом та копінг-поведінкою підкреслює, що стресостійкість виступає центральним ресурсом психологічного захисту. Вона забезпечує зменшення впливу

тривожності, оптимізує використання копінг-стратегій та дозволяє дружинам військовослужбовців більш ефективно адаптуватися до екстремальних умов життя. Результати підкреслюють необхідність розвитку внутрішніх ресурсів, навичок саморегуляції та адаптивного копінгу як ключових чинників підтримки психоемоційного благополуччя у кризових ситуаціях.

Висновки до розділу 2

Отримані результати свідчать, що психоемоційний стан дружин військовослужбовців перебуває під постійним впливом хронічного стресу та тривоги за безпеку близьких. У більшості учасниць спостерігається підвищена реактивна та особистісна тривожність, помірنا або низька стресостійкість, а також переважання пасивно-адаптивних копінг-стратегій. Це вказує на наявність внутрішніх ресурсів для тимчасового зниження напруження, проте недостатню готовність до активного розв'язання проблем та ефективної саморегуляції в складних і непередбачуваних ситуаціях.

Майже половина жінок характеризується низьким рівнем резильєнтності, що свідчить про обмежені можливості мобілізації внутрішніх ресурсів та труднощі у подоланні тривалого психоемоційного навантаження. Аналіз копінг-поведінки показав, що дружини військовослужбовців найчастіше застосовують відволікання та соціальну підтримку як засоби тимчасового зниження напруги, тоді як проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії використовуються недостатньо. Така структура копінгів відображає компенсаторний характер адаптації — вона допомагає підтримувати психологічну рівновагу, але не забезпечує повноцінного активного подолання стресових ситуацій.

Узагальнення результатів трьох методик підкреслює, що для підтримки психоемоційного благополуччя дружин військовослужбовців необхідне цілеспрямоване формування внутрішніх ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та активних стратегій подолання стресу. Це може здійснюватися

через психопрофілактичні програми, тренінги, групи підтримки та консультативну роботу, що сприятиме підвищенню стресостійкості, зниженню тривожності та забезпеченню більш ефективного функціонування в умовах тривалого очікування та емоційного навантаження.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що рівень стресостійкості дружин військовослужбовців безпосередньо пов'язаний з їхнім емоційним станом та стратегіями подолання стресу. Виявлений обернений кореляційний зв'язок між стресостійкістю та особистісною тривожністю демонструє, що зі зростанням здатності до ефективного управління стресом зменшується схильність до тривоги, і навпаки — підвищена особистісна тривожність обмежує можливості саморегуляції та адаптивного реагування на стресові ситуації. Це підкреслює роль стресостійкості як ключового внутрішнього ресурсу, що дозволяє зберігати психоемоційну рівновагу навіть у періоди тривалого очікування та переживання за близьких.

Кореляційний аналіз також показав, що стресостійкі жінки менше покладаються на емоційно-орієнтовані стратегії копіngu та уникання, що свідчить про їхню здатність конструктивно регулювати емоції та активно долати стресові ситуації без потреби у пасивних компенсаторних механізмах. Натомість жінки зі зниженою стресостійкістю частіше використовують ці стратегії як засіб тимчасового емоційного розвантаження, що вказує на необхідність підтримки та розвитку навичок адаптивного реагування.

Прямий кореляційний зв'язок зі стратегією відволікання демонструє, що стресостійкі жінки активніше застосовують цю адаптивну поведінку, цілеспрямовано перемикаючи увагу на інші види діяльності (хобі, творчість, фізичну активність) для зниження психоемоційного навантаження. Такий тип копіngu виступає ефективним механізмом саморегуляції, допомагає підтримувати психологічну рівновагу та сприяє функціональній стабільності в умовах тривалого очікування та хвилювання за життя близьких.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Практичні рекомендації для психологів, які працюють із сім'ями військовослужбовців

Практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості та ефективного психоемоційного підтримання дружин військовослужбовців є надзвичайно актуальними в умовах воєнного конфлікту. Постійна невизначеність та тривала розлука з чоловіками, у поєднанні з високим рівнем стресу, створюють ризик емоційного виснаження, тривожності та депресії. Надання психоемоційної підтримки, розвиток адаптивних копінг-стратегій, зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та формування соціальної підтримки сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищенню стресостійкості та ефективній адаптації до складних обставин.

У межах рекомендацій розроблено короткі практичні сесії, що включають конкретні вправи з розвитку саморегуляції, емоційної гнучкості, когнітивного переосмислення та активного пошуку соціальної підтримки. Такі сесії можуть проводитися як у груповому, так і в індивідуальному форматі, що дозволяє дружинам військовослужбовців застосовувати адаптивні стратегії безпосередньо у повсякденному житті.

Мета практичних сесій — практично сформувати та зміцнити психологічні ресурси дружин військовослужбовців для ефективного подолання хронічного стресу, підвищення стресостійкості та розвитку адаптивних копінг-стратегій у повсякденному житті.

Основні завдання практичних сесій:

- Розвиток саморегуляції та емоційної гнучкості.
- Опанування навичками когнітивного переосмислення стресових ситуацій.

- Зміцнення внутрішньої впевненості та адекватної самооцінки.
- Формування навичок активного пошуку соціальної підтримки.
- Зниження рівня тривожності та запобігання емоційному вигоранню.
- Практичне застосування адаптивних стратегій у повсякденному житті.

Загальна кількість сесій: 4 по 3 години кожна окрім останньої, яка триває 2 години.

Таблиця 3.1

Структура практичних сесій

№	Назва сесії	Мета	Вправи
1	Ознайомлення та налаштування на спільну працю; розвиток саморегуляції та емоційної гнучкості	Створення довірчої атмосфери; ознайомлення з цілями; формування готовності до занять; формування навичок контролю емоцій та адаптивного реагування на стрес	1.Представлення учасниць 2.Ознайомлення з планом сесій 3.Обговорення очікувань та власних ресурсів 4.Вправи на усвідомлення емоцій (емоційний щоденник) 5.Дихальні техніки та прогресивна релаксація 6.Рольові вправи на контроль імпульсів
2	Когнітивне переосмислення стресових ситуацій; зміцнення впевненості та самооцінки	Сприяти опануванню трансформації негативних думок у конструктивні; розвиток внутрішньої впевненості та адекватної самооцінки	1.Вправа «Перефокусування думки» 2.Позитивне переосмислення труднощів 3.Моделювання стресових ситуацій та пошук альтернативних рішень 4. Вправа «Сила моїх ресурсів» 5. Закріплення сильних сторін 6. Підтримка через груповий позитивний зворотний зв'язок

Продовження таблиці 3.1

№	Назва сесії	Мета	Вправи
3	Формування навичок соціальної підтримки, практичне застосування адаптивних стратегій	Активне використання соціальних ресурсів для зниження стресу; інтеграція навичок саморегуляції, переосмислення та соціальної підтримки у щоденне життя	1. Розбір ситуацій із залученням підтримки родини та друзів 2. Рольові ігри на комунікацію та прохання про допомогу 3. Моделювання реальних стресових ситуацій 4. Комплексне застосування набутих навичок 5. Планування дій у складних ситуаціях
4	Заключна сесія: підсумок та рефлексія	Підсумок, оцінка прогресу та план подальшої самостійної практики	1. Обговорення досягнень 2. Підведення підсумків та закріплення набутих навичок 3. Індивідуальний план розвитку ресурсів

Сесія 1. Вступна: ознайомлення та налаштування на спільну роботу

Тривалість: 3 години

Мета: Створити довірчу атмосферу, ознайомити учасниць із цілями та структурою сесій, сформувані готовність до активної участі та усвідомлення власних ресурсів.

Привітання та ознайомлення.

Привітання та вступне слово ведучого: «Доброго дня! Мені дуже приємно вітати вас на нашій першій зустрічі. Сьогодні ми починаємо цикл практичних сесій, які спрямовані на те, щоб допомогти вам краще розуміти власні емоції, розвивати навички саморегуляції та ефективно справлятися зі стресом у повсякденному житті. Мене звати [ім'я ведучого], я [професія, досвід роботи з психологічною підтримкою сімей військовослужбовців]. Моя роль сьогодні — допомагати вам у відкритті власних ресурсів та опор,

створювати атмосферу підтримки та безпеки, а також спільно працювати над розвитком практичних навичок для підвищення вашої стресостійкості».

Представлення учасниць.

«Щоб нам було легше працювати разом, давайте познайомимося. Кожна з вас матиме можливість розповісти про себе. Це допоможе нам побачити, які ресурси та сильні сторони вже є у кожної, а також почати будувати довіру в групі. Я пропоную коротку структуру для представлення:

- Ваше ім'я.
- Коротка інформація про себе (можна сказати про професію, інтереси або хобі).
- Те, що допомагає вам справлятися зі стресом або підтримує вас у складних ситуаціях.

Не хвилюйтеся, якщо не зможете придумати все одразу — ви можете поділитися тим, що відчуваєте зараз. Головне — бути щирими та уважними до себе та інших».

Вправа «Мої ресурси».

Кожна учасниця отримує аркуш та ручку. Протягом 2–3 хвилин записує 1–2 внутрішні ресурси, які допомагають їй справлятися зі стресом. Потім, за бажанням, кожна називає один ресурс групі.

Рефлексія вправи: «Подумайте, що допомагає вам залишатися стійкими в складних ситуаціях. Це можуть бути навички, емоції, особисті якості або підтримка близьких. Ви можете написати на аркуші та якщо хочете, поділитися з групою. Це допоможе нам усім відчути спільність та підтримку».

Усвідомлення емоцій: емоційний щоденник.

Ведучий: «Давайте трохи заглибимося у наші емоції. Розуміння того, що ми відчуваємо, та коли виникають певні емоції, допомагає краще справлятися зі стресом і контролювати реакції. Сьогодні ми спробуємо вести короткий “емоційний щоденник”. Він допомагає помічати свої почуття, зрозуміти, що їх викликає, та навчитися реагувати свідомо, а не автоматично».

Інструкція: Кожна учасниця отримує блокнот. Протягом 10 хвилин записує відповіді на наступні питання: Які емоції відчула сьогодні або протягом останнього дня? Ситуації, які їх викликали? Наскільки інтенсивними були ці емоції за шкалою від 1 до 10?

Примітка: За бажанням, учасниці можуть поділитися однією-двома емоціями з групою.

Дихальні техніки та прогресивна релаксація.

Текст ведучого: «Коли ми відчуваємо стрес, наше тіло теж напружується. Навіть невеликі техніки дихання чи прогресивної релаксації допомагають зняти напругу, відновити спокій та відчути контроль над своїми реакціями. Сьогодні ми разом спробуємо ці вправи».

Покрокова інструкція для групи: Сядьте зручно, ноги на підлозі, руки на колінах або на животі. Закрийте очі, якщо це комфортно. Зробіть глибокий вдих через ніс на рахунок 4. Затримайте дихання на 2 рахунки. Повільно видихніть через рот на рахунок 6. Протягом 2–3 хвилин спостерігайте, як тіло реагує на дихання.

Текст ведучого: «Зверніть увагу на відчуття в грудях, животі, плечах. Дихання допомагає нам заспокоїти нервову систему та повернути контроль у стресових ситуаціях. Намагайтеся зберігати спокій та рівномірний ритм, навіть якщо розум відволікається».

Прогресивна релаксація м'язів.

Інструкція ведучого: «Тепер ми навчимося помічати напруження в тілі та поступово його знімати. Це допомагає розслабитися, знижує тривожність та підвищує стресостійкість».

Покрокова інструкція: Сидячи або лежачи зручно, закрийте очі. Почнемо з голови: злегка напружте чоло на 3 рахунки, потім розслабте. Продовжуємо до щік, щелепи, плечей, рук, кистей, живота, стегон, литок та стоп. Напружуйте кожну групу м'язів на 3–5 рахунків і повільно розслабляйте, відчуваючи, як напруга виходить з тіла. Завершуємо 2–3 хвилинами спокійного дихання, звертаючи увагу на відчуття легкості та спокою.

Текст ведучого: «Важливо відчувати різницю між напруженням та розслабленням. Прогресивна релаксація — це навичка, яку ви можете застосовувати щодня, щоб зменшити стрес та зміцнити свою стресостійкість».

Рольові вправи на контроль імпульсів

Текст ведучого: «У стресових ситуаціях ми часто реагуємо імпульсивно, не усвідомлюючи своїх дій. Сьогодні ми спробуємо попрактикуватися в усвідомленому виборі реакції через рольові вправи. Це допомагає відчувати контроль над собою та не втрачати спокій у складних моментах».

Інструкція: Ведучий пропонує 2–3 прості сценарії реальних стресових ситуацій (наприклад, непорозуміння з родичами, черга в магазині, отримання несподіваної новини). Учасниці по черзі або у малих групах відпрацьовують свої реакції. Після кожного сценарію обговорюють: Що відчували під час ситуації? Які були автоматичні реакції? Які варіанти реакцій були більш усвідомленими та конструктивними?

Завершення сесії.

Текст ведучого: «Сьогодні ми познайомилися, усвідомили власні ресурси, помітили свої емоції, спробували техніки релаксації та відпрацювали контроль імпульсів. Важливо пам'ятати, що це лише перші кроки. Для наступного разу спробуйте протягом тижня вести короткий щоденник емоцій і застосовувати хоча б одну з технік релаксації або дихання у повсякденних ситуаціях. Дякую вам за активність та щирість! Це дуже цінно для вашого розвитку та для групи».

Сесія 2. Когнітивне переосмислення стресових ситуацій та зміцнення впевненості й самооцінки

Тривалість: 3 години

Мета: Сприяти опануванню трансформації негативних думок у конструктивні, розвиток внутрішньої впевненості та адекватної самооцінки.

Вступне слово ведучого

«Доброго дня! Рада бачити Вас на нашій другій зустрічі. Сьогодні ми зосередимося на тому, як перетворювати негативні думки у конструктивні,

зміцнювати віру у власні сили та впевненість у собі. Ви вже познайомилися зі своїми ресурсами, навчилися помічати емоції та знімати напругу. Сьогодні ми будемо працювати з думками, внутрішніми переконаннями та вашою самооцінкою. Наша мета — щоб у стресових ситуаціях ви могли свідомо обирати більш конструктивні реакції та відчували підтримку власних ресурсів».

Вправа «Перефокусування думки».

Інструкція: Кожна учасниця отримує аркуш та ручку. Ведучий пояснює: «Запишіть останню стресову ситуацію, яка вас турбувала, та негативні думки, що виникли».

Потім учасниці намагаються переформулювати ці думки у більш конструктивні, наприклад: «Я не можу впоратися» → «Я можу знайти підтримку або спробувати ще раз».

За бажанням учасниці діляться своїми прикладами з групою.

Вправа «Позитивне переосмислення труднощів».

Інструкція: Учасниці згадують конкретну складну ситуацію. Ведучий пропонує відповісти на питання: Що я можу навчитися з цієї ситуації? Які можливості відкрилися завдяки цій проблемі? Що я можу зробити, щоб використати цю ситуацію на користь собі? Кожна учасниця записує відповіді у блокнот. За бажанням — обговорення у групі: «Що нового ви помітили у своєму сприйнятті?»

Моделювання стресових ситуацій та пошук альтернативних рішень.

Інструкція: Ведучий пропонує 2–3 короткі сценарії (наприклад, несподівана новина). Учасниці по черзі або у парах моделюють ситуацію та пропонують кілька варіантів реакцій.

Обговорення: які реакції були конструктивні, що можна застосувати в реальному житті.

Вправа «Сила моїх ресурсів».

Інструкція: Кожна учасниця складає список своїх ресурсів: особистісних якостей, умінь, підтримки близьких. Потім вибирає 2–3 найсильніші ресурси

та описує, як вони допомогли б у складній ситуації. За бажанням ділиться у групі.

Закріплення сильних сторін та груповий позитивний зворотний зв'язок.

Інструкція: Кожна учасниця називає одну свою сильну сторону. Інші учасниці та ведучий дають короткий позитивний коментар або підкреслюють важливість цієї якості. Коротке обговорення: «Як використати свої сильні сторони у стресових ситуаціях?»

Підсумок сесії та домашнє завдання

Підсумок: ведучий коротко повторює, що було опрацьовано: перефокусування думок, позитивне переосмислення, моделювання ситуацій, усвідомлення ресурсів.

Домашнє завдання: Протягом тижня практикувати перефокусування однієї негативної думки у конструктивну. Вести короткий щоденник сильних сторін та ресурсів, помічати, коли вони допомагають у стресових ситуаціях. Застосовувати хоча б одну техніку дихання або релаксації, відпрацьовану на першій сесії. Ці вправи допоможуть вам закріпити навички усвідомленого управління думками та внутрішньою впевненістю, щоб легше справлятися зі стресом у повсякденному житті».

Сесія 3. Формування навичок соціальної підтримки та практичне застосування адаптивних стратегій

Тривалість: 3 години

Мета: Активне використання соціальних ресурсів для зниження стресу; інтеграція навичок саморегуляції, когнітивного переосмислення та соціальної підтримки у повсякденне життя.

Вступне слово ведучого.

«Доброго дня! Рада бачити вас на третій сесії. Сьогодні ми будемо працювати з соціальною підтримкою та інтеграцією всіх навичок, які Ви освоїли на попередніх зустрічах. Ми розглянемо, як ефективно залучати близьких, друзів або професіоналів у складних ситуаціях, а також як застосовувати техніки саморегуляції та когнітивного переосмислення у

щоденному житті. Мета — щоб у стресових обставинах Ви відчували підтримку та знали, як використовувати свої ресурси».

Розбір ситуацій із залученням підтримки родини та друзів.

Інструкція: Ведучий пропонує кілька прикладів ситуацій (наприклад, перевантаження хатніми справами, тривога через новини, непорозуміння в родині). Учасниці обговорюють у групі, хто або що могло б допомогти у цій ситуації. Кожна учасниця записує, кого вона могла б залучити для підтримки у своєму повсякденному житті.

Рольові ігри на комунікацію та прохання про допомогу.

Інструкція: Учасниці об'єднуються у пари або трійки. Кожна отримує ситуацію, де потрібно попросити допомогу (наприклад, звернутися до родича за підтримкою, повідомити колегу про перевантаження, поділитися тривогою з другом). Ведучий дає поради щодо формулювання прохання, невербальної комунікації та активного слухання. Після кожного сценарію — коротке обговорення: «Що спрацювало добре? Що можна покращити?».

Моделювання реальних стресових ситуацій.

Інструкція: Ведучий пропонує учасницям сценарії, які можуть викликати стрес у повсякденному житті (невизначеність через роботу чоловіка, затримка допомоги, конфлікт із родичами). Учасниці відпрацьовують послідовність дій: усвідомлення емоцій; застосування когнітивного переосмислення; використання технік дихання або релаксації; залучення соціальної підтримки.

Обговорення у групі: що допомогло, що було складно, які навички спрацювали найкраще.

Комплексне застосування набутих навичок.

Інструкція: Ведучий пропонує учасницям згадати останню складну ситуацію та по черзі проговорити, як би вони застосували всі навички, освоєні на сесіях: саморегуляцію та дихальні техніки; когнітивне переосмислення; залучення соціальної підтримки.

Планування дій у складних ситуаціях.

Інструкція: Кожна учасниця отримує аркуш та складає свій «план дій» на випадок труднощів: визначити можливі стресові ситуації; вибрати техніки саморегуляції; визначити когнітивні стратегії; позначити ресурси соціальної підтримки. За бажанням — обговорення планів у малих групах для обміну ідеями.

Підсумок сесії та домашнє завдання.

Підсумок: ведучий підкреслює, що учасниці опрацювали: активне залучення соціальної підтримки; рольові моделі комунікації; комплексне використання навичок у стресових ситуаціях; планування дій.

Домашнє завдання: Протягом тижня застосувати одну стратегію соціальної підтримки у реальному житті. Вести короткий щоденник, відзначати, які навички допомогли подолати стрес. Практикувати дихальні техніки та релаксацію щодня.

Сесія 4. Заключна: підсумок та рефлексія.

Тривалість: 2 години

Мета: Підвести підсумки навчання, оцінити прогрес учасниць, закріпити набуті навички та скласти індивідуальні плани самостійної практики для подальшого розвитку стресостійкості та психологічних ресурсів.

Вступне слово ведучого.

«Доброго дня! Вітаю всіх на нашій заклучній сесії. За час попередніх зустрічей ми познайомилися, розвинули навички саморегуляції, когнітивного переосмислення та соціальної підтримки, відпрацювали стратегії зниження тривожності та підвищення впевненості. Сьогодні ми підсумуємо наші досягнення, обговоримо прогрес кожної та складемо індивідуальні плани подальшої практики, щоб ви могли підтримувати власну стресостійкість і надалі».

Обговорення досягнень.

Інструкція: Кожна учасниця по черзі ділиться своїми досягненнями: Що вдалося застосувати з попередніх сесій? Які техніки були найбільш

корисними? Що змінилося у сприйнятті стресових ситуацій? Ведучий підкреслює позитивні зміни та заохочує підтримку між учасницями.

Підведення підсумків та закріплення набутих навичок.

Інструкція: Ведучий пропонує згадати всі техніки, освоєні протягом курсу: дихальні вправи та прогресивна релаксація; емоційний щоденник та усвідомлення емоцій; когнітивне переосмислення; рольові вправи та моделювання стресових ситуацій; використання соціальної підтримки.

Кожна учасниця розповідає, які методи вона вважає найбільш ефективними для себе та як планує їх застосовувати у повсякденному житті.

Індивідуальний план розвитку ресурсів.

Інструкція: Кожна учасниця отримує аркуш та складає план на наступний місяць: визначити три основні стресові ситуації, з якими можна зустрітися; обрати конкретні техніки саморегуляції, когнітивного переосмислення та соціальної підтримки для цих ситуацій; визначити частоту практики (щодня/через день); позначити особисті ресурси, які допомагають залишатися стійкими. За бажанням — коротке обговорення планів у парах або групі.

Завершення сесії та рефлексія.

Інструкція: Кожна учасниця ділиться однією думкою або відчуттям про весь курс. Ведучий підкреслює прогрес кожної та дає слова підтримки: «Ви пройшли великий шлях і тепер маєте інструменти для підтримки себе у стресових ситуаціях. Не забувайте про свої ресурси, дихальні вправи та когнітивне переосмислення».

Заключне коло: по черзі кожна учасниця називає одну техніку, яку вона буде застосовувати найближчим часом.

Текст ведучого: «Дякую вам за щирість, активність та взаємну підтримку. Пам'ятайте: ваша стресостійкість — це навичка, яку можна розвивати щодня. Використовуйте свої ресурси та підтримку групи, і ви будете готові до будь-яких життєвих викликів».

Висновки до розділу 3

Розроблений цикл практичних сесій спрямований на підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, когнітивного переосмислення та ефективного використання соціальної підтримки у дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Програма дозволяє учасникам усвідомлювати власні ресурси, зміцнювати впевненість у собі, знижувати рівень тривожності та формувати адаптивні стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Розроблені практичні сесії можуть бути використані:

Психологами та психотерапевтами для проведення групових та індивідуальних занять з сім'ями військовослужбовців;

Соціальними працівниками та фахівцями з психосоціальної підтримки для організації тренінгів та програм допомоги сім'ям військовослужбовців;

Координаторними групами підтримки та волонтерськими організаціями для інтеграції практичних сесій у заходи підтримки дружин військових;

Освітніми та тренінговими центрами як матеріал для психологічних курсів з розвитку стресостійкості;

Медичними та військово-психологічними службами для включення у програми психопрофілактики та комплексної підтримки психоемоційного стану.

Програма забезпечує системний підхід до зміцнення психологічних ресурсів та адаптивної поведінки, сприяє підвищенню психологічного благополуччя та стресостійкості учасниць у повсякденному житті.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз дослідженості стресостійкості дружин військовослужбовців, які знаходяться в зоні бойових дій, показав, що стресостійкість є комплексною інтегративною характеристикою особистості, яка визначає здатність ефективно функціонувати та зберігати психологічну рівновагу в умовах хронічного стресу та невизначеності. Вона включає індивідуально-психологічні, емоційно-регуляційні, когнітивні, соціально-психологічні та психофізіологічні компоненти, що забезпечують мобілізацію внутрішніх ресурсів, гнучкість мислення, конструктивну саморегуляцію та оптимальне використання соціальної підтримки.

Аналіз літературних джерел показав, що стресостійкість виступає не лише результатом адаптаційних процесів, а й активним чинником, що визначає вибір копінг-стратегій та успішність подолання стресових ситуацій. Ключовими механізмами підтримки психоемоційної рівноваги є розвиток емоційної гнучкості, ефективне регулювання емоцій, когнітивна переоцінка подій, активне залучення соціальних ресурсів та відновлення психофізіологічних резервів.

Узагальнення українських та закордонних досліджень свідчить, що високий рівень стресостійкості забезпечує збереженню психологічної рівноваги, адаптивну поведінку та функціональну стабільність навіть у кризових умовах. Вона визначає готовність дружин військовослужбовців мобілізувати внутрішні ресурси, регулювати емоції, конструктивно реагувати на складні ситуації та підтримувати ефективне психоемоційне функціонування в умовах тривалого очікування та емоційного навантаження.

2. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості психоемоційного стану, стресостійкості та копінг-поведінки дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Отримані дані свідчать, що ці жінки постійно перебувають під впливом хронічного стресу,

емоційного напруження та тривоги за безпеку близьких, що визначає специфіку їхньої психологічної адаптації.

Аналіз результатів показав, що у більшості учасниць спостерігається підвищена реактивна та особистісна тривожність, помірна або низька стресостійкість, а також переважання пасивно-адаптивних копінг-стратегій. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для тимчасового зниження напруження, проте недостатню готовність до активного подолання проблем та ефективної саморегуляції в складних і непередбачуваних ситуаціях.

3. Кореляційний аналіз показав, що рівень стресостійкості безпосередньо пов'язаний з емоційним станом та копінг-стратегіями учасниць. Виявлено обернені взаємозв'язки між стресостійкістю та особистісною тривожністю, емоційно-орієнтованим копінгом та униканням, що підкреслює роль стресостійкості як ключового внутрішнього ресурсу, що дозволяє підтримувати психоемоційну рівновагу. Прямий зв'язок зі стратегією відволікання свідчить про ефективне використання адаптивних способів регуляції емоцій у стресових ситуаціях.

4. Розроблений цикл практичних сесій має на меті комплексне підвищення стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції, когнітивного переосмислення подій та ефективного використання соціальної підтримки у дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Учасниці програми отримують можливість усвідомити власні внутрішні ресурси, зміцнити впевненість у собі, знизити рівень тривожності та сформувати адаптивні стратегії поведінки в умовах постійного психоемоційного навантаження.

Програма може бути ефективно інтегрована у практичну роботу різних фахівців та структур: психологами та психотерапевтами – для проведення індивідуальних та групових занять з сім'ями військовослужбовців; соціальними працівниками та фахівцями з психосоціальної підтримки – для організації тренінгів та програм допомоги сім'ям військових; координаторними групами підтримки та волонтерськими організаціями – для

включення практичних сесій у заходи з психологічної підтримки дружин військових; освітніми та тренінговими центрами – як матеріал для курсів з розвитку стресостійкості та психоемоційної саморегуляції.

Таким чином, розроблена програма забезпечує системний та цілеспрямований підхід до зміцнення психологічних ресурсів, формування адаптивної поведінки та підтримки психоемоційного благополуччя. Її впровадження сприятиме підвищенню стресостійкості, розвитку внутрішніх ресурсів саморегуляції та здатності ефективно функціонувати у складних життєвих умовах, що особливо актуально для дружин військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карамушка Л. І. Психологічна адаптивність та професійна зрілість у кризових умовах. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2020. 361 с.
2. Кокурн О. М. Психологічна готовність військовослужбовців у екстремальних умовах. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 253 с.
3. Приходько І. М. Адаптивність військовослужбовців та психологічні програми відновлення. Київ: Національна академія СБУ, 2022. 182 с.
4. Сидоренко Н. М. Стресостійкість як індикатор психологічної безпеки особистості. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. 268 с.
5. Титаренко О. В. Життєва смислотворчість і психологічна стійкість особистості. Київ: Видавничий дім «Психологія», 2021. 274 с.
6. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 2023. № 84. P. 191-215.
7. Baumeister R. F., Vohs K. D. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press, 2021. 362 p.
8. Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. 2023. № 16. P. 351-355.
9. Bert N. U., Carlisle M., Birmingham W., Vaughn A. A. Social support and the reactivity hypothesis: Conceptual issues in examining the efficacy of received support during acute psychological stress. *Biological Psychology*. 2020. № 86. P. 137–142.
10. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2024. №1. P. 20–28.
11. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 243 p.
12. Cannon W. B. The wisdom of the body. New York: W.W. Norton & Company, 1932. 247 p.

13. Carver C. S., Scheier M. F. Personality and individual differences. *Elsevier*. 2021. № 15. P. 379-399.
14. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. №. 56. P. 267–283.
15. Cheng C., Cheung M. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration. [Electronic resource] Access mode: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15958137/>
16. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco: Freeman, 1967. 452 p.
17. Costa P. T., McCrae R. R. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992. 147 p.
18. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 2020. 375 p.
19. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 2022. № 3. P. 271–299.
20. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 2020. № 44. P. 513–524.
21. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. № 37. P. 1–11.
22. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
23. Lester P. Spouse psychological well-being: A keystone to military family health. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2013. № 6. P. 753–768.
24. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2024. № 3. P. 160–168.

25. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 2021. № 338. P. 171–179.
26. McEwen B. S. Central effects of stress hormones in health and disease: understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *Eur. J. Pharmacol.* 2023. №583. P. 174–185.
27. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 612 p.
28. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. № 80. P. 1-28.
29. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2022. № 57. P 316–331.
30. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 2021. № 9. P. 185–211.
31. Sapolsky R. M. *Why zebras don't get ulcers: An updated guide to stress, stress-related diseases, and coping*. New York: Freeman, 2022. 218 p.
32. Sapolsky R. M. The Influence of Social Hierarchy on Primate Health. *Science*. 2023. № 308. P. 648–652.
33. Scheier M. F., Carver C. S. Dispositional Optimism and Physical Health: A Long Look Back, A Quick Look Forward. *American Psychologist*. 2023. № 73. P. 1082-1094.
34. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*. 2021. № 4. P. 219-247.
35. Selye H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 381 p.
36. Sheldon C., Thomas W. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 2024. № 98. P.310–357.
37. Sinnott S., Park C., Huedo-Medina T. Cognitive Coping Reduces Posttraumatic Stress Symptoms, especially in the context of self-blame. [Electronic resource] Access mode:

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9718451/?utm_source=chatgpt.com

38. Stover A., Shulkin J., Lac A., Rapp T. A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. [Electronic resource] Access mode: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38657292/>
39. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 2020. № 38. P. 218–235.
40. Werner M. E., Smith R. S. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill, 1992. 387 p.