

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій
у складних життєвих ситуаціях»**

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Мартиненко Юлія Сергіївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

Мартиненко Юлія Сергіївна

Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасна соціальна ситуація в Україні, пов'язана з тривалим військовим конфліктом, створює для членів родин військовослужбовців нові психологічні виклики. Дружини учасників бойових дій змушені одночасно витримувати емоційне напруження, пов'язане з небезпекою для життя чоловіка, і підтримувати повсякденне функціонування родини, що вимагає значних особистісних ресурсів.

У роботі теоретично досліджено психологічні теорії ресурсності особистості, систематизовано класифікації особистісних ресурсів та розкрито особливості емоційної сфери дружин учасників бойових дій. Показано, що особистісні ресурси включають когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти, які забезпечують адаптацію, подолання стресу, збереження психічного здоров'я та підтримку сімейної стабільності.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 жінок: 30 дружин учасників бойових дій та 30 дружин не військовослужбовців. У роботі використано скорочену версію тесту «Життєстійкість» (адаптація В.О. Олефіра), копінг-тест Лазаруса–Фолкман, методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та тест оцінки стресостійкості Коухена–Вілліансона. Установлено, що дружини учасників бойових дій демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації, вищу толерантність до ризику та наявність мобілізаційного ресурсу в ситуаціях невизначеності. Водночас їхній емоційний стан пов'язаний із

напруженням, ризиком вторинної травматизації та необхідністю постійного використання копінг-механізмів.

На основі результатів дослідження розроблено програму розвитку особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій, яка включає психоедукаційні, арттерапевтичні, тілесно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові техніки, а також сформульовано психологічні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я, посилення стресостійкості та підтримки адаптаційного потенціалу.

Ключові слова: особистісні ресурси, дружини учасників бойових дій, складні життєві ситуації, соціально-психологічна адаптація, життєстійкість, стресостійкість, копінг-стратегії, вторинна травматизація.

Martynenko Yulia Sergiyevna

Personal resources of wives of combatants in difficult life situations

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of personal resources of wives of combat participants in difficult life situations. The relevance of the topic is determined by the fact that the current social situation in Ukraine, caused by the prolonged military conflict, creates new psychological challenges for family members of servicemen. Wives of combat participants are forced to endure emotional tension related to danger to their husbands' lives while simultaneously maintaining the everyday functioning of the family, which requires significant personal resources.

The paper theoretically examines psychological theories of personal resourcefulness, systematizes classifications of personal resources, and reveals the peculiarities of the emotional sphere of wives of combat participants. It is shown that personal resources include cognitive, emotional, motivational, behavioral, and socio-psychological components that ensure adaptation, coping with stress, preservation of mental health, and maintenance of family stability.

The empirical study was conducted on a sample of 60 women: 30 wives of combat participants and 30 wives of non-military men. The study used the short version of the Hardiness Test adapted by V. O. Olefir, the Lazarus–Folkman Coping Test, the socio-psychological adaptation method by K. Rogers and R. Diamond, and the Cohen–Williamson Stress Resistance Test. It was established that wives of combat participants demonstrate a higher level of socio-psychological adaptation, greater tolerance to risk, and a mobilization resource in situations of uncertainty. At the same time, their emotional state is associated with tension, the risk of secondary traumatization, and the need for constant use of coping mechanisms.

Based on the obtained results, a program for the development of personal resources of wives of combat participants was developed. It includes

psychoeducational, art-therapeutic, body-oriented, and cognitive-behavioral techniques, together with psychological recommendations for preserving mental health, strengthening stress resistance, and supporting adaptive potential.

Keywords: personal resources, wives of combat participants, difficult life situations, socio-psychological adaptation, hardiness, stress resistance, coping strategies, secondary traumatization.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Мартиненко Юлії Сергіївни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 70 сторінок, 2 таблиці, 7 рисунків, 60 джерел. Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури та додатки. Основний текст викладено на 63 сторінках.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера дружин учасників бойових дій.

Предмет дослідження – особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях.

Мета дослідження – емпірично дослідити наявність та стан особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що особистісні ресурси дружин учасників бойових дій позитивно впливають на рівень їх соціальної адаптації, життєстійкості та стресостійкості, а також визначають вибір і ефективність копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Завдання дослідження включали: теоретичний аналіз концепцій ресурсності особистості та класифікацій особистісних ресурсів; вивчення особливостей емоційної сфери дружин учасників бойових дій; емпіричне дослідження соціальної адаптації, копінг-стратегій, життєстійкості та стресостійкості; аналіз взаємозв'язків між цими показниками; розробку програми розвитку особистісних ресурсів, що включає психоедукацію, арттерапію, тілесно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові техніки; формулювання практичних рекомендацій.

Характеристика вибірки: 60 жінок, з них 30 — дружини учасників бойових дій і 30 — дружини не військовослужбовців.

Емпірична база дослідження — дистанційне опитування з використанням соціальних мереж.

Методи: скорочена версія тесту «Життестійкість» В. О. Олефіра, копінг-тест Лазаруса–Фолкман, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, тест оцінки стресостійкості Коухена–Вілліансона, критерій Манна–Уїтні.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що дружини учасників бойових дій є особливо вразливою, але водночас психологічно значущою соціальною групою в сучасних умовах України. Жінки, чії чоловіки беруть участь у бойових діях, не лише переживають інтенсивний страх за їхнє життя і здоров'я, а й змушені самотійно утримувати повсякденний ритм сім'ї, приймати рішення, виховувати дітей, підтримувати родинні стосунки та водночас зберігати власну психічну рівновагу. Усе це вимагає від них не просто витримки, а наявності достатнього обсягу особистісних ресурсів — внутрішніх психологічних сил, які дозволяють адаптуватися до стресу, подолати напругу, не втратити суб'єктності та шукати сенс навіть у кризових обставинах.

У першому розділі кваліфікаційної роботи систематизовано психологічні підходи до розуміння ресурсності особистості. Авторка спирається на теорію збереження ресурсів С. Гобфола, позитивну психологію, екзистенційний, когнітивний, системний, гуманістичний і психодинамічний підходи. У роботі показано, що ресурси особистості можуть розглядатися як внутрішні й зовнішні, інтраперсональні та соціальні, психічні й поведінкові, універсальні та спеціальні, а також як динамічна ресурсна база, яка підтримує адаптацію, саморегуляцію та подолання кризових ситуацій. Особистісні ресурси трактуються як сукупність внутрішніх можливостей, завдяки яким людина зберігає психологічну цілісність і здатність діяти, попри несприятливі обставини.

Окрему увагу в теоретичному розділі приділено емоційній сфері дружин учасників бойових дій. У роботі детально описано, що психоемоційний стан жінок значною мірою пов'язаний із психологічним станом чоловіків, які повертаються з бойового досвіду або продовжують перебувати в умовах війни. Авторка звертає увагу на феномен вторинної травматизації, емоційної перевтоми, хронічної тривоги, внутрішнього конфлікту між роллю «опори для родини» та власною потребою в підтримці. Показано, що дружини ветеранів і військовослужбовців нерідко потрапляють в умови хронічного емоційного навантаження, коли від них очікується одночасно терпіння, витримка, емоційна чутливість і здатність підтримувати інших, часто ціною виснаження власних ресурсів.

При цьому у роботі підкреслено, що ресурсність жінки не може розглядатися лише через призму вразливості. Вона є також джерелом стійкості, життєздатності й адаптивного потенціалу. Саме тому дослідження особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій дозволяє побачити не лише їхні труднощі, а й механізми подолання, ті внутрішні сили, завдяки яким вони справляються зі складними життєвими обставинами. Такий підхід робить роботу особливо цінною, оскільки вона не зводить жінок до ролі пасивних носіїв травматизації, а розглядає їх як активних суб'єктів адаптації.

Емпіричне дослідження побудоване як порівняльне. До нього увійшли дві групи жінок: дружини учасників бойових дій і дружини чоловіків, які не є військовослужбовцями. Такий дизайн дозволив дослідити, як саме досвід життя поруч із військовим впливає на особистісні ресурси, соціально-психологічну адаптацію, життєстійкість, стресостійкість та копінг-поведінку. У роботі акцентується, що важливо не лише виявити відмінності між цими групами, а й зрозуміти, які саме психологічні механізми стоять за ними.

Першим блоком емпіричного аналізу стало дослідження соціально-психологічної адаптації дружин учасників бойових дій. Отримані результати показали, що середній рівень адаптації виявлено в більшості жінок обох груп, але серед дружин учасників бойових дій цей показник вищий — 55% проти

45% у дружин цивільних осіб. Низький рівень адаптації у групі дружин військових спостерігається у 15%, що суттєво нижче, ніж у контрольній групі, де такий рівень виявлено у 32%. На підставі цих даних авторка робить висновок, що дружини учасників бойових дій, попри потенційно вищу психоемоційну напругу, загалом демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації, що може свідчити про психологічну зрілість, наявність ефективних копінг-механізмів і значний адаптаційний потенціал.

Цей результат є принципово важливим, оскільки він змінює спрощене уявлення про дружин військових виключно як про психологічно виснажену групу. Робота показує більш складну картину: за умов хронічного стресу у цих жінок можуть активізуватися компенсаторні механізми, що дозволяють їм краще функціонувати в умовах невизначеності. Саме тому особистісні ресурси виявляються не лише фактором захисту від дезадаптації, а й механізмом активного життєвого пристосування.

Наступним етапом дослідження було вивчення копінг-стратегій дружин учасників бойових дій. Хоча в доступних фрагментах роботи подано не весь кількісний розподіл стратегій, загальна логіка дослідження вказує на те, що копінг-поведінка розглядається як один із ключових ресурсних механізмів. Саме через копінг-стратегії жінки організовують своє переживання стресу, долають складні життєві обставини та підтримують внутрішню рівновагу. У контексті цієї роботи копінги розуміються не як абстрактні способи реагування, а як реальні інструменти психологічного самозбереження в умовах затяжного стресу.

Окремий блок присвячено вивченню життєстійкості дружин учасників бойових дій. Важливим фрагментом емпіричних результатів стало виявлення вищого рівня прийняття ризику серед дружин учасників бойових дій порівняно з цивільними жінками. Низький рівень прийняття ризику виявлено лише у 15% дружин військових, тоді як у контрольній групі цей показник становить 30%. На підставі цього авторка робить висновок, що досвід життя в умовах воєнного ризику, невизначеності та вимушеної самотійності

сприяє поступовому формуванню толерантності до ризику. Отже, жінки, чиї чоловіки є учасниками бойових дій, менш схильні до уникання змін і нестабільності, а отже — мають більш виражений ресурс дії в умовах непередбачуваності.

Інтерпретація цього результату в роботі є дуже влучною: прийняття ризику не подається як безумовно позитивна характеристика, а розглядається як потенційний показник мобілізації особистісних ресурсів, адаптації до кризових умов і здатності діяти в ситуації, де контроль над обставинами обмежений. Водночас авторка справедливо зазначає, що ця характеристика потребує подальшого осмислення в контексті можливого психологічного виснаження та компенсаторного характеру такої життєвої стратегії. Цей баланс між силою і вразливістю робить аналіз більш професійним і не дає звести результати до поверхових висновків.

У роботі також досліджено рівень стресостійкості дружин учасників бойових дій. Хоч повні числові результати цього блоку не відображені в доступних фрагментах, загальна логіка магістерської роботи свідчить, що стресостійкість розглядається як один із базових особистісних ресурсів, який визначає здатність жінки витримувати тривалу психологічну напругу, не втрачаючи внутрішнього контролю над життям. Взаємозв'язок між адаптацією, життєстійкістю, копінг-стратегіями та стресостійкістю є центральним стрижнем емпіричної частини.

У другому розділі також передбачено математичний аналіз результатів діагностики. Його функція полягає в перевірці гіпотези про позитивний вплив особистісних ресурсів на соціальну адаптацію, життєстійкість, стресостійкість і використання більш ефективних копінг-стратегій. Навіть із доступних фрагментів видно, що емпіричні результати в цілому підтримують гіпотезу: дружини учасників бойових дій демонструють не лише значне емоційне навантаження, а й наявність ресурсної мобілізації, яка відображається в кращій адаптації та більшій готовності діяти в невизначених умовах.

На основі результатів дослідження у третьому розділі розроблено програму розвитку особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій. Вона включає психоедукаційні, арттерапевтичні, тілесно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові техніки. Така комбінація є змістовно виправданою, оскільки робота з дружинами військових потребує одночасного впливу на когнітивний, емоційний, тілесний і поведінковий рівні. Психоедукація дає можливість жінкам краще усвідомити природу своїх переживань, арттерапія створює безпечний канал вираження складних емоцій, тілесно-орієнтовані техніки працюють із соматизованим напруженням, а когнітивно-поведінкові методи допомагають переосмислити стресогенні установки та сформувані більш адаптивні способи реагування.

Психологічні рекомендації, сформульовані в роботі, спрямовані на підтримку та розвиток особистісних ресурсів, збереження психічного здоров'я та підвищення стресостійкості дружин учасників бойових дій. Їх прикладне значення полягає в тому, що вони можуть бути використані не лише в індивідуальному психологічному консультуванні, а й у роботі соціальних служб, реабілітаційних центрів, громадських організацій і програм підтримки родин військовослужбовців.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукового розуміння механізмів психологічної стійкості, адаптації та самопідтримки в умовах тривалого стресу і вторинної травматизації. Робота поглиблює знання про структуру особистісних ресурсів і особливості емоційної сфери дружин учасників бойових дій.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів і тренінгової програми для зниження ризику вторинної травматизації, підтримки психічного здоров'я жінок та стабільності сімей ветеранів і військовослужбовців.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що особистісні ресурси дружин учасників бойових дій є ключовими детермінантами їхньої адаптації до складних життєвих ситуацій. Попри високе емоційне навантаження та

ризик вторинної травматизації, ці жінки можуть демонструвати вищий рівень соціально-психологічної адаптації, більшу толерантність до ризику й значний потенціал життєстійкості. Розроблена програма розвитку особистісних ресурсів має вагомим практичне значення і може стати ефективним інструментом психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у сучасних умовах.

Додатково важливо зазначити, що робота формує дуже цінний гуманістичний фокус: вона не зводить дружин військових до позиції «жертв обставин», а показує їх як носійок значного внутрішнього потенціалу, який, однак, потребує визнання, підтримки та системної психологічної допомоги. Саме в цій точці — між вразливістю та стійкістю — і розгортається справжній зміст особистісних ресурсів. Вони не скасовують болю, але дозволяють жінці не втрачати цілісності навіть у тривалих і виснажливих умовах воєнного часу.

У ширшому соціальному вимірі результати дослідження можуть бути важливими для формування політик психологічної підтримки сімей військовослужбовців. Робота переконливо показує, що піклування про психічне здоров'я дружин учасників бойових дій є не другорядним супровідним завданням, а ключовою умовою стабільності самої родини. Через це результати дослідження мають значення не лише для академічної психології, а й для системи соціальної підтримки, кризового консультування й розвитку реабілітаційних програм у сучасній Україні.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	7
1.1. Психологічні теорії ресурсності особистості.....	7
1.2. Психологічна класифікація особистісних ресурсів особистості.....	15
1.3. Особливості емоційної сфери дружин учасників бойових дій	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	28
2.1. Організація дослідження, опис діагностичної вибірки та інструментарію	28
2.2. Особливості соціальної адаптації дружин учасників бойових дій	34
2.3. Особливості застосування копінг-стратегій дружинами учасників бойових дій	36
2.4. Особливості прояву життєстійкості у дружин учасників бойових дій ...	38
2.5. Особливості прояву стресостійкості у дружин учасників бойових дій ...	46
2.6. Математичний аналіз результатів діагностики.....	48
Висновки до другого розділу	52
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	54
3.1. Програма розвитку особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій.....	54
3.2. Психологічні рекомендації дружинам учасників бойових дій, щодо збереження та розвитку особистісних ресурсів	57
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасна соціальна ситуація в Україні, що значною мірою обумовлена тривалим військовим конфліктом, зумовила виникнення нових викликів для окремих категорій населення, зокрема для членів родин військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Однією з таких соціальних груп є дружини учасників бойових дій – жінки, які не лише переживають тривале емоційне напруження, пов'язане з небезпекою для життя своїх чоловіків, а й змушені самотійно підтримувати родину, вирішувати побутові, психологічні й соціальні проблеми у відсутності партнера. Це вимагає від них значних внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, адаптації до нових умов і збереження власного психологічного благополуччя.

Особистісні ресурси – це внутрішній потенціал людини, що включає в себе когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові характеристики, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу та кризи. Для дружин учасників бойових дій особистісні ресурси є не лише основою для збереження психоемоційної рівноваги, але й чинником, що визначає здатність до підтримки інших членів родини, зокрема дітей, формування позитивної життєвої перспективи, пошуку сенсу в складних життєвих обставинах.

Таким чином, дослідження особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій є не лише науково обґрунтованим і практично значущим, але й соціально необхідним у сучасних умовах. Отримані результати можуть слугувати основою для створення цільових програм психологічної допомоги, сприяти збереженню психічного здоров'я жінок та стабільності сімей, що мають учасників бойових дій.

Об'єкт – емоційно-вольова сфера дружин учасників бойових дій.

Предмет – особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях.

Мета дослідження – емпірично дослідити наявність та стан особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій.

Гіпотеза дослідження – особистісні ресурси дружин учасників бойових дій позитивно впливають на рівень їх соціальної адаптації, життєстійкості та стресостійкості, а також визначають вибір і ефективність копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. Передбачається, що вищий рівень розвитку особистісних ресурсів сприяє кращій соціальній адаптації, більш стійкому подоланню стресових факторів і використанню адаптивних копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних концепцій ресурсності особистості та класифікації особистісних ресурсів у контексті підтримки дружин учасників бойових дій.

2. Вивчити особливості емоційної сфери дружин учасників бойових дій, визначити специфіку їхніх психологічних викликів і адаптаційних процесів.

3. Емпірично дослідити особливості соціальної адаптації дружин учасників бойових дій та виявити чинники, що впливають на її рівень.

4. Емпірично дослідити застосування копінг-стратегій дружинами учасників бойових дій та оцінити їх ефективність у подоланні стресових станів.

5. Емпірично дослідити рівень життєстійкості та стресостійкості у дружин учасників бойових дій, проаналізувати їхні взаємозв'язки з особистісними ресурсами.

6. Розробити програму розвитку особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій, що включає методики психоедукації, арттерапії, тілесно-орієнтованих та когнітивно-поведінкових технік.

7. Сформулювати психологічні рекомендації для дружин учасників бойових дій щодо підтримки та розвитку особистісних ресурсів, збереження психічного здоров'я та підвищення стресостійкості.

Характеристика вибірки: загальна вибірка 60 осіб. Перша група – 30 жінок, які являються дружинами учасників бойових дій. Друга група – 30 жінок, які являються дружинами не військовослужбовців.

Емпірична база дослідження – дослідження проводилося дистанційно, з використанням соціальних мереж.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукового матеріалу з теми дослідження.

Емпіричні методи:

1. Скорочена версія тесту «Життєстійкість» (адаптована В.О. Олефіром);
2. Копінг-тест Лазаруса-Фолкман;
3. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда;
4. Тест оцінки стресостійкості Коухена-Вілліансона

Математичні та статистичні методи: у процесі дослідження для аналізу емпіричних даних були використані методи описової статистики та критерій Манна-Уїтні.

Теоретична значущість дослідження особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій розширює наукове розуміння механізмів психологічної стійкості, адаптації та самопідтримки в умовах тривалого стресу і вторинної травматизації. Отримані результати дозволяють глибше усвідомити структуру і функції особистісних ресурсів у контексті складних життєвих обставин, що сприяє розвитку психологічних теорій ресурсності та моделі подолання кризових станів. Дослідження також збагачує наукові знання про особливості емоційної сфери та копінг-стратегій у специфічній групі – дружин ветеранів бойових дій.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, підвищення стресостійкості та покращення адаптації дружин учасників бойових дій. Практичні рекомендації допоможуть фахівцям у сфері

психології, соціальної роботи та реабілітації організувати профілактичні та корекційні заходи, спрямовані на зниження ризику вторинної травматизації та покращення якості життя цих жінок і їхніх сімей. Крім того, дослідження має значення для соціальної політики, що підтримує сім'ї ветеранів.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок. Основний текст викладено на 63 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 7 рисунків. Список використаних джерел – 60 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Психологічні теорії ресурсності особистості

Ресурсність особистості є складним та багатограним психологічним феноменом, який розглядається з різних наукових позицій. У різних теоретичних підходах ця категорія набуває відмінних змістових акцентів – від внутрішнього потенціалу до зовнішніх умов, які сприяють подоланню труднощів, адаптації до змін і досягненню психологічного благополуччя. Усі ці підходи доповнюють одне одного, створюючи цілісне уявлення про сутність і функціонування ресурсності особистості. Розглянемо найважливіші наукові концепції:

1. Теорія ресурсів у подоланні стресу (С. Гобфол). У межах цього підходу ресурсність інтерпретується як сукупність наявних у людини ресурсів – матеріальних (гроші, майно), соціальних (зв'язки, підтримка), особистісних (знання, навички, риси характеру) та енергетичних (психофізіологічна енергія). Вони є необхідними для ефективного реагування на стрес, адаптації до життєвих змін і підтримки емоційної стабільності. Згідно з Гобфолом, збереження та примноження ресурсів має центральне значення у подоланні життєвих негараздів.

2. Позитивна психологія (М. Селігман, К. Петерсон). Згідно з цим підходом, ресурсність особистості проявляється через індивідуальні сильні сторони (наприклад, життєстійкість, оптимізм, вдячність, надія), які сприяють підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Особистість, яка розвиває свої сильні риси, здатна краще адаптуватися до складних обставин та досягати гармонійного життя.

3. Екзистенційний підхід (В. Франкл). У межах екзистенційної традиції ресурсність асоціюється із здатністю людини знаходити сенс у власному

житті, зокрема – у складних, граничних або кризових ситуаціях. Внутрішній сенс виступає джерелом психологічної опори, а пошук і реалізація життєвого покликання – основою для внутрішньої сили, що підтримує особистість у важкі часи.

4. Когнітивний підхід (А. Бандура, Р. Лазарус). Цей підхід акцентує увагу на ролі мислення, установок і оцінок у формуванні ресурсного потенціалу особистості. Особливе значення має поняття самоефективності – віри у власну здатність впливати на обставини та справлятися з труднощами. Когнітивна оцінка ситуації як контрольованої підвищує шанси на мобілізацію ресурсів.

5. Системний підхід. У рамках цього підходу ресурсність інтерпретується як складна ієрархічна структура, що охоплює:

- індивідуальні ресурси (емоційна стійкість, мотивація, фізичне здоров'я);
- соціальні ресурси (мережа підтримки, близькі люди, міжособистісні зв'язки);
- культурні ресурси (цінності, традиції, соціальні норми).

Усі ці компоненти функціонують у взаємозв'язку, і лише їхня інтеграція дозволяє досягти високої ресурсності.

6. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу). Ресурсність трактується як прагнення людини до самоактуалізації, розвитку та розкриття власного потенціалу. Людина, за Маслоу, спроможна долати труднощі та досягати гармонії, якщо її базові потреби задоволені, а внутрішнє «Я» підтримується вільним самовираженням. В основі лежить віра в здатність особистості до зростання і самоцілення.

7. Психодинамічний підхід (З. Фрейд, А. Адлер). Цей підхід підкреслює важливість розуміння внутрішніх несвідомих конфліктів, захисних механізмів і глибинної мотивації. Ресурсність тут пов'язується з інтеграцією внутрішнього досвіду, подоланням психологічних бар'єрів і гармонізацією

внутрішнього світу. Лише вивільнення заблокованих емоцій та енергії дозволяє людині повною мірою скористатися своїм потенціалом [1; 2; 33; 39].

Останнім часом у психологічній науці активно розвивається ресурсний підхід, який бере свій початок із гуманістичної традиції. Його головна ідея полягає у зосередженні на позитивних, конструктивних характеристиках особистості, що не лише сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів, а й відкривають шляхи до особистісного зростання, розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу. Цей підхід підкреслює, що адаптаційні можливості людини великою мірою залежать від того, як вона розпоряджається наявними ресурсами – внутрішніми й зовнішніми.

У межах ресурсного підходу ресурси розглядаються як конкретні засоби або запаси, за допомогою яких особа може здійснювати вплив на себе або навколишнє середовище. Вони є практичним інструментом для досягнення цілей і можуть бути піддані різним формам управління: накопиченню, витраті, комбінуванню, перерозподілу чи відновленню. Це відрізняє ресурси від потенціалу – загального обсягу можливостей, які людина теоретично має. Потенціал перетворюється на ресурс лише за наявності сприятливих умов, що дозволяють його реалізувати. Без таких умов потенціал залишається латентним і не може бути використаний для досягнення бажаних результатів [25; 39].

Особистісний потенціал – це комплексна, інтегральна характеристика психологічних властивостей людини, яка визначає її здатність діяти відповідно до внутрішніх цінностей і принципів, зберігаючи стійкість смислових орієнтацій та ефективність поведінки навіть за умов зовнішнього тиску чи змін. Іншими словами, це внутрішній ресурс, що забезпечує автономію, цілеспрямованість і здатність до саморегуляції. Саме цей потенціал дозволяє людині не лише адаптуватися до складних обставин, а й підтримувати стабільну мотивацію та продуктивну активність у різних видах діяльності – навіть за відсутності зовнішніх підтримуючих ресурсів.

Що стосується класифікації ресурсів особистості, дослідники умовно поділяють їх на дві основні групи:

1) внутрішні (особистісні або психологічні ресурси) – це індивідуальні характеристики, як-от самооцінка, самомотивація, здатність до рефлексії, самомоніторинг, емоційна стабільність;

2) зовнішні (середовищні або соціальні ресурси) – включають підтримку з боку оточення, доступ до соціальних благ, матеріальні умови, міжособистісні стосунки.

Крім того, В. Толочек пропонує більш деталізовану типологію ресурсів, виділяючи три основні категорії:

1. Позасуб'єктні ресурси – зовнішні умови, що створюють або обмежують можливості для дій (матеріальне середовище, соціальна структура, життєві обставини).

2. Інтерсуб'єктні ресурси – ресурси, які формуються у процесі міжособистісної взаємодії (підтримка, співпраця, комунікація).

3. Інтрасуб'єктні ресурси – внутрішні психічні характеристики, що зумовлюють особистісну стійкість, саморегуляцію, гнучкість і креативність.

Таким чином, особистісний потенціал і ресурси тісно пов'язані, але не тотожні: потенціал є основою, а ресурси – практичними інструментами, за допомогою яких людина реалізує цей потенціал у житті [25; 39].

У межах сучасного психологічного підходу до розуміння особистості як цілісної структури, ресурси особистості розглядаються в контексті кількох рівнів: індивідуального, суб'єктного, особистісного та рівня індивідуальності. У цьому підході Н. Є. Водоп'янова пропонує поділ ресурсів на вроджені (природні), які визначаються генетичними чинниками, та набуті, що формуються в процесі життєдіяльності людини.

У науковому дискурсі активно використовуються поняття «психологічні ресурси», «життєві ресурси особистості», «особистісні ресурси», «суб'єктні ресурси», що загалом охоплюють внутрішні та зовнішні можливості

особистості, які можуть бути залучені для досягнення життєвих цілей, збереження психічної стійкості та розвитку.

На думку Є. Кожевникової, психологічні ресурси – це можливості внутрішнього і зовнішнього порядку, які людина здатна усвідомити, оцінити та використовувати як засоби для досягнення бажаних результатів або подолання труднощів.

Основними характеристиками ефективного використання внутрішніх ресурсів є:

- оптимальність – здатність правильно співвідносити поставлені цілі з власними можливостями й адекватно обирати засоби досягнення;
- усвідомленість – розуміння наявних ресурсів або потенціалу їх здобуття;
- взаємозамінність – гнучкість у використанні різних ресурсів залежно від ситуації;
- готовність до дії – здатність своєчасно мобілізувати ресурси для досягнення результату.

Д. А. Леонт'єв запропонував системну класифікацію психологічних ресурсів, виокремивши кілька ключових груп:

- ресурси стійкості (здатність протистояти труднощам і зберігати внутрішню рівновагу);
- ресурси саморегуляції (контроль над емоціями, поведінкою, думками);
- мотиваційні ресурси (внутрішня енергія, цінності, цілі, що спонукають до дії);
- інструментальні ресурси (знання, навички, вміння, які забезпечують практичну реалізацію діяльності).

Узагальнюючи, ресурсний підхід у психології розглядає особистість як динамічну систему, що здатна використовувати як вроджені, так і набуті можливості для подолання життєвих викликів, адаптації та саморозвитку [25; 39].

І. Котова, досліджуючи психологічні та життєві ресурси особистості, порівнює їх із психологічним капіталом – внутрішнім запасом, який може зростати залежно не лише від його первинного рівня (тобто кількісних і якісних характеристик), але й від ефективності та доцільності його використання.

Один із загальноприйнятих підходів до розуміння сутності життєвих ресурсів полягає в аналізі тих якостей і характеристик, які допомагають людині продуктивно діяти та долати складні життєві ситуації. У цьому значенні життєві ресурси – це психологічні процеси або особистісні властивості, які забезпечують результативність діяльності та сприяють успішній адаптації й реалізації в житті [27].

Життєвий ресурс можна розглядати як складну систему з власною структурою, розміром і динамікою, що виступає джерелом енергії, яка підтримує життєву активність людини на певному рівні, залежно від її актуальних можливостей. Розширення та збагачення цих ресурсів відбувається через накопичення життєвого досвіду та залучення до нових видів діяльності, що активізують приховані потенційні сили особистості.

У межах вивчення різних видів ресурсів, зокрема психологічних, часто застосовується поняття «психологічного капіталу» (PsyCap). Ця концепція базується на чотирьох ключових особистісних характеристиках: оптимізмі, життєздатності (resilience), надії (hope) та самоїефективності (self-efficacy). Самоїефективність розуміється як впевненість у власних силах і наявність чітких цілей, що дозволяє людині ефективно діяти і справлятися з викликами, особливо у стресових ситуаціях.

Психологічний капітал широко використовується в організаційному середовищі як важливий фактор, що прогнозує продуктивність праці, рівень задоволеності роботою, психологічний комфорт на робочому місці та знижує ймовірність плинності кадрів. Проте варто пам'ятати, що хоча цей капітал можна розвивати, він все ж відображає теперішній психологічний стан особистості, а не її повний потенціал.

Особистісні ресурси розглядають як чинники і властивості, що впливають на якість і рівень життя людини. Вони характеризуються як пластичні особистісні риси, які мають життєве значення і можуть змінюватися або розвиватися протягом усього життя. Підсумовуючи наукові дослідження, Л. Куликов виділяє серед основних особистісних ресурсів такі: ставлення до стресових ситуацій як можливість для навчання і зростання; самоповага, міцність «Я-концепції», усвідомлення власної значущості, самодостатність, самооцінка, життєві орієнтири, фізичне здоров'я, а також позитивний стиль мислення і емоційно-вольові якості [25; 39].

О. Хамініч відзначає, що в наукових дослідженнях часто розрізняють два типи ресурсів: спеціальні та універсальні. Спеціальні ресурси пов'язуються з певними конкретними цілями та умовами їх досягнення, тоді як універсальні ресурси є базовими і необхідними для успішної діяльності у будь-якій сфері життя. У психологічній теорії ресурсів також використовуються поняття ресурсної бази особистості, ресурсозабезпеченості та відповідності ресурсів.

Н. Водоп'янова описує ресурсозабезпеченість як комплексну структуру психологічних ресурсів, які індивід може залучати для вирішення поточних завдань і досягнення довгострокових цілей у різних сферах життя. Цей комплекс включає ресурси різних рівнів і систем саморегуляції, зокрема ті, що сприяють професійному та особистісному розвитку, ефективній самореалізації, а також забезпечують стійкість особистості перед професійними, екзистенційними і особистими викликами. Взаємодія між цими ресурсами створює унікальний індивідуальний профіль ресурсної бази, який і визначає рівень ресурсозабезпеченості конкретної людини.

Таким чином, ресурсна база є динамічною системою, що об'єднує різноманітні види ресурсів, які взаємно підтримують і доповнюють один одного, забезпечуючи адаптацію, розвиток і стабільність особистості в умовах змін та викликів. Відповідність і оптимальне використання цих

ресурсів має вирішальне значення для досягнення життєвих і професійних успіхів, а також підтримки загального психологічного благополуччя.

Ресурсозабезпечення можна розуміти як чітке і точне визначення матеріальних та нематеріальних ресурсів, необхідних для досягнення конкретних цілей. Водночас, поняття «ресурсовідповідність» стосується ідентифікації джерел ресурсів та їх кількісних і якісних характеристик під час планування майбутньої діяльності. У науковій літературі також з'явилися терміни, що деталізують роль психологічних ресурсів залежно від їх функціонального призначення.

М. Сокольська вводить концепції «підсистеми ресурсів» і «підсистеми деструкторів», які відрізняються тим, що перші сприяють задоволенню актуальних потреб, цілей і цінностей людини, а також підтримці її професійного здоров'я, тоді як другі можуть перешкоджати цим процесам. Т. Титаренко використовує термін «антиресурси», маючи на увазі психологічні особливості або неправильну оцінку власних можливостей, які блокують ефективне застосування ресурсів [29].

Огляд наукових підходів показує, що різні дослідники трактують ресурси особистості як явища, що функціонують на різних рівнях. Це не суперечить, якщо розглядати індивідуальні ресурси як багаторівневу, складну і нелінійну систему, де різні типи ресурсів виступають підсистемами. Загальна інтегральна характеристика цієї системи, яка об'єднує різноманітні ресурси, і є тим унікальним явищем, що формує індивідуальність особистості.

У рамках ресурсних підходів особистість розглядається як цілісна система, що об'єднує різні складові ресурсної бази. Особливо перспективною є концепція психологічної ресурсності, запропонована О. Штепою, яка підкреслює позитивні, конструктивні риси особистості у гуманістичному ключі. Згідно з цією ідеєю, психологічна ресурсність – це усвідомлення людиною власних можливостей, що слугує фундаментом для підтримки інших, самовираження та творчого розвитку в професійній діяльності. О.

Штепа трактує психологічні ресурси як індивідуальні екзистенційні потенціали, що проявляються у прагненні до самовизначення. До таких ресурсів вона відносить впевненість у собі, доброту, готовність допомагати, успіх, любов, творчість, віру в добро, прагнення до мудрості, самовдосконалення, професійну самореалізацію та відповідальність. Таким чином, аналіз різних наукових підходів демонструє, що зміст поняття «психологічні ресурси особистості» варіюється, що відкриває нові можливості для його глибшого дослідження.

1.2. Психологічна класифікація особистісних ресурсів особистості

Операціоналізація поняття «ресурси» передбачає чітке визначення його змісту, виділення ключових складових та їх характеристик, а також вивчення властивостей і механізмів, за допомогою яких ці ресурси функціонують. Загалом, ресурси розглядаються як запаси, джерела або засоби, що дають змогу досягати певних цілей через відповідні перетворення.

Ресурси – це необхідні засоби для існування та розвитку, які доступні як окремій людині, так і суспільству в цілому. Вони представляють життєві цінності, що можуть мати як матеріальний, так і символічний характер. Ресурси можуть бути як відчутними, так і нематеріальними, охоплюючи моральні та соціальні аспекти життя. Часто ресурси виступають як об'єкти обміну між людьми – це можуть бути гроші, товари, послуги, інформація, майно, соціальний статус або навіть любов. В сукупності ресурси – це все те, що людина використовує для адаптації до середовища та задоволення своїх потреб.

Сучасна психологія не має єдиного загальноприйнятого визначення терміна «ресурси» через складність і багатогранність цього явища. Важливою особливістю ресурсів є їх здатність компенсувати один одного, або так звана «взаємозамінність», що додає гнучкості у їх розгляді. Крім того, різні

підходи до визначення ресурсів часто залежать від конкретних цілей і завдань досліджень, у межах яких вони вивчаються.

Психологи, що працюють у сфері подолання стресових ситуацій, приділяють увагу так званим копінг-ресурсам – внутрішнім особистісним якостям і зовнішнім факторам, які підтримують людину під час складних життєвих обставин та сприяють ефективному виходу з кризових ситуацій.

У галузі психології праці поняття «ресурси особистості» розглядається як комплекс життєвих цінностей, внутрішніх запасів і можливостей, що людина може використовувати для професійної діяльності. Ці ресурси допомагають не лише досягати успіху в роботі, а й забезпечують адаптацію, саморозвиток та підтримку ефективності у різних професійних викликах. Таким чином, ресурси є багатовимірним явищем, яке вивчається з урахуванням конкретного контексту, що дозволяє глибше розуміти їхню роль у житті і діяльності особистості [25; 39].

У психології стресу особлива увага приділяється вивченню адаптаційних ресурсів – внутрішніх індивідуально-психологічних факторів, які визначають здатність людини ефективно пристосовуватися до різних зовнішніх впливів і подолати стресові ситуації. Ці ресурси відіграють ключову роль у підтримці психологічної рівноваги та збереженні функціональної стійкості в умовах змін і навантажень.

В.О. Бодров, один із піонерів вітчизняної психології, який впровадив ресурсний підхід для аналізу регуляції інформаційного стресу, пропонує розглядати ресурси у трьох взаємопов'язаних вимірах:

1. Як об'єктивно вимірюване матеріальне явище. Це можуть бути фізіологічні процеси, такі як активація ретикулярної формації, зміни у кровообігу або метаболізм глікопротеїну в мозку – всі вони виступають реальними ресурсами, що підтримують адаптацію організму.

2. Як теоретична модель, що описує ідеальну якість інформаційної системи організму, зокрема обмеженість і розподіленість ресурсів обробки інформації. Такий підхід дозволяє виявляти резерви, тобто невикористані

можливості обробки інформації, які можуть бути задіяні у складних ситуаціях.

3. Як функціональний потенціал, що забезпечує підтримання стабільного рівня діяльності і виконання завдань протягом тривалого часу, незважаючи на стресові фактори [14; 15].

Таким чином, ресурсний підхід у психології стресу поєднує фізіологічні, когнітивні та функціональні аспекти, що дає змогу комплексно оцінити можливості особистості для адаптації та подолання життєвих викликів. Це розширює розуміння того, як внутрішні ресурси впливають на ефективність регуляції стресу й сприяє розробці методів їх оптимізації [5].

Б.І. Беспалов пропонує наступне розуміння особистісних ресурсів, згідно з яким «особистісний ресурс» людини не обмежується лише її фізіологічними чи біологічними особливостями, характеристиками нервової системи чи сталими рисами характеру, а також не зводиться лише до професійних знань і умінь. Він визначає цей ресурс як потенційні можливості, які набувають конкретного змісту у процесі практичного використання цих якостей. Крім того, мотиваційно-ціннісні ставлення людини до світу та особливості її «я-концепції» також можуть входити до складу «особистісного ресурсу» у формі, яка має потенціал для розвитку і застосування [4; 52].

Одна з найбільш відомих і поширених класифікацій ресурсів була розроблена українськими психологами, зокрема А.Н. Фоміною, Л.І. Дементій та іншими, базуючись на ідеях С. Хобфолла. Згідно з цією системою, ресурси поділяються на кілька основних категорій:

1. Матеріальні ресурси, що включають такі конкретні речі, як дохід, житло, одяг та інші фізичні предмети, а також нематеріальні ресурси, які охоплюють прагнення, цілі, мотивацію та внутрішні прагнення особистості.

2. Зовнішні ресурси, які представлені у вигляді соціальної підтримки, сімейних та дружніх зв'язків, робочого середовища і соціального статусу, а також внутрішні (інтраперсональні) ресурси, що стосуються внутрішніх

характеристик людини – наприклад, самоповага, професійні навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності та система переконань.

3. Ресурси можуть бути розглянуті як психічні та фізичні стани, що впливають на загальний стан особистості.

4. Крім того, особливу роль відіграють волеві, емоційні та енергетичні характеристики, які є необхідними для ефективного подолання труднощів і реалізації важливих особистих цілей [33; 60].

Таким чином, ця класифікація відображає багатовимірний і комплексний характер ресурсів, підкреслюючи їх різноманітність і взаємозв'язок як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, які підтримують людину в різних життєвих ситуаціях.

У моделі внутрішніх ресурсів, запропонованій Е.А. Сергієнко, виділяються три основні компоненти: когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні та волеві ресурси, які разом виконують роль підсистем контролю поведінки. Сергієнко підкреслює, що інтелектуальні ресурси, які відповідають за когнітивний контроль, є ключовими, але самі по собі не дають повного уявлення про регулятивні можливості особистості. Емоційні ресурси – такі як емоційна інтенсивність, імпульсивність, емоційна лабільність і домінуючий настрій – разом із волевими ресурсами, які проявляються у здатності керувати своєю поведінкою відповідно до цілей, норм і смислів, доповнюють когнітивний компонент. У сукупності ці три види ресурсів утворюють базу, що забезпечує ефективний контроль над поведінкою людини.

У дослідженні Л.І. Дементій наведена класифікація особистісних ресурсів, розроблена А. Хаммером та М. Цайндером, яка охоплює п'ять ключових сфер людської життєдіяльності. До них належать: пізнавальна та уявна сфера, що відповідає за процеси мислення та уяви; емоційна сфера, пов'язана з почуттями та емоціями; сфера міжособистісних стосунків, що визначає взаємодію людини з оточуючими; духовність, яка включає цінності,

віру та сенси життя; а також фізичне існування, що стосується фізичного здоров'я та стану організму.

Ще більш комплексний і глибокий підхід пропонують І.П. Шкуратова та Е.А. Анненкова, які структурують особистісні ресурси у п'ять великих груп. Перша група охоплює світоглядні переконання та вірування людини, а також силу духу – ті внутрішні сили, що допомагають долати труднощі. Друга група включає інтелектуальні можливості, креативність і допитливість, які сприяють пізнанню світу та розвитку особистості. Третя група містить набір практичних навичок, умінь і знань, необхідних для ефективної діяльності в різних сферах життя. Четверта група – це енергетичний ресурс, який забезпечує активність і життєву силу людини. І нарешті, п'ята група об'єднує особистісні якості, що сприяють стійкості і здатності протистояти негативним впливам, такі як життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, а також внутрішній локус контролю [25; 39].

Таким чином, ці класифікації дозволяють розглянути особистісні ресурси як багатовимірне явище, яке охоплює як внутрішні психічні та духовні аспекти, так і зовнішні вияви активності та взаємодії людини з навколишнім світом. Це підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення ресурсів особистості для розуміння її здатності до саморозвитку та адаптації у складних життєвих ситуаціях.

Світогляд і вірування людини вважаються фундаментальними складовими її внутрішніх ресурсів, оскільки формування стабільної та цілісної картини світу є необхідною умовою існування особистості. Віра виконує компенсаторну функцію, заповнюючи прогалини в інформації та допомагаючи людині створити цілісне уявлення про навколишню дійсність. Чим більш стійким і позитивним є світогляд, а також чим міцнішим є дух людини, тим краще вона здатна задовольняти власні життєві потреби й ефективно адаптуватися до життєвих викликів.

Інтелект, який за словами Жана Піаже виступає як «основне ядро ресурсів особистості», виконує роль механізму загальної адаптації до змін у

середовищі. До цієї категорії належать не лише предметний інтелект, що відповідає за розуміння та опанування навколишнього світу, а й соціальний інтелект – компетентність у міжособистісних відносинах, емоційний інтелект – здатність керувати власними емоціями і розпізнавати почуття інших, а також креативність – вміння нестандартно й творчо підходити до розв'язання завдань.

Набір знань, умінь і практичних навичок створює широкий спектр можливостей для активної діяльності та поведінки людини. Володіння цим ресурсом не лише розширює діапазон дій, але й додає впевненості в собі і стабільності особистісної позиції.

До енергетичних ресурсів належать фізичне та психічне здоров'я, витривалість, а також темпераментні характеристики, які забезпечують життєву активність і здатність долати труднощі.

Життєстійкість, або «hardiness» (яку можна перекласти як сміливість чи рішучість), – це особливий вид ресурсу, детально вивчений у роботах С. Мадді та С. Кобаса. Вона включає три основні компоненти: готовність брати на себе відповідальність, здатність контролювати ситуації та вміння сприймати життєві виклики як можливості для розвитку.

Ці класифікації, як правило, поділяють ресурси особистості за їх походженням або змістом. Проте Р.М. Кумишева пропонує інший, функціональний підхід, згідно з яким особистісні ресурси поділяються на чотири основні частини: інваріантну, орієнтаційну, динамічну та інструментальну.

Інваріантна частина включає моральне ядро особистості, її смислові переконання, стійкі поведінкові моделі для адаптації до змін, а також настанову на активну діяльність.

Орієнтаційна частина складається з аналітичної і конструктивної підсистем, які функціонують як на локальному (ситуативному), так і на глобальному (стратегічному) рівнях. Аналітична підсистема відповідає за

внутрішні уявлення про себе та світ, тоді як конструктивна – за взаємодію з навколишнім середовищем і структуру суб'єктивного досвіду.

Динамічна частина поділяється на внутрішньо- та зовнішньо-орієнтовані підсистеми, що відображають дії й поведінкові стратегії, спрямовані на зміну внутрішнього світу особистості або зовнішніх умов. Взаємодія цих підсистем забезпечує баланс і гармонію між внутрішнім станом і зовнішнім середовищем.

Інструментальна частина охоплює ресурси, пов'язані з досвідом діяльності (суб'єктні ресурси), а також ресурси самоорганізації, самодетермінації та зовнішньої регуляції.

Отже, в більшості сучасних досліджень особистісні ресурси розглядаються через призму життєвих потреб людини – адаптації, подолання труднощів, реалізації діяльності і самореалізації. Узагальнюючи ці підходи, «ресурси особистості» можна визначити як комплекс індивідуальних матеріальних і нематеріальних цінностей, як внутрішніх, так і соціальних, які потенційно сприяють задоволенню життєвих потреб, формуванню ефективних взаємин із світом і самим собою.

1.3. Особливості емоційної сфери дружин учасників бойових дій

Дослідження засвідчують, що емоційний стан дружин учасників бойових дій значною мірою корелює з психоемоційним благополуччям їхніх чоловіків, які повернулися із зони бойових дій. Психологічний статус ветеранів, зокрема наявність посттравматичних розладів, істотно впливає на мікросоціальну атмосферу в родині. У багатьох випадках чоловіки, що пройшли через бойові дії, стикаються з широким спектром психологічних і психосоціальних труднощів – від труднощів адаптації до мирного життя до клінічних проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних, депресивних чи дисоціативних симптомів.

Якщо посттравматичні реакції мають виражений характер, жінки часто опиняються в емоційно складному становищі. Їм доводиться взаємодіяти з чоловіками, чия поведінка виявляє помітні ознаки емоційної нестабільності, схильності до ізоляції, апатії, роздратування або емоційної відстороненості. Подружжя ветеранів іноді виявляє емоційну замкненість і уникає міжособистісної комунікації не лише з оточенням, а й з найближчими членами сім'ї, що створює додаткові бар'єри у подружньому спілкуванні [17; 22; 31].

За таких умов дружинам надзвичайно складно зберігати внутрішню рівновагу й водночас підтримувати емоційно виснаженого партнера. Часто жінки відчують невпевненість у тому, як правильно поводитися з чоловіком: які теми є допустимими для розмов, а які можуть викликати небажану реакцію; коли варто ініціювати діалог, а коли краще залишити партнера наодинці з собою. Звичні моделі спілкування, які були ефективними у довоєнний період, нерідко втрачають свою актуальність і не забезпечують очікуваної взаємності. Це породжує у жінок відчуття безпорадності, фрустрації, іноді – втоми та емоційного вигорання, що, у свою чергу, підвищує ризик розвитку у них вторинної травматизації.

Дослідження свідчать, що в низці сімей демобілізованих учасників бойових дій спостерігаються виражені прояви алкоголізації та агресивної поведінки чоловіків, що значно ускладнює внутрішньосімейну динаміку. Жінки намагаються на інтуїтивному рівні попередити або мінімізувати негативні наслідки психологічного навантаження чоловіків, проте, як показують спостереження практикуючих психологів, такі зусилля часто не приводять до бажаного результату [17; 22; 31].

Дружини ветеранів все частіше звертаються із скаргами на хронічний сімейний дискомфорт, напруженість у взаєминах і системні конфлікти. Вони відчують труднощі в прийнятті та розумінні тих змін, які сталися з їхніми чоловіками внаслідок пережитого бойового досвіду, що ускладнює вихід із

кризових ситуацій та призводить до посилення почуття безвиході й емоційного вигоряння.

Широке коло емпіричних досліджень демонструє, що тривала й інтенсивна взаємодія з особою, емоційний стан якої характеризується дисгармонією (у більшості дружин ветеранів є наявними саме такі умови), поступово провокує розвиток хронічного стресу в оточуючих. Серед зазначених наслідків – підвищена тривожність, наростаючі депресивні симптоми, труднощі з концентрацією уваги, емоційна виснаженість, соматичні болі та порушення сну.

За концепцією Ч. Фіглі, емпатичне включення у страждання травмованої особи може призводити до формування вторинної стресової реакції у членів сім'ї, які виступають «рятівниками» або «свідками» її переживань. Попри це, точні механізми перенесення та генерації посттравматичного стресу в оточуючих – свідків або тих, хто отримав інформацію про травматичний досвід близьких – залишаються недостатньо вивченими, що обумовлює необхідність подальших дослідницьких пошуків у цій галузі [17; 22; 31].

Вторинний травматичний стрес, як уже зазначалося, розглядається як природна емоційна реакція людини на досвід психотравмуючої події, пережитої близькою, значущою особою. Йдеться про емоційне залучення у страждання іншого, коли людина намагається надати допомогу або активно підтримати постраждалого морально й емоційно. У цьому контексті вторинна травма виникає не внаслідок прямого впливу травматичної події, а як результат тісного і тривалого контакту з людиною, яка безпосередньо пережила травму.

За своїми проявами вторинний травматичний стресовий розлад (ВТСП) практично не відрізняється від посттравматичного стресового розладу (ПТСП), за винятком критерію А, який у випадку ВТСП реалізується не через безпосередню участь у травматичній події, а через емпатичне включення у досвід іншого. Симптоматика ВТСП включає ті ж самі психологічні та соматичні прояви, що й у постраждалих: нав'язливі спогади, нічні кошмари,

хронічне безсоння, зниження життєвого інтересу, емоційна збудливість, роздратованість, тривала втома, а також трансформація ставлення до себе, свого життя та світу загалом [17; 22; 31].

Окрім психоемоційних проявів, у багатьох жінок, що стикаються з вторинною травматизацією, спостерігаються й численні психосоматичні симптоми: головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту, ослаблення імунітету, зростання вразливості до інфекційних захворювань. Часто виникає спокуса компенсувати емоційне напруження за допомогою шкідливих звичок – алкоголю, куріння, вживання заспокійливих засобів або навіть наркотичних речовин .

Життя поруч із людиною, яка перебуває в стані глибокої психічної травми, є складним викликом для найближчого оточення, зокрема для дружини, яка не лише в силу емоційного зв'язку, а й у межах соціокультурних очікувань змушена виконувати роль емоційного «контейнера» для болю й агресії чоловіка. У багатьох випадках від жінки очікується не просто підтримка, а повне включення у процес відновлення ветерана, що виявляється як у приватному (родинному), так і суспільному дискурсі. Таким чином, стійкий образ «жінки, яка витримує й рятує» створює додатковий тиск, сприяє виснаженню особистісних ресурсів та поглиблює наслідки вторинної травматизації [17; 22; 31].

З іншого боку, багато дружин ветеранів добровільно беруть на себе відповідальність за створення і збереження емоційної стабільності в сім'ї. Вони часто виступають у ролі емоційного посередника – своєрідного модератора сімейної комунікації. У ситуаціях, коли чоловік не здатен або не готовий до емоційного контакту з дітьми чи іншими членами родини через наслідки психотравматичного досвіду, саме жінка компенсує цю відсутність, забезпечуючи не лише емоційний, а й соціальний зв'язок усередині родинної системи.

Найчастіше дружини ветеранів беруть на себе основну частину як емоційного навантаження, так і повсякденних обов'язків: вони опікуються

побутом, організовують життя дітей, працюють, щоб підтримувати родину фінансово, і паралельно намагаються створювати сприятливу атмосферу в домі. Дослідник R. описав це як процес перерозподілу ролей і сімейних функцій, який, з одного боку, дозволяє родині адаптуватися до нової реальності, але з іншого – накладає на жінку подвійне навантаження.

Часто така стратегія поведінки – коли жінка бере на себе «зайве», намагаючись зменшити напруження у стосунках – слугує способом уникнення конфліктів із травмованим партнером. Вона свідомо або несвідомо обмежує свої вимоги до чоловіка, аби не провокувати його роздратування чи деструктивні емоції. Проте така динаміка нерідко формує замкнене коло: надмірне функціонування жінки ще більше послаблює участь чоловіка у сімейному житті, знижує його активність та відповідальність, що, в свою чергу, спричиняє зростання емоційного, побутового та психологічного навантаження на неї.

У результаті жінка може відчувати хронічну втому, емоційне виснаження, пригніченість, втрату мотивації та життєвих орієнтирів. Постійне перебування в режимі «все тримати на собі» призводить до того, що вона починає втрачати контакт із власними потребами, інтересами і внутрішнім "Я". Накопичення незадоволеності й пригнічених емоцій може провокувати розвиток тривожних і депресивних станів, що ускладнює не лише її особисте функціонування, а й взаємини з партнером та дітьми.

У багатьох випадках жінки щиро вірять, що їхня любов, підтримка і терпіння здатнівилікувати чоловіка від психологічних наслідків війни, зокрема від посттравматичного стресового розладу. Така ідеалізація ролі «рятівниці» робить їх ще вразливішими до емоційного вигорання, оскільки очікування не завжди відповідають реальним можливостям.

Підвищене відчуття відповідальності, яке часто спостерігається у дружин ветеранів, нерідко супроводжується внутрішнім конфліктом: з одного боку, вони звинувачують себе у виникненні або поглибленні сімейних проблем, а з іншого – можуть відчувати роздратування і вину партнера,

покладаючи на нього провину за труднощі у взаєминах. Така подвійна емоційна позиція призводить до постійного коливання між самозвинуваченням і обуренням. Відомий дослідник R. Solomon позначив цей феномен як «емпатійна пастка» – стан, коли емоційне співпереживання стає причиною психологічного виснаження.

Дружини ветеранів часто не мають реальних інструментів або можливостей ефективно впливати на прояви посттравматичного стресового розладу в чоловіка. Однак, попри це, вони беруть на себе моральну та емоційну відповідальність за його психічне та фізичне благополуччя. Це глибоке залучення у стан партнера призводить до того, що жінці важко окреслити здорові психологічні кордони у стосунках. Вона занадто зосереджується на потребах чоловіка, поступово втрачаючи зв'язок із власними почуттями, бажаннями і межами.

Такий стан часто описується як «перевантаження доглядальника» – стан глибокого виснаження, що залежить від інтенсивності й тривалості симптомів ПТСР у партнера. Чим сильніші й триваліші порушення у поведінці чоловіка – тим вища вірогідність того, що жінка зіткнеться з хронічним стресом. Якщо при цьому вона не отримує достатньої підтримки з боку оточення або самої родинної системи, рівень емоційного навантаження лише зростає.

Додатковим джерелом психологічного напруження є підвищені очікування, які покладаються на жінку – як із боку партнера, так і суспільства. Її роль часто розглядається не просто як дружини, а як «стовпа» емоційної стабільності, що має бути терплячою, витривалою і всепрощаючою. У поєднанні з психічними порушеннями чоловіка це створює передумови для виникнення у жінки тривожних, депресивних або соматоформних розладів.

Таким чином, життя з партнером, який переживає наслідки важкої психотравми, стає серйозним емоційним викликом. Якщо при цьому жінка не має можливості для регулярного психологічного розвантаження, не отримує

підтримки або не вміє дбати про власні потреби, вона потрапляє в стан постійного внутрішнього напруження, що може мати довгострокові наслідки для її ментального і фізичного здоров'я.

Висновки до першого розділу

1. Поняття «ресурси» у психології характеризується як багатовимірне, комплексне і контекстозалежне явище, що включає як матеріальні, так і нематеріальні засоби, які забезпечують адаптацію, розвиток та ефективне функціонування особистості в різних життєвих ситуаціях. Операціоналізація цього поняття передбачає визначення ключових складових ресурсів, їх властивостей, функціональних механізмів та міжвзаємозв'язків, що дає змогу розглядати ресурси як життєво необхідні запаси або потенціали для досягнення індивідуальних і соціальних цілей

2. Психологічні ресурси поділяються на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні, матеріальні), включають когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційно-ціннісні та фізіологічні компоненти, що взаємодіють і компенсують один одного, створюючи динамічну систему підтримки особистості. Ресурсний підхід, зокрема у вивченні стресу та професійної діяльності, акцентує увагу на ролі ресурсів у регуляції адаптації, подоланні кризових ситуацій, підтримці психофізіологічної рівноваги і збереженні функціональної стійкості.

3. Психоемоційний стан дружин ветеранів формується під значним впливом поствоєнного психологічного стану чоловіків. Цей взаємозв'язок актуалізує потребу у спеціальній психологічній підтримці для жінок, які перебувають у довготривалому контакті з особами, що зазнали бойового стресу. Розуміння специфіки проявів травматичного досвіду у партнерів є важливою умовою для збереження психологічної рівноваги та розвитку особистісних ресурсів самих жінок.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація дослідження, опис діагностичної вибірки та інструментарію

У сучасних умовах тривалого збройного конфлікту в Україні значна кількість жінок опинилася перед необхідністю самостійно долати складні життєві обставини, зумовлені участю їхніх чоловіків у бойових діях. Відсутність партнера, невизначеність майбутнього, переживання за його життя та благополуччя створюють постійний психологічний тиск і вимагають від жінки мобілізації внутрішніх ресурсів. У такому контексті особливої значущості набуває вивчення особистісних ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію до стресу та підтримку психічного благополуччя.

До ключових психологічних ресурсів, що допомагають долати кризові ситуації, належать копінг-стратегії (стратегії подолання), рівень стресостійкості та життєстійкості. Копінг-стратегії визначають індивідуальні способи реагування на психологічне напруження та труднощі, тоді як стресостійкість вказує на здатність людини зберігати стабільність емоційного стану у складних обставинах. Життєстійкість, у свою чергу, охоплює внутрішню переконаність у здатності контролювати події, знаходити сенс у випробуваннях і впливати на власне життя.

Емпіричне дослідження має на меті виявити, які саме особистісні ресурси є найбільш значущими для дружин військовослужбовців у період тривалої розлуки та психологічної напруги, а також як ці ресурси впливають на їх здатність адаптуватися до нових життєвих умов.

Об'єкт – емоційно-вольова сфера дружин учасників бойових дій.

Предмет – особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях.

Мета дослідження – емпірично дослідити наявність та стан особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій.

Гіпотеза дослідження – особистісні ресурси дружин учасників бойових дій позитивно впливають на рівень їх соціальної адаптації, життєстійкості та стресостійкості, а також визначають вибір і ефективність копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. Передбачається, що вищий рівень розвитку особистісних ресурсів сприяє кращій соціальній адаптації, більш стійкому подоланню стресових факторів і використанню адаптивних копінг-стратегій.

У межах дослідження була сформована загальна вибірка, що включала 60 жінок, розподілених на дві групи по 30 осіб. Вибірка є цілеспрямованою, сформованою за принципом контрастного порівняння залежно від приналежності чоловіка до участі у бойових діях.

Перша група (експериментальна). Ця група включала 30 жінок, які є дружинами учасників бойових дій. До цієї категорії належать жінки, чії чоловіки брали безпосередню участь у бойових діях під час військових конфліктів на сході України, а також у межах широкомасштабного вторгнення Росії на територію України з 2022 року.

Критерії включення:

1. офіційний шлюб із військовослужбовцем, який має досвід бойових дій;
2. постійне проживання разом або підтримка стабільного зв'язку з чоловіком;
3. вік учасниць – від 25 до 45 років;
4. наявність досвіду проживання складних життєвих ситуацій, пов'язаних із військовим конфліктом (емоційна дистанція, ризик втрати, психологічна напруга, адаптаційні труднощі тощо).

Освітній і соціально-демографічний склад. Жінки з цієї групи мають переважно вищу або незакінчену вищу освіту, здебільшого є працюючими

або тимчасово безробітними через обставини, пов'язані з війною (переміщення, догляд за дітьми, психологічні труднощі). У багатьох із них є діти. Частина проживає в умовах внутрішнього переміщення.

Друга група (контрольна). Контрольна група також складалася з 30 жінок, які є дружинами чоловіків, що не є військовослужбовцями і не мають досвіду участі у бойових діях.

Критерії включення:

1. офіційний шлюб із цивільною особою, яка не проходила службу в ЗСУ;
2. відсутність безпосереднього контакту з подіями на фронті через чоловіка;
3. вік учасниць – від 25 до 45 років;
4. подібний соціально-демографічний статус до учасниць першої групи (рівень освіти, наявність дітей, зайнятість).

Мета включення цієї групи – створення бази для порівняльного аналізу рівня, структури та особливостей особистісних ресурсів у жінок, які не мають досвіду тривалого перебування у стані очікування чи переживання за життя чоловіка, пов'язаного з бойовими діями.

Формування вибірки за цим принципом дозволяє виявити специфіку особистісних ресурсів саме у жінок, які стикаються з особливим видом стресогенних ситуацій – тривалим психологічним навантаженням, зумовленим участю близької людини у війні. Такий підхід забезпечує можливість проведення міжгрупового порівняльного аналізу і дозволяє визначити, які ресурси відіграють ключову роль у подоланні труднощів саме у дружин військовослужбовців.

Зважаючи на чутливість досліджуваної теми, що безпосередньо пов'язана з переживанням складних емоційних станів, а також беручи до уваги загострену соціально-політичну ситуацію в Україні, було ухвалено рішення проводити дослідження у форматі дистанційної взаємодії з

респондентами. Такий формат дав змогу дотриматися принципів етичності, конфіденційності та психологічної безпеки для учасниць дослідження.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи Google Форми, де було розміщено чотири психодіагностичних методики, які пройшли процес валідації та відповідають критеріям наукової надійності. Обраний підхід забезпечив зручність участі для респонденток, дозволяючи їм самостійно обирати час і місце для заповнення опитувальників, що сприяло зменшенню зовнішніх подразників і підвищенню автентичності отриманих відповідей. Така форма роботи також була важливою умовою для збереження психологічного комфорту жінок, які перебувають у стані тривожного очікування, невизначеності або емоційного виснаження.

Емпіричне дослідження реалізовувалося поетапно, що дозволило структуровано підійти до збору, аналізу та інтерпретації даних.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі було здійснено формування дослідницької вибірки, яка включала дві категорії учасниць описаних вище. Також у рамках підготовчого етапу було підібрано діагностичний інструментарій, що складався з чотирьох стандартизованих опитувальників. Вони були спрямовані на вивчення особливостей прояву особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій.

Другий етап – діагностичний. Цей етап передбачав безпосередній процес збору психодіагностичної інформації. Основними напрямками дослідження були такі:

1. Визначення рівня соціальної адаптації;
2. Визначення особливостей застосування копінг-стратегій;
3. Виявлення рівня життєстійкості;
4. Аналіз рівня прояву стресостійкості.

Усі ці компоненти дозволили комплексно оцінити психологічний стан респонденток та виявити характерні риси їх адаптаційних механізмів у ситуаціях невизначеності та стресу.

Третій етап – аналітико-інтерпретаційний. На заключному етапі було здійснено обробку зібраних даних із застосуванням кількісних методів математичної статистики. Результати були систематизовані, інтерпретовані та узагальнені з метою виявлення тенденцій прояву жінками особистісних ресурсів в процесі спільного проживання з чоловіками, які брали участь в бойових діях.

Окрім статистичного аналізу, було проведено описову інтерпретацію результатів, що дозволило глибше зрозуміти змістовну сторону психоемоційних переживань учасниць.

У процесі дослідження використовувалися науково обґрунтовані психодіагностичні інструменти, що відзначаються високими показниками валідності та надійності. Це дозволило отримати репрезентативні та достовірні дані щодо актуальних психологічних станів і ресурсного потенціалу жінок, які стикаються з глибоко травматичними життєвими обставинами, пов'язаними з військовими подіями.

Методики діагностики:

1. Скорочена версія тесту «Життестійкість», адаптована В.О. Олефіром. Цей психодіагностичний інструмент відповідає основним психометричним критеріям надійності та валідності. Оцінювання відповідей здійснюється за чотирибальною шкалою: від 0 («ні») до 3 («так») для прямих тверджень, і в зворотному порядку – для інверсійних. На основі отриманих результатів обчислюється загальний показник життестійкості, а також окремі бали за трьома її складовими: залученість, контроль і прийняття ризику.

Методика базується на трикомпонентній концепції життестійкості, запропонованій Салваторе Мадді. Згідно з його підходом, життестійкість включає три ключові елементи:

1. Залученість передбачає активну участь у життєвих подіях і вміння знаходити в них сенс. Люди з високим рівнем цього компонента мають внутрішню мотивацію діяти, навіть у складних обставинах.

2. Контроль відображає віру в здатність впливати на події та змінювати ситуацію через власні зусилля. Розвинений контроль асоціюється з упевненістю в ефективності власних дій.

3. Прийняття ризику (виклику) свідчить про сприйняття змін і труднощів як можливостей для особистісного зростання. Такий підхід допомагає адаптуватися до нових обставин і розглядати досвід – як позитивний, так і негативний – як навчальний ресурс.

У залежності від того, який із компонентів більш виражений, формується специфічна поведінкова стратегія: потреба у взаємодії з оточенням (при високій залученості), прагнення до контролю ситуації (при сильному компоненті контролю) або готовність вчитися через досвід (при домінуванні виклику).

2. Копінг-тест, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман у 1988 році, є першою стандартизованою методикою для оцінювання стратегій подолання життєвих труднощів. В українському контексті цей інструмент був адаптований Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк і М.С. Замишляєвою у 2004 році. Його мета – виявити індивідуальні способи реагування на стрес, що охоплюють як пізнавальну, так і поведінкову сферу особистості.

Згідно з концепцією авторів, для ефективного подолання складних життєвих ситуацій людина повинна докладати постійних зусиль, спрямованих на регулювання як внутрішнього стану, так і зовнішніх впливів, які вона вважає значущими. Ключове завдання особистості – або зменшити негативний вплив стресових чинників, або пристосуватися до них, використовуючи різні моделі поведінки: активне вирішення проблем, уникнення, терпіння чи психологічну переробку ситуації.

При цьому копінг-поведінка повинна бути усвідомленою, цілеспрямованою та відповідати соціальним нормам. Застосування таких стратегій допомагає зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін та підтримувати психічне благополуччя навіть у кризових умовах.

3. Методика соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для вивчення особистісних рис, що впливають на процес адаптації людини до соціального середовища. Вона дозволяє оцінити, наскільки успішно особа взаємодіє з соціальним оточенням і пристосовується до умов, що змінюються.

Опитувальник складається зі 101 твердження, сформульованого в нейтральній третій особі без вживання займенників. Такий підхід, ймовірно, обраний для зниження ймовірності прямого ототожнення респондентів із твердженнями та мінімізації впливу соціально бажаних відповідей. Завдяки цьому вдається отримати більш об'єктивну інформацію про особливості соціальної адаптації особистості.

4. Тест оцінки стресостійкості, створений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, дає змогу визначити індивідуальний рівень здатності протистояти стресу. Результати тесту класифікуються за п'ятьма рівнями: від дуже високої до дуже низької стресостійкості. Методика охоплює оцінку реакції людини на різні життєві труднощі та подразники. Опитувальник включає 10 тверджень, на які необхідно відповісти, навіть якщо вони здаються нерелевантними. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: від «ніколи» (0 балів) до «дуже часто» (4 бали).

2.2. Особливості соціальної адаптації дружин учасників бойових дій

Перший етап дослідження ми направили на виявлення загального рівня соціальної адаптації, як одного з ключових показників наявності, розвинутої особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій. Для цього ми використали методику соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом.

Результати оцінки інтегрального рівня адаптації розподілилися наступним чином (див. рис. 2.1.).

Високий рівень адаптації зафіксовано у 30% жінок, чиї чоловіки брали участь у бойових діях, що перевищує відповідний показник серед дружин цивільних осіб (23%). Це свідчить про те, що частина дружин військовослужбовців демонструє значну здатність до подолання стресогенних факторів, ефективну саморегуляцію та успішну інтеграцію в соціальне середовище, попри наявність потенційно травмуючих обставин.

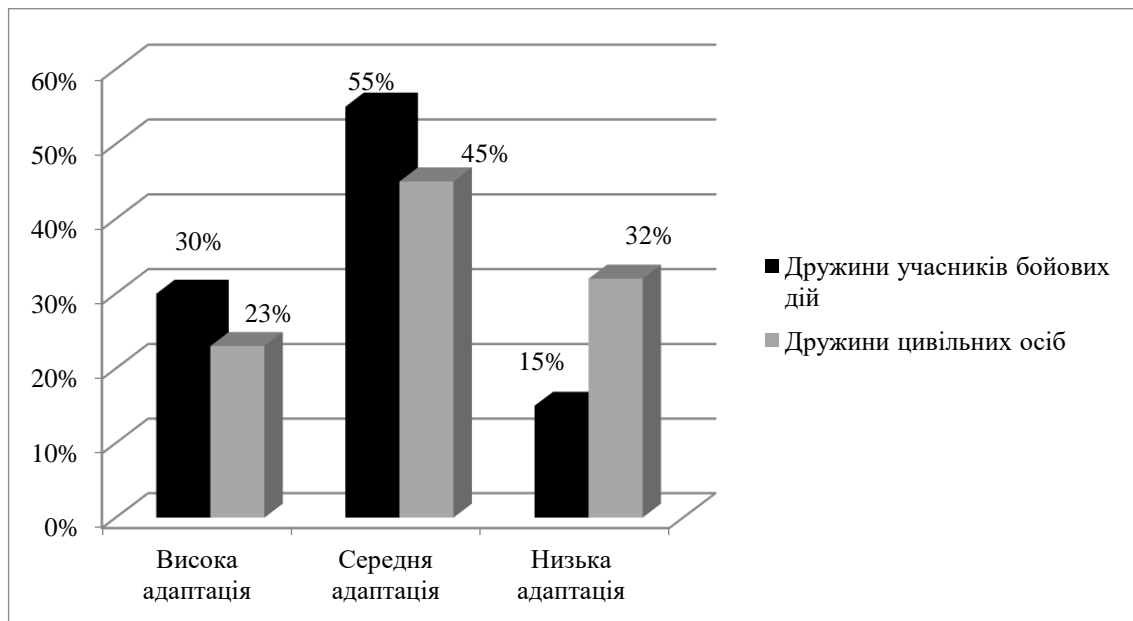


Рис. 2.1. Інтегральний рівень адаптації дружин учасників бойових дій

Середній рівень адаптації виявлено у переважної більшості жінок обох груп, однак серед дружин учасників бойових дій цей показник був вищим (55%) порівняно з дружинами цивільних осіб (45%). Це може свідчити про наявність компенсаторних механізмів у даної категорії жінок, які, хоча й не досягають повного психологічного комфорту, здатні адаптуватися до складних життєвих обставин.

Низький рівень адаптації спостерігається у 15% жінок з першої групи, що суттєво нижче, ніж серед дружин цивільних осіб (32%). Такий результат може бути зумовлений рядом факторів, зокрема згуртованістю середовища, підтримкою з боку ветеранських спільнот, підвищеним почуттям місії або наявністю чітко структурованих соціальних ролей у сім'ях військовослужбовців.

Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що дружини учасників бойових дій, попри потенційно вищу психоемоційну напругу, загалом демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації, ніж дружини цивільних осіб. Зокрема, вони частіше характеризуються середнім та високим рівнем адаптації, що може свідчити про їхню психологічну зрілість, наявність дієвих копінг-стратегій та адаптаційного потенціалу.

2.3. Особливості застосування копінг-стратегій дружинами учасників бойових дій

Наступний крок мав на меті виявлення особливостей прояву домінуючих копінг-стратегій як одного з особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій. Для цього був застосований копінг-тест, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман (див. рис. 2.2.).

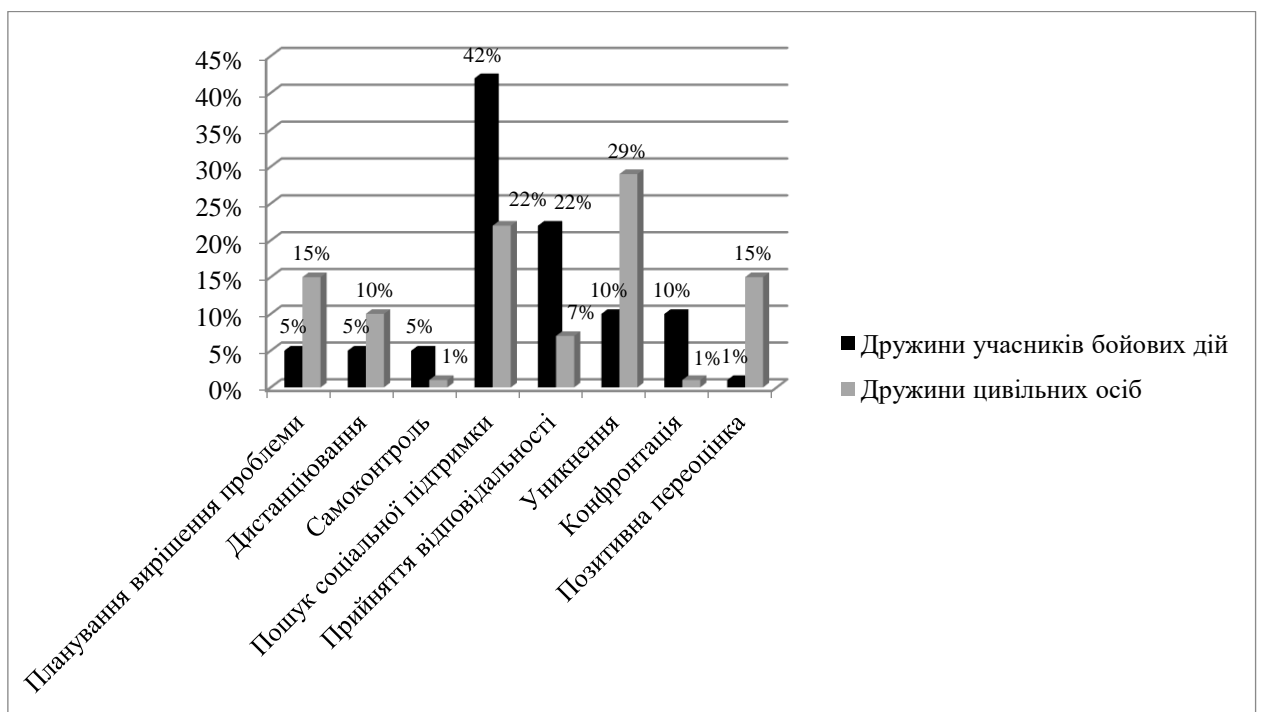


Рис. 2.2. Домінуючі копінг-стратегії дружин учасників бойових дій

У межах дослідження було проаналізовано домінуючі копінг-стратегії, які застосовують дружини учасників бойових дій у порівнянні з дружинами цивільних осіб. Результати виявили суттєві відмінності в способах подолання стресових ситуацій між цими двома групами.

Найбільш вираженою стратегією серед дружин учасників бойових дій виявився пошук соціальної підтримки (42% проти 22% у цивільних жінок). Це свідчить про прагнення до емоційної взаємодії, звернення по допомогу до близьких, друзів чи спільнот, що, ймовірно, зумовлено спільним переживанням травматичного досвіду, високою потребою в емоційному розвантаженні та підтримці. Водночас у групі дружин цивільних осіб ця стратегія менш виражена, що може свідчити про більш індивідуалізовані або інші шляхи подолання труднощів.

Значною мірою в дружин військовослужбовців також проявляється стратегія прийняття відповідальності (22% проти 7%). Це може вказувати на внутрішню мотивацію до активного вирішення проблем, усвідомлення особистої ролі в подоланні складнощів та прагнення до самозміни в умовах стресу.

На відміну від цього, серед дружин цивільних осіб значно частіше зустрічаються копінг-стратегії уникнення (29% проти 10%) та позитивна переоцінка (15% проти 1%). Це свідчить про прагнення цієї групи жінок мінімізувати емоційне залучення в стресові ситуації через психологічне дистанціювання, зміну ставлення до подій, або навіть заперечення значущості проблеми. Водночас дружини учасників бойових дій рідше обирають ці адаптивні механізми, що може бути пов'язано з неможливістю ігнорування складної реальності військового конфлікту.

Цікавим є також виявлення стратегії конфронтації у 10% жінок військовослужбовців проти лише 1% у цивільній групі. Це може свідчити про тенденцію до більш активного, іноді конфліктного способу відстоювання власних прав та інтересів у стресових ситуаціях, що потенційно пов'язано з

підвищеним рівнем емоційного напруження та тривалим перебуванням у психотравмуючих умовах.

Рівень застосування самоконтролю, планування вирішення проблеми та дистанціювання серед дружин військових був низьким (усі – по 5%), що вказує на менш виражене використання когнітивно-структурованих механізмів подолання труднощів у порівнянні з дружинами цивільних осіб.

Отже, отримані результати свідчать про те, що у дружин учасників бойових дій переважають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема звернення по соціальну підтримку та прийняття відповідальності, що може бути адаптивною реакцією на тривалий та інтенсивний стрес. Водночас у дружин цивільних осіб частіше зустрічаються стратегії уникнення та позитивної переоцінки, які дозволяють зменшити емоційне навантаження за рахунок когнітивної інтерпретації ситуації або дистанціювання від неї.

2.4. Особливості прояву життєстійкості у дружин учасників бойових дій

Черговий етап діагностики особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій мав на меті виявлення загального рівня розвитку та окремих компонентів життєстійкості респондентів. Для цього ми запропонували учасникам скорочену версію тесту «Життєстійкість». Результати діагностики наведені нижче на рис. 2.3-2.

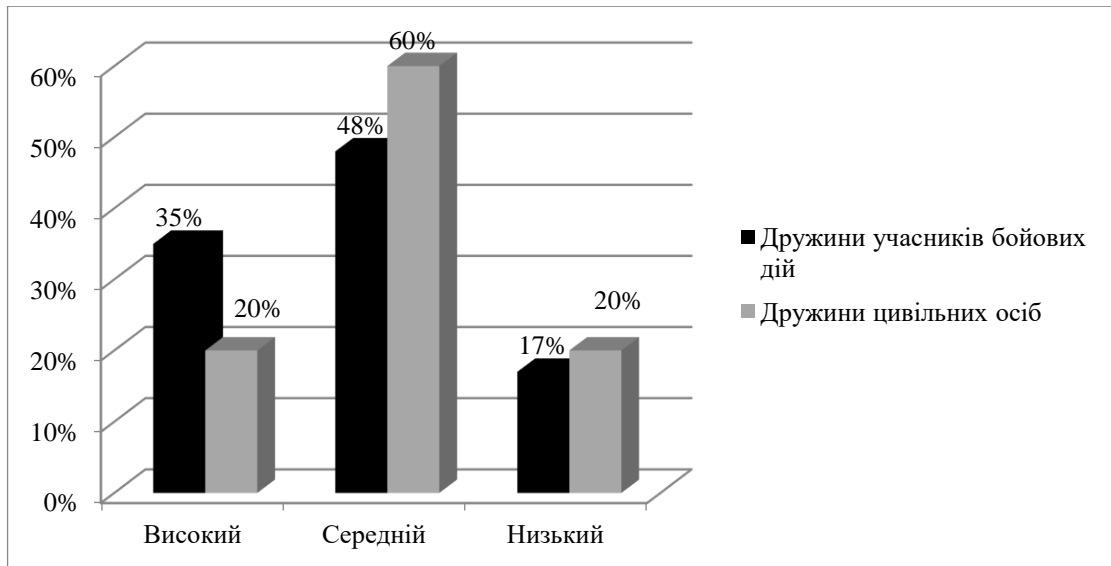


Рис. 2.3. Загальний рівень життєстійкості дружин учасників бойових дій

Результати дослідження рівнів життєстійкості демонструють суттєві відмінності між двома вибірками – дружинами учасників бойових дій та дружинами цивільних осіб. Згідно з отриманими даними:

Високий рівень життєстійкості виявлено у 35% жінок, чиї чоловіки брали участь у бойових діях, тоді як серед дружин цивільних осіб цей показник становить лише 20%.

Середній рівень зафіксовано у 48% дружин військовослужбовців і у 60% дружин цивільних.

Низький рівень життєстійкості спостерігається у 17% респонденток першої групи та у 20% другої.

Високий рівень життєстійкості характерний для осіб, які демонструють високий ступінь внутрішнього контролю над подіями свого життя, здатність зберігати цілеспрямованість, адаптивність до змін і стресових ситуацій, а також переконання у значущості власного досвіду. Такі жінки, як правило, володіють розвиненим почуттям відповідальності, конструктивно долають труднощі та схильні бачити виклики як можливості для зростання.

Середній рівень передбачає наявність певної психологічної стійкості, однак ця здатність є непостійною і може коливатися залежно від обставин. Такі жінки, хоча й прагнуть долати труднощі, можуть демонструвати

коливання мотивації, зниження активності в умовах тривалого напруження, а також не завжди здатні повною мірою контролювати власні емоційні реакції.

Низький рівень життєстійкості вказує на труднощі у пристосуванні до стресових умов, тенденцію до уникання проблем, відчуття безсилля, зниження віри у власні сили й загальну пасивність у подоланні життєвих труднощів.

Підвищені показники високого рівня життєстійкості у дружин учасників бойових дій можуть пояснюватися тим, що ці жінки змушені регулярно мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на хронічний стрес, пов'язаний із військовою службою чоловіків, їхнім можливим посттравматичним синдромом, тривалими відрядженнями або поверненням з бойових дій. Це сприяє формуванню більшої психологічної витривалості, відповідальності, внутрішньої організованості та здатності знаходити сенс у складних життєвих подіях.

Натомість у групі дружин цивільних осіб більшість демонструє середній рівень життєстійкості, що може свідчити про відносно стабільні умови життя, в яких не виникає постійної необхідності мобілізувати екстремальні адаптаційні механізми. Відсутність екстремального досвіду, хоча й забезпечує менший рівень стресу, водночас не сприяє тренуванню життєвої витривалості.

Загалом, отримані результати свідчать про потенційну адаптаційну цінність кризових життєвих обставин для формування психологічної стійкості, але також підкреслюють потребу в підтримці та розвитку ресурсів жінок, які тривалий час функціонують в умовах підвищеної психологічної напруги.

На наступних етапах ми провели наліз та порівнянн прояву окремих показників життєстійкості респондентів (див. рис. 2.4-2.6.).

Одним із ключових компонентів життєстійкості є параметр **«контроль»**, що відображає переконання особистості у власній здатності впливати на події

свого життя, приймати відповідальні рішення та активно діяти в напрямку досягнення цілей, навіть у складних умовах (див. рис. 2.5.).

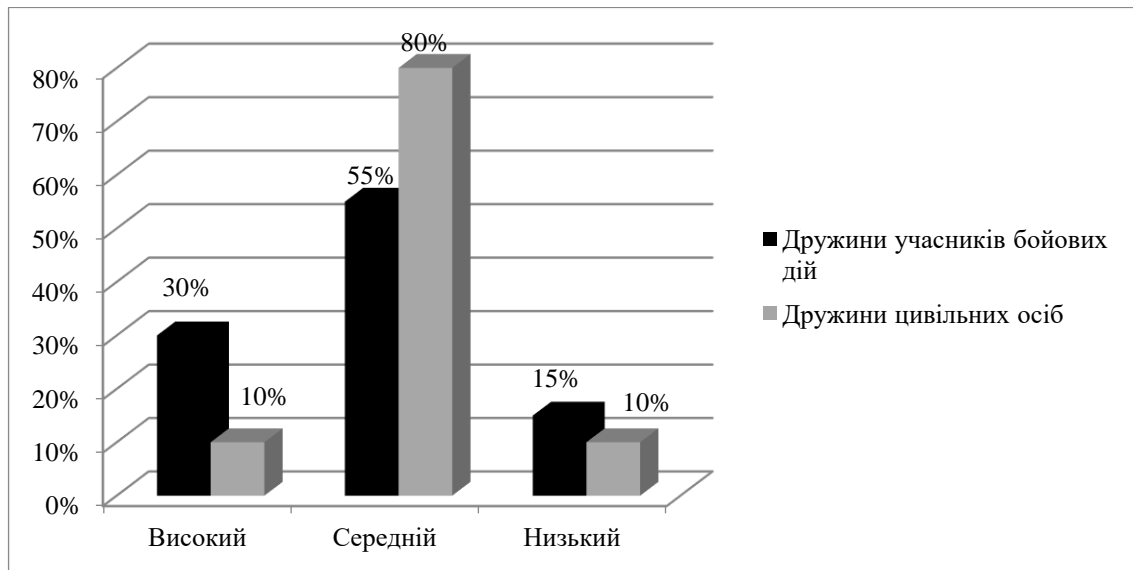


Рис. 2.4. Прояв контролю дружинами учасників бойових дій

Високий рівень контролю свідчить про сформоване відчуття суб'єктності, відповідальності та віри в ефективність власної поведінки у подоланні труднощів. Особи з цим рівнем зазвичай беруть на себе ініціативу, менше схильні до пасивності та перекладання відповідальності на зовнішні обставини.

Середній рівень демонструє помірну впевненість у власних силах, при якій особа здатна частково впливати на події, однак у ситуаціях підвищеної невизначеності або стресу її активність може знижуватися.

Низький рівень контролю вказує на переконання у зовнішній детермінації подій життя, відчуття безпорадності, невпевненість у власній здатності щось змінити, що часто супроводжується уникненням відповідальності.

Як ми бачимо, більша частка жінок із високим рівнем контролю серед дружин учасників бойових дій може бути наслідком вимушеного підвищення відповідальності за сімейне функціонування у зв'язку з фізичною або

емоційною відсутністю чоловіка (через мобілізацію, поранення, реабілітацію тощо). В умовах, коли основні життєві задачі (побутові, виховні, фінансові) лягають переважно на плечі жінки, формується потреба брати ініціативу та приймати самостійні рішення. У довготривалій перспективі це може сприяти розвитку переконання у власній ефективності та посиленню суб'єктної позиції.

Водночас високий відсоток жінок з середнім рівнем контролю у групі цивільних дружин (80%) може свідчити про їх орієнтацію на спільне подолання життєвих викликів у стабільніших соціальних і сімейних умовах. Це забезпечує відчуття підтримки, проте не завжди вимагає активного вияву автономії та лідерства.

Наявність низького рівня контролю у 15% жінок обох груп вказує на уразливий контингент, для якого характерне відчуття залежності від зовнішніх обставин та відсутність віри у можливість впливу на життєві події. У випадку дружин військових це може бути наслідком накопиченого стресу, виснаження ресурсів або відсутності соціальної підтримки.

Параметр «включеність» є однією з ключових складових життєстійкості, що визначає міру залученості особистості у власне життя, її здатність відчувати зв'язок з подіями, людьми, діяльністю та виявляти щире зацікавлення тим, що відбувається. Цей компонент відображає емоційне прийняття повсякденних справ, відчуття сенсу та значущості життя навіть у складних умовах (див. рис. 2.5.).

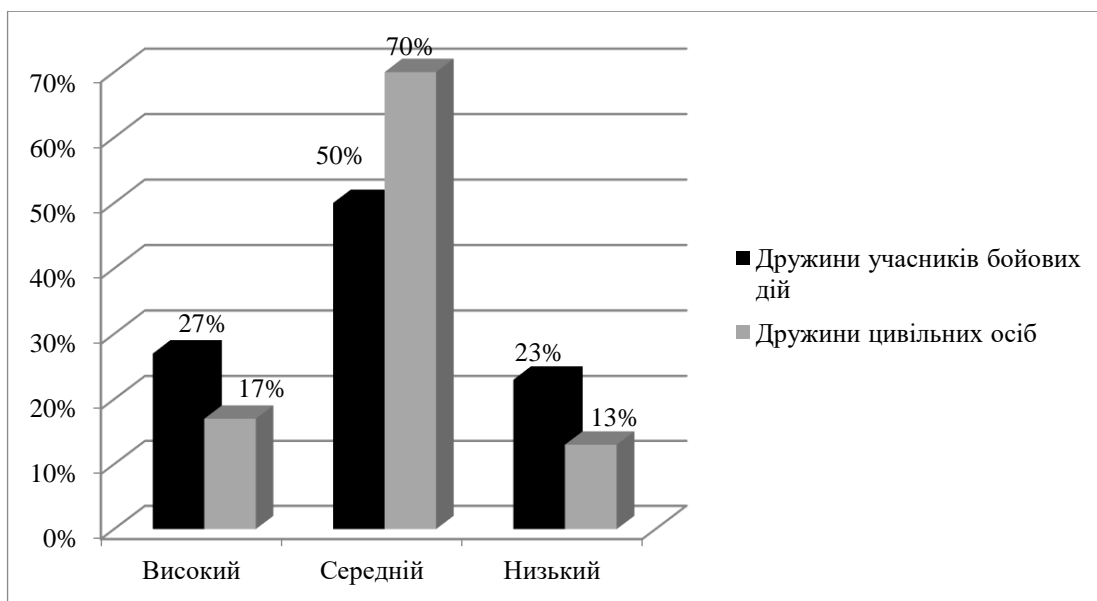


Рис. 2.5. Прояв включеності дружинами учасників бойових дій

Високий рівень включеності у 27% дружин учасників бойових дій свідчить про їхнє прагнення зберігати активну участь у житті, підтримувати стосунки з близькими, реалізовувати особисті та соціальні цілі, незважаючи на складні життєві обставини. Це може бути проявом компенсаторного механізму – намагання не втратити контроль над власним життям у контексті емоційного навантаження, викликаного постійною тривогою за чоловіка, змінами в родинному укладі, необхідністю бути опорою для сім'ї.

Середній рівень включеності (50%) демонструє наявність часткової залученості в особисте та соціальне життя, проте вказує також на схильність до емоційного дистанціювання або втрати інтересу внаслідок стресових переживань. Такий рівень може бути адаптивною реакцією на хронічну напругу, коли емоційна економія дозволяє уникати надмірного виснаження. У порівнянні з групою цивільних дружин (70%), у дружин військовослужбовців спостерігається нижчий рівень загальної включеності, що може бути пов'язано з вищим емоційним навантаженням та переживанням травматичних змін у родинному середовищі.

Низький рівень включеності (23%) у жінок цієї групи є тривожним індикатором. Він свідчить про втрату відчуття сенсу подій, емоційне

відсторонення, відчуження, апатію або ізоляцію. Такий стан часто є наслідком накопиченої психологічної втоми, депресивних переживань або втрати перспектив. У контексті тривалого перебування в ролі партнера особи з посттравматичним досвідом це може бути маркером вторинної психологічної травматизації.

Параметр «прийняття ризику» у структурі життєстійкості розкриває здатність особистості відкрито взаємодіяти з невизначеними, новими чи потенційно загрозливими ситуаціями. Він відображає готовність до змін, прийняття викликів та мобілізацію ресурсів у відповідь на нестабільність, що є ключовим у контексті подолання кризових обставин та стресових впливів (див. рис. 2.6.).

Високий рівень прийняття ризику виявлено у 35% дружин учасників бойових дій, що перевищує показник у контрольній групі (25%). Це свідчить про сформовану готовність активно адаптуватися до нових і непередбачуваних життєвих обставин. Жінки з високим рівнем цього параметра демонструють внутрішню мобілізацію, відкритість до змін і сміливість діяти в умовах невизначеності, що є адаптивною реакцією на досвід, пов'язаний з життям поруч із військовослужбовцем, який бере участь у бойових діях. Такий рівень прийняття ризику може розглядатися як прояв активної життєвої позиції та готовності брати відповідальність в ситуаціях нестабільності.

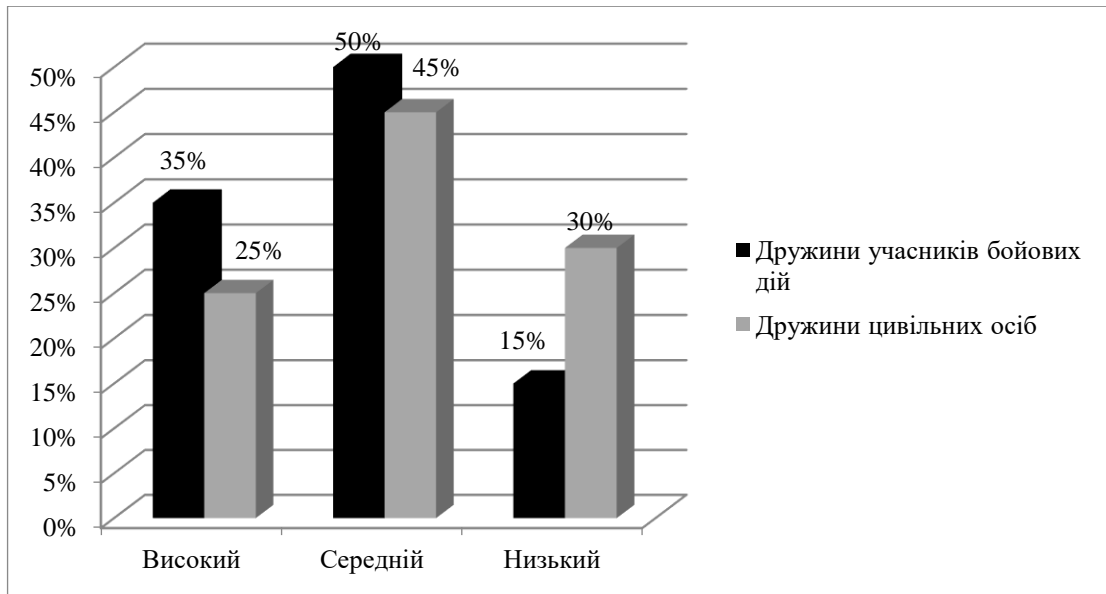


Рис. 2.6. Прийняття ризику дружинами учасників бойових дій

Середній рівень домінує в обох групах, але дещо вище серед дружин учасників бойових дій (50% проти 45%). Це може вказувати на відносну гнучкість та здатність адаптуватися до мінливих умов при певній обережності та потребі в підтримці. Для цієї частини вибірки характерна ситуаційна готовність до прийняття ризику залежно від рівня підтримки, особистісних ресурсів та стабільності сімейного оточення.

Низький рівень прийняття ризику спостерігається лише у 15% жінок, які є дружинами військових, що значно нижче, ніж у групі цивільних жінок (30%). Це свідчить про відносно меншу схильність до уникання ризику у вибірці жінок, які мають досвід життя в умовах воєнного ризику, адаптації до невизначеності, часто вимушеної самостійності. Можна припустити, що постійна наявність стресогенних факторів сприяє поступовому формуванню толерантності до ризику, внаслідок чого жінки менш схильні до уникання ситуацій змін чи нестабільності.

Дані дослідження свідчать про вищий рівень прийняття ризику серед дружин учасників бойових дій порівняно з цивільними жінками. Це свідчить про мобілізацію особистісних ресурсів, адаптацію до кризових умов та здатність діяти в ситуаціях невизначеності. Такий показник може слугувати

позитивним прогностичним маркером психологічної стійкості, однак вимагає подальшого дослідження зв'язку між прийняттям ризику та рівнем психологічного виснаження, зокрема в контексті можливого компенсаторного характеру цієї життєвої стратегії.

2.5. Особливості прояву стресостійкості у дружин учасників бойових дій

Останній крок дослідження мав на меті виявленн особливостей прояву життєсійткості дружин учасників бойових дій. На даному етапі ми застосували тест оцінки стресостійкості, створений С. Коухеном і Г. Вілліансоном (див. рис. 2.7.).

Як ми бачимо, у вибірці дружин учасників бойових дій та цивільних осіб – було досліджено рівень стресостійкості. Отримані дані свідчать про суттєві відмінності між цими двома групами:

Високий рівень стресостійкості спостерігається у 33% дружин учасників бойових дій, тоді як серед дружин цивільних осіб цей показник становить лише 15%.

Середній рівень стресостійкості мають 47% жінок у першій групі та 60% – у другій.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 20% дружин військовослужбовців та у 25% жінок із контрольної (цивільної) групи.

Отримані дані демонструють вищу частку осіб із високим рівнем стресостійкості серед дружин учасників бойових дій порівняно з жінками з мирного середовища. Це може свідчити про формування певного адаптаційного ресурсу або мобілізаційних механізмів у зв'язку з умовами постійного психологічного напруження, викликаного воєнною ситуацією та тривалим перебуванням партнера в зоні ризику.

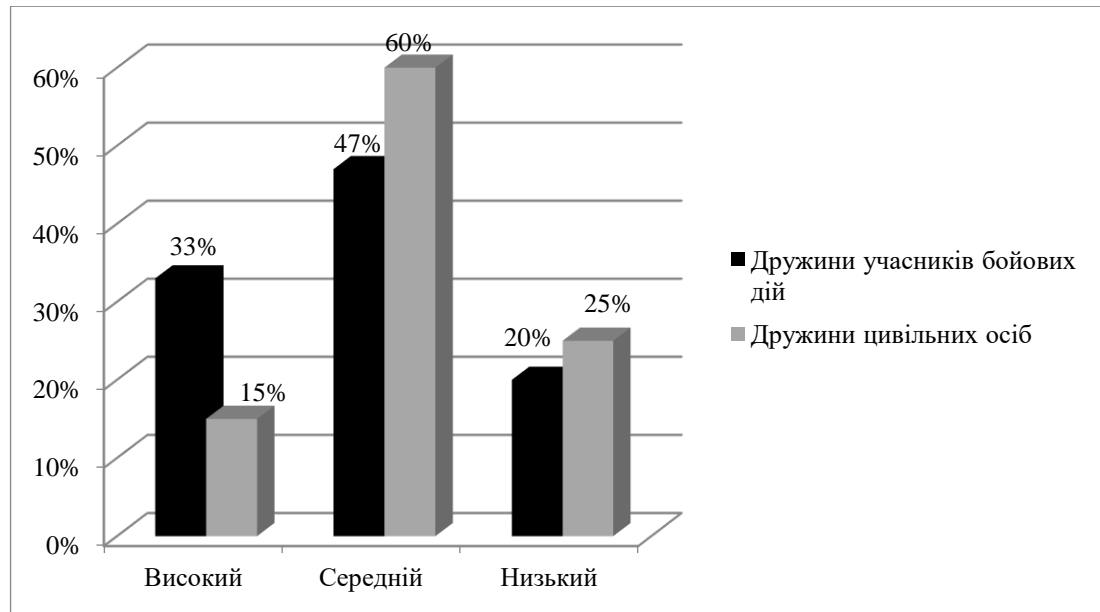


Рис. 2.7. Рівень прояву стресостійкості дружин учасників бойових дій

Водночас показник середнього рівня стресостійкості є домінантним в обох групах, але особливо виражений серед цивільних жінок (60%). Це свідчить про більш стабільну, менш поляризовану реакцію на стресові фактори у контрольній групі. Ймовірно, ці жінки рідше стикаються з критичними психотравмуючими подіями, що не вимагають активного залучення компенсаторних механізмів.

Підвищений відсоток низької стресостійкості серед дружин цивільних (25%) порівняно з дружинами військових (20%) можна розглядати як прояв меншої психологічної витривалості в умовах повсякденного життя, не загартованого екстремальними викликами.

Припускаємо, що отримані результати можуть бути зумовлені наступними психологічними чинниками:

1. Адаптація до хронічного стресу: Дружини учасників бойових дій перебувають у ситуації тривалого емоційного навантаження, що може сприяти розвитку механізмів психологічного захисту, адаптаційних стратегій та більшої стресостійкості.

2. Соціальна підтримка: У сім'ях військовослужбовців можуть активніше функціонувати мережі підтримки (волонтерські, родинні, психологічні служби), що позитивно впливає на емоційне самопочуття жінок.

3. Індивідуально-особистісні ресурси: Вірогідно, жінки, які утворюють стійкі партнерські зв'язки з особами, які беруть участь у бойових діях, мають вищий рівень особистісної зрілості, рішучості, внутрішнього локусу контролю, що позитивно корелює з рівнем стресостійкості.

4. Соціокультурні чинники: Можлива ідеалізація ролі дружини військового та мобілізація через патріотичні наративи можуть слугувати додатковим внутрішнім джерелом сили.

Таким чином, виявлені відмінності у рівнях стресостійкості між дружинами учасників бойових дій та цивільними жінками мають соціально-психологічну обумовленість і можуть свідчити про вплив умов життя та характеру життєвого досвіду на формування адаптаційних можливостей. Ці результати заслуговують на подальше дослідження в контексті психологічної підтримки жінок в умовах воєнного конфлікту.

2.6. Математичний аналіз результатів діагностики

Завершальна фаза емпіричного дослідження була спрямована на вивчення закономірностей та визначення відмінностей у структурі особистісних ресурсів серед дружин учасників бойових дій. З цією метою було використано U-критерій Манна–Уїтні – один із найбільш вживаних непараметричних статистичних методів, що дозволяє здійснювати порівняння двох незалежних вибірок за рівнем певної змінної, вимірної в порядковій або номінативній шкалі. Такий підхід вважається доцільним у випадках, коли обсяг вибірок є обмеженим або коли розподіл досліджуваних даних не є нормальним.

Використання зазначеного статистичного критерію надало можливість об'єктивно перевірити наявність статистично значущих відмінностей між

групами – зокрема, між жінками, чії чоловіки брали участь у бойових діях, та дружинами цивільних осіб.

Отже, залучення точних методів математичної обробки дало змогу надати отриманим емпіричним результатам належне наукове обґрунтування, що підвищує рівень їх достовірності та аналітичної цінності. Систематизовані результати статистичної перевірки подано в таблицях 2.1. та 2.2.

Таблиця 2.1.

Результати математичного аналізу

Особистісні ресурси	Дружини учасників бойових дій	Дружини цивільних осіб	U	p
Адаптація	963,5	758,5	135,5*	0,012
Стресостійкість	994,5	803,5	150,6*	0,022
Життестійкість	1013	874,5	145*	0,013

У результаті проведення математичного аналізу з використанням U-критерію Манна–Уїтні було виявлено статистично значущі відмінності між дружинами учасників бойових дій та дружинами цивільних осіб за рядом ключових показників, які відображають рівень сформованості особистісних ресурсів.

По-перше, за показником адаптації встановлено статистично значущу різницю ($U = 135,5$; $p = 0,012$), що свідчить про вищий рівень адаптивних здібностей у дружин військовослужбовців порівняно з дружинами цивільних. Цей результат можна інтерпретувати як свідчення того, що тривале перебування в умовах життєвої нестабільності, пов'язаної з воєнними подіями, спонукає жінок до мобілізації внутрішніх ресурсів, формування гнучкості, здатності до пристосування і пошуку нових способів реагування на зміни.

По-друге, стресостійкість також виявилася більш вираженою у дружин учасників бойових дій ($U = 150,6$; $p = 0,022$). Це вказує на те, що у відповідь на тривалий контакт із бойовим або постстресовим станом чоловіка жінки змушені формувати стратегії емоційної стабілізації, психологічного захисту, а також ефективного подолання хронічного емоційного напруження. В умовах підвищеного ризику та невизначеності виробляються адаптивні способи підтримки психічної рівноваги.

По-третє, за інтегральним показником життєстійкості також зафіксовано статистично значущу перевагу у дружин військовослужбовців ($U = 145$; $p = 0,013$). Це свідчить про більш виражену здатність до сприйняття життєвих труднощів як викликів, а не як непереборних загроз, а також про наявність більшої суб'єктивної відповідальності за своє життя, віри у власний вплив на події (контроль) і здатності залишатися включеними у значущу діяльність попри кризові умови.

Узагальнення: Отримані результати свідчать про підвищену мобілізацію особистісних ресурсів у жінок, які опосередковано переживають наслідки війни через досвід своїх партнерів. Ймовірною причиною цього є необхідність адаптуватися до нестабільних життєвих обставин, виконувати додаткові ролі в родині, а також підтримувати чоловіка у посттравматичному періоді. Разом із тим, високі показники не виключають психологічну вартість цієї мобілізації, що потребує подальшого дослідження рівня виснаження ресурсів або вторинної травматизації.

Отримані результати (див. табл. 2.2.) свідчать про специфіку копінг-поведінки дружин учасників бойових дій, яка формується під впливом постійної тривоги, необхідності самостійного вирішення життєвих ситуацій, а також пошуку психологічної підтримки. У цих жінок спостерігається поєднання зрілих адаптивних стратегій (прийняття відповідальності, пошук підтримки, позитивна переоцінка) з менш ефективними способами (уникнення), що свідчить про значний психологічний тягар та потребу в професійній підтримці.

Таблиця 2.2.

Результати математичного аналізу

Копінги	Дружини учасників бойових дій	Дружини цивільних осіб	U	p
Планування вирішення проблеми	865,5	974,5	356	0,332
Дистанціювання	932,5	977,5	382	0,412
Самоконтроль	765,5	698,5	371	0,511
Пошук соціальної підтримки	1098,5	876,5	144,5*	0,010
Прийняття відповідальності	1132	924,5	150,5*	0,001
Уникнення	838,5	996,5	160*	0,002
Конфронтація	982,5	930,5	390	0,624
Позитивна переоцінка	781,5	976,5	135,5*	0,013

1. Пошук соціальної підтримки ($U = 144,5$; $p = 0,010$) – дружини учасників бойових дій значно частіше, ніж дружини цивільних осіб, звертаються по допомогу до соціального оточення. Це може свідчити про потребу в емоційному ресурсі та опорі на інше середовище в умовах зростаючого психологічного навантаження, яке виникає через військову службу чоловіка, пов'язану з ризиком, тривалими відрядженнями чи пораненням.

2. Прийняття відповідальності ($U = 150,5$; $p = 0,001$) – цей тип копінгу виражений сильніше у дружин військовослужбовців, що може свідчити про посилене відчуття відповідальності за родину в ситуації, коли чоловік виконує службові обов'язки. Жінки змушені брати на себе більшу частину рішень та обов'язків, що формує схильність до більш активного самоуправління в складних умовах.

3. Уникнення ($U = 160$; $p = 0,002$) – підвищене використання цієї стратегії вказує на ймовірність емоційного виснаження або труднощі з

переробкою психотравмівних подій, що призводить до тимчасового «виходу» зі складної ситуації або її ігнорування. Це може бути захисною реакцією у відповідь на хронічний стрес.

4. Позитивна переоцінка ($U = 135,5$; $p = 0,013$) – вищий рівень цієї стратегії у дружин учасників бойових дій свідчить про здатність переосмислювати стресову ситуацію, надавати їй сенсу та знаходити у ній позитивні аспекти. Такий механізм може бути адаптивним способом збереження внутрішньої стабільності в умовах тривалого напруження.

Висновки до другого розділу

В результаті емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Дружини учасників бойових дій характеризуються вищим рівнем соціально-психологічної адаптації, що свідчить про наявність розвинених особистісних ресурсів. Порівняно з дружинами цивільних осіб, вони демонструють більшу стійкість до стресу, вищу саморегуляцію та здатність ефективно функціонувати в умовах тривалих життєвих труднощів. Наявність таких ресурсів, як адаптивні копінг-стратегії, соціальна залученість і внутрішня мотивація, забезпечує їм стабільність емоційного стану та сприяє збереженню психічного благополуччя в умовах підвищеного навантаження.

2. Одним із важливих проявів особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій є переважання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, зокрема звернення по соціальну підтримку та прийняття відповідальності. Це свідчить про здатність до активного пошуку зовнішніх джерел допомоги, емоційної взаємодії та внутрішню готовність брати на себе ініціативу у подоланні труднощів, що постають у зв'язку з війною та пов'язаними із нею життєвими викликами.

Такі копінг-механізми вказують на високий рівень емоційної зрілості, психологічної мобілізації та соціальної включеності, що є важливими складовими особистісного ресурсу жінки в умовах хронічного стресу.

Порівняно з дружинами цивільних осіб, ці жінки демонструють меншу схильність до уникнення або дистанціювання, що підтверджує їхню готовність стикатися з проблемами без заперечення їх значущості.

3. Дружини учасників бойових дій загалом демонструють вищий рівень розвитку ключових особистісних ресурсів, зокрема таких, як контроль, включеність і загальна життестійкість, порівняно з дружинами цивільних осіб. Це свідчить про те, що перебування у тривалих кризових обставинах, пов'язаних з війною, мобілізацією чи поверненням чоловіка з бойових дій, спонукає жінок активніше використовувати внутрішні адаптаційні механізми. Такі умови можуть не лише викликати психологічне напруження, але й сприяти формуванню більшої відповідальності, внутрішньої організованості, суб'єктної позиції та здатності знаходити сенс у складних подіях.

4. Результати дослідження свідчать, що дружини учасників бойових дій, перебуваючи в умовах хронічного емоційного напруження, демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з жінками з мирного середовища. Це дозволяє розглядати їх як носіїв значущого комплексу особистісних ресурсів, які формуються внаслідок складних життєвих обставин. До таких ресурсів можна віднести: здатність до психологічної адаптації, мобілізацію внутрішніх і зовнішніх механізмів підтримки, емоційну зрілість, розвиток внутрішнього локусу контролю та готовність до тривалого витримування психоемоційного навантаження.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Програма розвитку особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій

Мета тренінгу:

1. Розвинути особистісні ресурси (самооцінку, стресостійкість, емоційну регуляцію, навички самопідтримки).
2. Допомогти учасницям усвідомити й опрацювати симптоми вторинної травматизації.
3. Забезпечити безпечне середовище для емоційного розвантаження і взаємної підтримки.
4. Надати інструменти для відновлення психологічного благополуччя.

Очікувані результати:

1. Підвищення стресостійкості та емоційної саморегуляції.
2. Усвідомлення й зниження симптомів вторинної травматизації.
3. Зміцнення впевненості у власних силах та відновлення почуття внутрішньої опори.
4. Формування підтримувальної жіночої спільноти.

Методи, що використовуються:

1. Арттерапія
2. Психоедукація
3. Тілесно-орієнтовані техніки
4. Когнітивно-поведінкові елементи
5. Техніки саморефлексії
6. Групова підтримка

Заняття 1. Знайомство. Створення безпечного простору

Мета: побудова довіри, встановлення правил, знайомство з поняттям вторинної травматизації.

1. Вправа «Моє ім'я і мій ресурс»

2. Міні-лекція: що таке вторинна травматизація (пояснення простою мовою)

3. Обговорення особистого досвіду: «Що я відчуваю поруч з чоловіком після його повернення?»

4. Робота з асоціаціями: «Мій внутрішній стан зараз»

5. Створення договору безпеки

Заняття 2. Емоційне виснаження та як його розпізнати

Мета: навчитися розпізнавати і приймати власні емоції, знижувати внутрішню напругу.

1. Вправа «Моє емоційне колесо»

2. Психоедукація: механізми вторинної травматизації (через емпатію та співпереживання)

3. Техніки тілесного усвідомлення: «Сканування тіла», «Заземлення»

4. Письмова вправа «Мій емоційний монолог»

Заняття 3. Межі та роль жінки поруч з ветераном

Мета: усвідомлення особистих меж, уникнення ролі "рятівниці", підтримка без самопожертви.

1. Обговорення: «Де закінчуюсь я, і починається інший?»

2. Вправа «Мої межі: тілесні, емоційні, особисті»

3. Техніка «Ні без провини» (навчання асертивності)

4. Рольова гра: «Я говорю "ні", коли мені це потрібно»

Заняття 4. Ресурси всередині нас

Мета: актуалізувати власні ресурси і опори, розвивати позитивний образ себе.

1. Візуалізація «Мій внутрішній сад»

2. Вправа «Три речі, які допомагають мені вистояти»

3. Техніка позитивної афірмації

4. Малюнок терапія: «Мій ресурсний автопортрет»

Заняття 5. Робота з провиною, страхом і безсиллям

Мета: зменшити відчуття провини і безпорадності, повернути контроль.

1. Письмова вправа «Моє право жити своїм життям»
2. Техніка «Страх у коробці»: опис і символічне "знешкодження" страху
3. Ресурсна вправа «Що я можу контролювати – а що ні»
4. Медитація «Безпечне місце»

Заняття 6. Турбота про себе як стратегія виживання

Мета: навчитися практикувати самопідтримку без почуття егоїзму.

1. Вправа «Мій день турботи про себе»
2. Практика "5 хвилин для себе щодня"
3. Обговорення: «Що заважає мені дбати про себе?»
4. Колективне створення «Скриньки турботи»

Заняття 7. Відновлення довіри до майбутнього

Мета: формування надії, внутрішнього бачення майбутнього, життєвих орієнтирів.

1. Техніка «Лист собі в майбутнє»
2. Вправа «Моє дерево життя»
3. Візуалізація «Мій ресурсний шлях через труднощі»
4. Рефлексивне коло: «Чого я навчилась про себе?»

Заняття 8. Завершення. Інтеграція досвіду. Ритуал прощання

Мета: узагальнення змін, закріплення навичок, емоційне завершення.

1. Колаж «Я після тренінгу»
2. Обмін «Ресурсними побажаннями»
3. Техніка «Мій ресурсний камінь» (сувенір на згадку)
4. Ритуал завершення тренінгу (спільна символічна дія – наприклад, запуск кульок з побажаннями).

3.2. Психологічні рекомендації дружинам учасників бойових дій, щодо збереження та розвитку особистісних ресурсів

Сучасна психологічна практика засвідчує зростання кількості звернень від жінок, чиї чоловіки брали участь у бойових діях, із запитами, що пов'язані з підвищеною тривожністю, хронічною втомою, розладами сну, емоційним вигоранням та втратою відчуття сенсу життя. Часто виявляються симптоми, притаманні вторинній травматизації – емоційному стану, що формується в осіб, які перебувають у близькому контакті з людьми, котрі зазнали психотравмівного досвіду. Такий тип травматизації є характерним для дружин військовослужбовців, оскільки вони не лише несуть тягар адаптації до нових життєвих умов після повернення чоловіка з війни, а й опосередковано проживають його травматичний досвід.

З огляду на це, актуальним завданням є формування системи психологічних рекомендацій, що сприятимуть збереженню та розвитку особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій, а відтак – профілактиці вторинної травматизації. Нижче подані рекомендації, розроблені на основі аналізу наукових джерел, практичних досліджень та емпіричних спостережень.

1. Усвідомлення власних меж і збереження психологічної автономії.

Однією з ключових передумов для профілактики вторинної травматизації є вміння розрізняти емоційні стани іншого від власних та не «зливатися» з досвідом партнера. Жінкам рекомендується:

1) усвідомлювати, що участь у житті чоловіка не означає повне емоційне занурення у його травматичні переживання;

2) формувати здатність говорити «ні» у ситуаціях, коли від них очікується надмірна самопожертва;

3) встановлювати внутрішні та зовнішні психологічні межі, зберігаючи відчуття особистої ідентичності.

2. Турбота про себе як базовий елемент психоемоційної стабільності.

Практика показує, що багато жінок у кризовій ситуації схильні ігнорувати власні потреби, концентруючись виключно на благополуччі близьких. Такий підхід веде до швидкого виснаження. Рекомендується:

1) впроваджувати у щоденний розпорядок часу регулярні практики самозаспокоєння (релаксація, прогулянки, теплі ванни, медитації);

2) створити індивідуальний «план турботи про себе», у якому передбачити щоденні дії для підтримки фізичного та емоційного стану;

3) ставитися до особистих ресурсів як до обмеженого, але відновлюваного ресурсу, потребуючого періодичного поповнення.

3. Розвиток емоційної компетентності та навичок саморегуляції.

Емоційна компетентність дозволяє не тільки ефективно справлятися зі стресом, а й краще розуміти себе та свого партнера. Важливо:

1) навчитися розпізнавати власні емоції, називати їх та усвідомлювати їхні причини;

2) використовувати прості техніки емоційної саморегуляції (наприклад, дихальні практики, метод «стоп-пауза», щоденне письмо думок);

3) оволодіти базовими навичками когнітивного реструктурування (заміни деструктивних думок більш адаптивними).

4. Залучення до ресурсних соціальних контактів.

Ізоляція та соціальне відчуження часто посилюють прояви вторинної травматизації. Для збереження стійкості рекомендується:

1) підтримувати контакти з тими людьми, які здатні надавати підтримку без осуду;

2) шукати спільноти жінок у подібних життєвих обставинах (групи взаємодопомоги, психологічні клуби, онлайн-спільноти);

3) уникати тривалого перебування у токсичних середовищах, які посилюють відчуття провини чи безпорадності.

5. Зміцнення когнітивного компоненту особистісних ресурсів.

До важливих особистісних ресурсів належать переконання, установки, уявлення про себе, що визначають поведінку людини в критичних ситуаціях. З метою їхнього зміцнення:

- 1) рекомендується вести «щоденник успіхів» або «щоденник подяки» як спосіб зміцнення почуття компетентності та позитивного світогляду;
- 2) формувати внутрішній наратив, у якому жінка виступає не лише як «жертва обставин», а як активна особа, що здатна впливати на своє життя;
- 3) розвивати гнучке мислення: «Я не можу змінити минуле, але можу впливати на своє ставлення до нього».

6. Пошук професійної підтримки.

У разі виявлення стійких симптомів психоемоційного виснаження, надмірної тривожності або депресивних станів доцільним є звернення до фахівців. Рекомендовано:

- 1) не ігнорувати потребу в психологічній допомозі;
- 2) обирати фахівців, які мають досвід роботи з травмою або з родинами військових;
- 3) розглядати індивідуальне або групове психологічне консультування як частину процесу особистісного зростання, а не як «ознаку слабкості».

Висновки до третього розділу

1. Програма тренінгу є комплексною системою підтримки, спрямованою на розвиток особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій з урахуванням їхніх психологічних викликів. Вона допомагає підвищити стресостійкість, емоційну регуляцію та самопідтримку, усвідомити і опрацювати симптоми вторинної травматизації, створюючи безпечне середовище для взаємної підтримки. Завдяки застосуванню різноманітних методів тренінг сприяє відновленню психологічного благополуччя, зміцненню внутрішньої опори та формуванню здорових стратегій адаптації.

Реалізація цієї програми є важливою для збереження психічного здоров'я та покращення якості життя сімей ветеранів.

2. Профілактика вторинної травматизації дружин учасників бойових дій є складовою психічного здоров'я не лише самих жінок, а й сім'ї в цілому. Своєчасне впровадження психологічних рекомендацій дозволяє зберегти адаптаційний потенціал, зміцнити внутрішні опори особистості та підтримати процес соціально-психологічного відновлення в умовах тривалого стресу. Таким чином, запропоновані рекомендації мають не лише превентивне, а й відновлювальне значення, сприяючи формуванню психологічної стійкості та активізації ресурсного потенціалу жінок у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпірного дослідження дало змогу зробити наступні висновки:

1. У психології поняття «ресурси» трактується як складна, багатогранна та залежна від конкретного контексту категорія, що охоплює як матеріальні, так і нематеріальні чинники, які сприяють адаптації, особистісному зростанню та ефективному функціонуванню людини в умовах життєвих викликів. Для його практичного використання необхідно окреслити основні компоненти, їхні властивості, функції та взаємозв'язки, що дозволяє розглядати ресурси як важливу основу для досягнення як особистісних, так і соціальних цілей.

Психологічні ресурси класифікуються на внутрішні (пов'язані з особистістю) та зовнішні (соціального й матеріального характеру). Вони включають різноманітні складові – когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційно-ціннісні та фізіологічні елементи, які взаємодіють між собою, формуючи цілісну підтримувальну систему. Ресурсний підхід у психології, зокрема в контексті стресу й професійного функціонування, підкреслює значення ресурсів у забезпеченні адаптивних процесів, подоланні криз і збереженні психофізіологічної стійкості.

2. Психоемоційне благополуччя жінок, чиї чоловіки є ветеранами бойових дій, суттєво залежить від посттравматичного стану їхніх партнерів. Така взаємозалежність зумовлює потребу в цілеспрямованій психологічній допомозі для жінок, які перебувають у тривалому емоційному контакті з особами, що пережили бойову травму. Усвідомлення особливостей травматичного досвіду партнера є необхідною умовою для збереження емоційного балансу та мобілізації внутрішніх ресурсів жінки.

3. Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що дружини учасників бойових дій демонструють наявність виражених особистісних ресурсів, які дозволяють їм ефективно адаптуватися до

складних життєвих обставин. Порівняно з жінками з мирного середовища, вони виявляють вищий рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції та збереження психічної рівноваги в умовах хронічного емоційного навантаження.

4. Одним із ключових показників розвиненості їхнього внутрішнього потенціалу є активне використання конструктивних копінг-стратегій, орієнтованих на емоційну взаємодію та пошук підтримки. Це свідчить про високий рівень емоційної зрілості, соціальної включеності та готовності брати відповідальність за подолання життєвих труднощів.

5. Участь у тривалих кризових ситуаціях сприяє мобілізації внутрішніх резервів жінки, розвитку почуття контролю, особистісної включеності та вміння знаходити сенс у викликах, пов'язаних з війною. Такі якості формують підґрунтя для життєстійкості – здатності витримувати та перетворювати складні обставини на джерело зростання.

6. Таким чином, дружини військовослужбовців виступають носіями сформованої системи особистісних ресурсів, до яких належать: емоційна стійкість, психологічна мобілізація, адаптивні стратегії подолання, розвиток внутрішнього локусу контролю та активна соціальна взаємодія. Ці особливості свідчать про їхню здатність ефективно функціонувати в умовах хронічного стресу та зберігати психічне благополуччя, попри тривалі життєві виклики.

Гіпотеза дослідження – особистісні ресурси дружин учасників бойових дій позитивно впливають на рівень їх соціальної адаптації, життєстійкості та стресостійкості, а також визначають вибір і ефективність копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. Передбачається, що вищий рівень розвитку особистісних ресурсів сприяє кращій соціальній адаптації, більш стійкому подоланню стресових факторів і використанню адаптивних копінг-стратегій – підтвердилася.

7. Програма тренінгу являє собою всебічну систему підтримки, орієнтовану на розвиток внутрішніх ресурсів дружин військовослужбовців з

урахуванням їхніх специфічних психологічних викликів. Вона сприяє підвищенню стійкості до стресу, вдосконаленню навичок емоційного контролю та самопідтримки, а також допомагає усвідомити і опрацювати прояви вторинної травматизації, забезпечуючи безпечний простір для взаємопідтримки. Використання різноманітних методик сприяє відновленню психологічного комфорту, зміцненню внутрішньої опори і формуванню ефективних адаптаційних стратегій. Впровадження цієї програми має важливе значення для збереження психічного здоров'я та покращення рівня життя родин ветеранів.

8. Профілактика вторинної травматизації у дружин учасників бойових дій є невід'ємною складовою збереження психічного здоров'я як самих жінок, так і їхніх сімей загалом. Своєчасне застосування психологічних рекомендацій допомагає зберегти адаптаційний потенціал, посилити внутрішні опори особистості та підтримати соціально-психологічне відновлення в умовах тривалого стресу. Отже, ці рекомендації мають не лише профілактичний, але й відновлювальний характер, сприяючи розвитку психологічної витривалості та активізації ресурсного потенціалу жінок у періоди підвищеного психоемоційного навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
2. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9.
3. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143- 151.
4. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. К. : НАОУ, 2006. 80 с.
5. Богомолець О. В. Поширеність та структура посттравматичних психічних порушень в учасників бойових дій. *Національна програма охорони психічного здоров'я. Важливі кроки на шляху перетворення*. К., Нейроньюс, 2017. С. 105-112.
6. Бохонкова Ю.О. Проблема адаптивних можливостей особистості та стратегії її поведінки. URL : <http://dSPACE.snu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/566/1/056-058.pdf>
7. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Д.Бріер, К.Скот. Львів; Свічадо, 2015. 448 с.
8. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. Є.О Варлакова. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.).. [ред. кол. В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін.]. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 80-83.
9. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. №40. С. 33–49.

10. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 33–42.

11. Дуткевич Т. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність: навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2018. 256 с.

12. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих дружин учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології* [Т.3 : Консультативна психологія і психотерапія] : Зб. наукових 145 праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. за ред.: С. Д. Максименка. К. : Логос, 2015. Вип.11. С. 76-84.

13. Журавльова Н. Ю. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями учасників бойових дій. Особливості стосунків “психотерапевт клієнт” у сучасному соціокультурному середовищі: монографія. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Видавничий Дім “Слово”, 2017. — С. 129-154

14. Журавльова Н. Ю. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці прогрес майбутнього* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. м. Одеса, 19 травня 2017. Одеса, 2017. С. 14–16

15. Зайцев Н. Д. Невизначеність як наукова та філософська проблема *Політехнічний молодіжний журнал*. 2019. № 5. С. 1-8.

16. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. за ред.: С. Д. Максименка.К. : Логос, 2015. Вип.11. С. 7-20.

17. Кляпець О. Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). [ред. кол. В.В. Черней, М.В.

Костицький, О.І. Кудерміна та ін.]. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 161-164.

18. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. №3(22). С. 126-129.

19. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук. О. К., 2004. 426 с.

20. Кокурн О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V. Випуск 20. С. 68-81.

21. Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

22. Кондрюкова В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник : Київ : Гнозис, 2013. 116 с.

23. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. 2018. № 11. С. 156-164.

24. Кравчук, С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1(1). С. 99-105.

25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. К., 2009. 513 с.

26. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

27. Кузікова С. Б. Саморозвиток як умова психологічного здоров'я особистості. *«Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу*. Матеріали III Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю.. Суми: СОППО, 2010.. 208 с. С. 81-83.

28. Кузікова С. Б. Техніки вікової психокорекції. Навч. посібник. К.: Главник, 2008.. 160 с.

29. Кучук Е. А. Від стресу до резильєнтності. *Журнал неврології*. 2018. №1. С. 72-76.

30. Лазос Г. П. Особливості емоційних станів волонтерів психологів/психотерапевтів у стосунках з постраждалими внаслідок травматичних подій. *Особливості стосунків “психотерапевт клієнт” у сучасному соціокультурному середовищі*: монографія. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Видавничий Дім “Слово”, 2017.- С. 146-182

31. Лазос Г. П. Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів та шляхи їх попередження. *Актуальні проблеми психології [Т.3 : Консультативна психологія і психотерапія] : Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. за ред.: С. Д. Максименка — К. : Логос, 2017. — Вип.13. — С. 46-63.*

32. Лебідь Н. К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. Посіб. Н.К. Лебідь. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, 156 с.

33. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2019. 616 с.

34. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2017. Т.1. Вип. 5. С.83-88.

35. Лушин П. В. Екологічна допомога у перехідний період: екофасилітація : монографія. Київ, 2018. 296с.

36. Львовчкіна А. М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 44. С. 133-142.

37. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

38. Матяш М. М. Особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції – український синдром. *Лікарська справа*. 2014. № 12. С. 105–112.

39. Мельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 43–49.

40. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

41. Олексюк Н.С. Основні ресурси соціального супроводу сімей військовослужбовців в умовах реформування Збройних сил України. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Соціально-педагогічна. Кам'янець-Подільський, 2012. № 18. С. 154–162

42. Підчасов Є.В. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10 С. 86–98.

43. Потапчук Н. Життєдіяльність сімей військовослужбовців в умовах війни як психологічна проблема. *Psychology Travelogs*. 2024. №3. С. 241–250
44. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ, ОБСЄ, 2018. 208 с.
45. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій допінгу. URL : <http://C:/Users/home/Downloads/162271-354419-1-SM.PDF>
46. Сорокіна, О.А. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. №3. С. 56–62.
47. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод. посібник/ за ред. Пінчук І.Я. та ін. - Київ, 2014. 92 с.
48. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. №. 1. С. 112–119.
49. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. *Гуманітарний часопис*. 2005. № 1. С. 103-108.
50. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С.782-791.
51. Штепа О. С. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. №. 56. С. 51-56
52. Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

53. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.
54. Block J. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *Journal of Personality*. 1950. Vol. 19. P. 303–311.
55. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity. *Psychological Record*. 1985. Vol. 15. P. 393–400.
56. Chronic Pain and Secondary Traumatization in Wives of Croatian War Veterans Treated for Post Traumatic Stress Disorder [Electronic resource]. Mode of access: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080512/>
57. Figley Ch. Catastrophes: An overview of family reactions. Ch. Figley, I. Hamilton. *Stress and the Family*. Vol. II : Coping with catastrophe. New York : Brunner/Mazel, 1983. P. 3–20.
58. Problems in Families of Male Vietnam Veterans With Posttraumatic Stress Disorder [Electronic resource]. Mode of access: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1993-13828-001>.
59. Secondary traumatization and self-rated health among wives of former prisoners of war: The moderating role of marital adjustment Disorder [Electronic resource]. Mode of access: http://hw.haifa.ac.il/images/stories/files/menthal_health/year_2015_2_016/Puplication/ST_anf_Health_among_ex-POWs_wives.pdf. Title from the screen
60. Solomon Z. From front line to home front: A study of secondary traumatization. *Family Process*. 1992. № 31. P. 289–302.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Мартиненко_ДИПЛОМ_Особистісні_ресурси_дружин_учасників_бойових_дій

Автор

Науковий керівник / Експерт

МартиненкоОлександр Непша

підрозділ

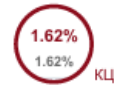
Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**14140**

Кількість слів

**110567**

Кількість символів