

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 «ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО
АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ В
УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс241м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Демченко Альона Григорівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: д-р психол. наук, професор
Харківського національного
економічного університету
ім. С. Кузнеця
Афанасьєва Наталя Євгенівна

Запоріжжя — 2025 року

АНОТАЦІЯ

Демченко Альона Григорівна

Особливості формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військослужбовців в умовах війни

Магістерська кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців у період тривалого воєнного стресу. Розкрито теоретичні підходи до розуміння адаптації, визначено її основні компоненти: емоційно-вольовий, когнітивно-ресурсний, поведінково-регуляторний, ціннісно-мотиваційний та систему копінг-стратегій.

Емпіричне дослідження охопило 30 жінок віком 25–45 років, поділених на контрольну та експериментальну групи. Для вимірювання адаптаційного потенціалу застосовано методики «Адаптивність-2010» (О. Кокун), тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник саморегуляції В. Моросанової, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальник копінг-стратегій Лазаруса–Фолкман.

На основі діагностичних результатів розроблено та впроваджено програму психологічного супроводу «Ресурсна жінка», спрямовану на розвиток життєстійкості, емоційної регуляції та конструктивних копінг-стратегій.

Повторне дослідження засвідчило значне зростання емоційної стійкості, саморегуляції, життєстійкості та загальної адаптивності в експериментальній групі порівняно з контрольної. Програма довела ефективність і може бути рекомендована для практики психологічної підтримки родин військовослужбовців.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, життєстійкість, дружини військовослужбовців, копінг-стратегії, емоційна регуляція, психологічна підтримка, воєнний стрес.

ABSTRACT

Demchenko Aliona Hryhorivna

Peculiarities of the Formation of Personal Adaptation Potential of Military Servicemen's Wives in Wartime Conditions

This master's qualification paper examines the personal adaptation potential of military servicemen's wives experiencing prolonged war-related stress. The study highlights the relevance of psychological support for women facing emotional strain, uncertainty, and increased responsibility during their husbands' military service.

The theoretical section outlines key components of adaptation-emotional-volitional, cognitive-resource, behavioral-regulatory, value-motivational, and coping strategies-emphasizing their role in maintaining psychological stability under chronic stress.

The empirical research involved 30 women aged 25–45, divided into control and experimental groups. Standardized instruments were used to assess adaptation potential, including the "Adaptability-2010" inventory (O. Kokun), the Hardiness Test (S. Maddi), the Self-Regulation Questionnaire (V. Morosanova), the Psychological Well-Being Scale (C. Ryff), and the Coping Strategies Questionnaire (Lazarus–Folkman). Based on the initial assessment, a psychological support program titled "Resourceful Woman" was developed and implemented, focusing on enhancing emotional regulation, hardiness, self-regulation, and constructive coping. Post-intervention results demonstrated significant improvements in emotional stability, behavioral self-regulation, hardiness, psychological well-being, and overall adaptation potential among women in the experimental group, whereas changes in the control group were minimal. The program proved effective and can be recommended for use in psychological support services for military families.

Keywords: adaptation potential, hardiness, military servicemen's wives, coping strategies, emotional regulation, psychological support, war-related stress.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Демченко Альони Григорівни

на тему «**Особливості формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військослужбовців в умовах війни**»

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Остополець Ірина Юріївна

Повномасштабна війна в Україні спричинила суттєве зростання психоемоційного навантаження на дружин військовослужбовців, які перебувають у стані тривалого стресу, невизначеності та підвищеної відповідальності за сім'ю. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження чинників формування їхнього особистісного адаптаційного потенціалу та визначення ефективних методів психологічної підтримки. Розробка обраної теми важлива через те, що дружини військових часто стикаються з емоційним виснаженням, тривожністю, зниженням життєстійкості, порушеннями саморегуляції та домінуванням дезадаптивних копінг-стратегій. Дослідження цієї проблематики є необхідною умовою для створення цілісних програм допомоги.

Практичне застосування отриманих результатів може бути реалізоване у діяльності психологічних служб, центрів підтримки військових родин, громадських організацій і соціальних установ. Науковий внесок роботи полягає в уточненні структури адаптаційного потенціалу жінок у воєнних умовах та окресленні механізмів його розвитку.

Об'єкт дослідження: особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні чинники та умови формування адаптаційного потенціалу жінок у період воєнного стресу.

Мета дослідження: виявити особливості формування адаптаційного потенціалу та оцінити ефективність програми психологічного супроводу.

Завдання дослідження: проаналізувати сучасні підходи до проблеми адаптації; визначити структуру адаптаційного потенціалу; здійснити діагностику основних компонентів адаптивності; розробити та впровадити програму психологічного супроводу «Ресурсна жінка»; оцінити її ефективність у формувальному експерименті.

Гіпотеза дослідження: цілеспрямована психологічна підтримка сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців та зниженню рівня емоційної напруги.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація), емпіричні (опитувальники «Адаптивність-2010», тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник саморегуляції В. Моросанової, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальник копінг-стратегій), спостереження, бесіда, рефлексія; статистичні методи для визначення динаміки показників. Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Емпірична база дослідження: емпіричне дослідження проведено на платформі психологічної підтримки «Я Є» у період з січня по березень 2025 року. У вибірку увійшли 30 жінок віком від 25 до 45 років, які є дружинами військовослужбовців та перебувають у стані тривалого воєнного стресу. Учасниць було розділено на експериментальну (15 осіб) та контрольну групу (15 осіб). У рамках формувального експерименту проведено 10 онлайн-сесій тривалістю 90 хвилин кожна, у малих групах по 7–8 учасниць. Заняття включали елементи арт-терапії, тілесно-орієнтованих технік, майндфулнес-практик та рефлексії. Діагностика здійснювалася до та після впровадження програми.

Згідно з методологією дослідження, було проведено констатувальний етап діагностики, формувальний етап із впровадженням програми психологічного супроводу і контрольний етап повторного оцінювання. За допомогою

діагностичного інструментарію проведено емпіричне дослідження, що дозволило сформулювати такі висновки.

Теоретичні основи. Аналіз сучасних досліджень підтвердив, що адаптаційний потенціал у стані воєнного стресу пов'язаний з емоційною стійкістю, життєстійкістю, саморегуляцією, конструктивними копінг-стратегіями та наявністю соціальної підтримки.

Методика дослідження включала опитування 30 жінок, поділених на контрольну та експериментальну групи, і застосування програми психологічної підтримки «Ресурсна жінка».

Емпіричні результати показали суттєве підвищення емоційної стійкості, саморегуляції, життєстійкості, психологічного благополуччя та загального адаптаційного потенціалу в експериментальній групі; у контрольній групі зміни були незначними. Практична значущість роботи полягає в розробці програми, що може бути адаптована для різних категорій жінок, які перебувають у стані тривалого стресу. Перспективи дослідження включають подальшу адаптацію програми для інших вразливих груп і розширення її застосування.

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки: адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців є багатокомпонентним; психологічний супровід сприяє покращенню емоційного стану та формуванню стійких копінг-стратегій; програма «Ресурсна жінка» є ефективним засобом підвищення адаптивності.

Результати дослідження апробовано на конференціях:
– X Міжнародна студентська конференція «Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки», м. Запоріжжя, грудень 2025 р.;
– VII Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція, м. Запоріжжя, листопад 2025 р.

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2025 рік.

Місце виконання: Запоріжжя, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ.	8
1.1. Психологічна сутність та структура особистісного адаптаційного потенціалу.....	8
1.2. Особливості психоемоційного стану жінок у період воєнного стресу.....	18
1.3. Психологічні механізми та ресурси формування особистісного адаптаційного потенціалу жінок у період війни	26
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	37
2.1. Інструментарій та процедура дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження.....	45
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	57
3.1. Програма підвищення адаптаційного потенціалу дружин військослужбовців.....	57
3.2. Динаміка розвитку адаптаційного потенціалу дружин військово службовців в умовах війни.....	66
Висновки до розділу 3	77
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціально-психологічні зміни, які суттєво вплинули на систему цінностей, способи взаємодії та психоемоційний стан українців. Особливої уваги потребує ситуація жінок, чії чоловіки перебувають на військовій службі, адже саме вони стикаються з подвійним тягарем турботи про дітей, батьків, збереження побутової стабільності, водночас переживаючи тривогу, страх, невизначеність та самотність. Як зазначає С. Баран, у дружин військовослужбовців часто спостерігається підвищений рівень емоційної напруги, тривожність, порушення сну, що є наслідком хронічного впливу стресу. На думку І. Волошиної, постійне очікування новин із фронту та розлука з чоловіком формують у жінки внутрішню нестабільність і тривале відчуття психологічного виснаження.

Психологічна наука розглядає адаптацію як універсальний механізм самозбереження і розвитку людини. І. Андрєєва визначає її як процес гармонізації внутрішнього стану особистості з умовами зовнішнього середовища, який забезпечує ефективне функціонування навіть у складних соціальних ситуаціях. О. Гуменюк та Л. Долинська підкреслюють, що адаптаційний потенціал особистості є інтегральним показником психологічної зрілості, життєстійкості та рівня саморегуляції. Т. Войтенко наголошує, що формування адаптаційного потенціалу є динамічним процесом, який активізується під впливом життєвих криз, конфліктів або соціальних потрясінь.

У сучасних дослідженнях адаптаційний потенціал трактується як система взаємопов'язаних емоційних, когнітивних, мотиваційних та соціально-комунікативних компонентів. І. Шинкарьова у своїй дисертаційній роботі доводить, що саме поєднання життєстійкості, конструктивних копінг-стратегій і соціальної підтримки забезпечує особистості можливість ефективно долати наслідки війни, зберігаючи психологічне здоров'я. Ми

поділяємо її позицію, що високий рівень адаптаційного потенціалу є базою для подолання травматичного досвіду та формування позитивного смислотворення.

Як свідчать дослідження О. Корнієнко, Л. Ковальчук, І. Волошиної, жінки військовослужбовців опиняються у стані постійного емоційного очікування, що провокує напруження й може призводити до депресивних проявів, соматизації або психосоматичних розладів. Л. Хоменко наголошує, що для них характерна потреба у підтримці, емпатії та відновленні внутрішньої опори. Н. Онищенко вважає, що саме психологічна стійкість дружини є ключовим чинником збереження емоційної рівноваги всієї родини, адже вона виконує роль регулятора емоційного клімату в сім'ї.

Проблема психологічної адаптації жінок до умов війни тісно пов'язана з поняттями життестійкості, резильєнтності та посттравматичного зростання. У цьому контексті значний внесок зробили такі дослідники, як С. Мадді, Д. Хошаба та С. Кобейса, які визначали життестійкість як систему переконань, що дозволяє людині сприймати труднощі як виклики, а не загрози. Ідеї цих учених знайшли розвиток у працях вітчизняних дослідників Т. Титаренко, О. Кірієнко, В. Климчука, які розглядали життестійкість як основу психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Важливою складовою адаптаційного потенціалу є здатність особистості до конструктивного копінгу. Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан і С. Нартова-Бочавер підкреслювали, що копінг-стратегії виступають посередником між стресом і поведінковими реакціями людини, визначаючи рівень її психологічної захищеності. Українські вчені, зокрема Н. Карпова, І. Остополець, Ю. Чемодурова, наголошують, що у жінок, які переживають воєнний стрес, переважають емоційно-фокусовані стратегії, що знижує ефективність адаптаційних процесів.

Психологічна адаптація жінок військовослужбовців має розглядатися не лише як процес пристосування, а як активне відновлення внутрішніх ресурсів, самопідтримки, смислотворення, пошуку цінності власного життя

попри війну. Високий рівень адаптаційного потенціалу виступає чинником психологічної стійкості, профілактики емоційного вигорання та розвитку позитивних копінг-стратегій.

Проблематика жіночої адаптації в умовах війни також має соціально-культурний аспект. За даними сучасних досліджень, жінки частіше, ніж чоловіки, звертаються по психологічну допомогу, схильні до глибокої рефлексії власних переживань, що створює потенційні можливості для психокорекційної роботи. Як зазначає О. Сидоренко, саме групові та інтерактивні форми підтримки, зокрема онлайн-простори взаємодопомоги, сприяють формуванню відчуття спільності й зниженню рівня соціальної ізоляції.

Отже, формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в умовах війни є актуальною науковою та практичною проблемою, що вимагає комплексного підходу. Це завдання поєднує теоретичні засади психології стресу, соціальної підтримки, життєстійкості та посттравматичного зростання.

Об'єкт дослідження – особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні умови та механізми формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, емпірично вивчити та практично підвищити рівень особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми формування особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній психології.
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на процес адаптації дружин військовослужбовців.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву особистісного адаптаційного потенціалу у жінок, чиї чоловіки беруть участь у бойових діях.

4. Розробити та впровадити програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців.

5. Оцінити ефективність реалізованої програми за допомогою сучасних психодіагностичних і статистичних методів.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

теоретичні методи – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської й психологічної літератури з проблеми особистісної адаптації, життєстійкості, копінг-поведінки та ресурсного потенціалу особистості;

емпіричні методи – спостереження, анкетування, індивідуальні та групові бесіди, спрямовані на виявлення емоційного стану, рівня адаптації та ресурсів саморегуляції жінок;

психодіагностичні методики, що були застосовані у дослідженні:

тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової), для оцінки внутрішніх ресурсів стійкості; тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих), для виявлення інтенсивності психоемоційної напруги; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, для оцінки самоприйняття та позитивного функціонування; шкала суб'єктивного відчуття соціальної підтримки (Л. Головаха, О. Мітін), для визначення ролі міжособистісної підтримки у процесі адаптації.

Експериментальною базою дослідження став онлайн-простір психологічної підтримки «Я Є», який реалізує програми допомоги родинам військовослужбовців. Вибірку становили 30 респонденток віком від 25 до 45 років саме дружини військових, що проходять службу у Збройних Силах України. Робота здійснювалася у форматі дистанційних опитувань, індивідуальних консультацій та групових тренінгів із розвитку ресурсних станів.

Наукова новизна роботи. Уточнено сутність поняття «особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців» як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів для подолання наслідків воєнного стресу. Визначено психологічні чинники, що впливають на ефективність адаптації жінок у воєнний період. Розроблено авторську програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та соціальної підтримки.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про структуру, динаміку й чинники розвитку адаптаційного потенціалу в умовах війни, а також доповнюють сучасні підходи української психології до вивчення психоемоційної стабільності особистості.

Практичне значення роботи полягає в розробці та апробації психологічної програми розвитку особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців, спрямованої на підвищення рівня їх емоційної стійкості, саморегуляції та здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій у період воєнних дій. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, роботі центрів підтримки родин військовослужбовців, а також у діяльності освітніх і громадських організацій, які реалізують програми психосоціальної допомоги жінкам у кризових умовах. Розроблена програма може слугувати основою для створення тренінгових занять, психокорекційних та психопросвітницьких заходів, спрямованих на підвищення рівня адаптаційної готовності, життєстійкості та психологічного благополуччя жінок, чиї чоловіки проходять військову службу.

Апробація результатів дослідження. Основні положення роботи представлені у вигляді тез на X Міжнародна студентська конференція «Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки», м. Запоріжжя, грудень 2025 р. та VII Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція, м. Запоріжжя, листопад 2025 р., а також упроваджені в практичну діяльність онлайн-простору «Я Є».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна сутність та структура особистісного адаптаційного потенціалу.

У сучасній психологічній науці категорія адаптації розглядається як одна з фундаментальних характеристик життєдіяльності людини. Вона відображає здатність індивіда пристосовуватися до мінливих умов середовища, зберігаючи внутрішню рівновагу та цілісність [1, с. 12]. Проблема адаптації особистості є міждисциплінарною, і її вивчення охоплює філософські, біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Психологічна адаптація передбачає не лише пасивне пристосування до вимог середовища, а й активне перетворення реальності відповідно до власних цілей та цінностей.

Як зазначає І. Андрєєва, адаптація є динамічним процесом взаємодії між особистістю і середовищем, що забезпечує гармонійне функціонування індивіда та сприяє його розвитку [1, с. 45]. У цьому контексті поняття особистісного адаптаційного потенціалу виступає інтегральним утворенням, що характеризує внутрішні можливості людини ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи психічне здоров'я і соціальну ефективність.

Згідно з О. Гуменюком, адаптаційний потенціал представляє собою систему психологічних властивостей, які визначають здатність особистості забезпечувати баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами середовища [15, с. 79]. Він вважає, що основою адаптаційного потенціалу є здатність до саморегуляції, емоційної стабільності, рефлексії та усвідомленої поведінки.

У філософсько-психологічному розумінні, адаптація виступає критерієм зрілості особистості, адже вона передбачає оптимальне поєднання гнучкості і стабільності. На думку Л. Долинської, здатність до адаптації це не лише

властивість, а й стратегія життєдіяльності, що забезпечує людині можливість ефективно взаємодіяти зі світом [18, с. 13].

Загальне поняття «адаптаційний потенціал» було введено у психологічну науку в середині ХХ ст. у межах досліджень стресу та життєстійкості. Одними з перших, хто визначав адаптацію як універсальну характеристику організму, були Г. Сельє, К. Роджерс і К. Юнг, які розглядали її як умову самозбереження та самореалізації особистості [5, с. 23]. Згодом поняття потенціалу почало асоціюватися із внутрішніми ресурсами, що забезпечують можливість успішного функціонування людини у складних ситуаціях (А. Маслоу, Р. Кеттел, К. Левін).

І. Шинкарьова у своїй дисертаційній роботі визначає, що особистісний адаптаційний потенціал є системою внутрішніх ресурсів, яка забезпечує психічну стійкість у процесі подолання кризових ситуацій [81, с. 94]. На її думку, це поняття охоплює як індивідуальні особливості особистості (емоційну стабільність, самоефективність, життєстійкість), так і зовнішні чинники: соціальну підтримку, позитивні міжособистісні стосунки, наявність сенсу життя.

У сучасних теоретичних підходах (О. Бондарчук, Л. Карамушка, Т. Титаренко, І. Мартинюк) підкреслюється, що адаптаційний потенціал особистості має багаторівневу структуру, яка включає психологічні, когнітивні, соціальні та смислові компоненти [24, с. 58; 30, с. 97]. Таке розуміння дозволяє розглядати його як системне утворення, що об'єднує різні рівні функціонування психіки.

У зарубіжній психології аналогічне поняття розвивається у межах концепцій *resilience* (резильєнтність) і *hardiness* (життєстійкість). S. M. Southwick та D. S. Charney визначають резильєнтність як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати оптимальний рівень функціонування після дії травматичних факторів [87, с. 41]. Вони підкреслюють, що основними елементами резильєнтності є емоційна

гнучкість, позитивне мислення, здатність до навчання на досвіді, підтримка соціальних зв'язків і смислове осмислення подій.

Інші автори, зокрема Дж. Бонанно, розглядають адаптаційний потенціал як динамічну властивість психіки, що проявляється у здатності особистості до відновлення після стресу без тривалих негативних наслідків [83, с. 3]. Таким чином, резильєнтність є структурною складовою адаптаційного потенціалу, що відображає активну сторону адаптаційного процесу.

К. Л. Тейлор і Р. Лазарус у своїх дослідженнях підкреслювали роль когнітивних оцінок ситуації у визначенні ефективності адаптаційної поведінки. За їхнім підходом, саме інтерпретація подій (як загрози, втрати чи виклику) визначає, які ресурси особистість мобілізує для подолання стресу [72, с. 39].

Психологічна сутність адаптаційного потенціалу проявляється в єдності трьох взаємопов'язаних процесів: саморегуляції як здатності керувати емоційними та поведінковими реакціями; смислотворення як усвідомлення власного досвіду та формування внутрішніх орієнтирів; саморозвитку як активного вдосконалення себе як відповідь на життєві виклики.

На думку Л. Хоменко, адаптаційний потенціал є «внутрішнім психологічним простором», де взаємодіють базові цінності, емоційні стани та життєві стратегії, що дозволяють особистості не лише вижити, а й зберегти гідність і смисл у складних умовах [49, с. 11].

Психологічна адаптація завжди має особистісний вимір, адже кожна людина здійснює її на основі власних цінностей, досвіду та уявлень про себе. Саме тому в сучасних дослідженнях (Т. Л. Крюкова, Н. Пов'якель, Є. Старченкова) особистісний адаптаційний потенціал трактується як інтегральний показник психічного здоров'я, що визначає здатність до конструктивного копіngu, емоційної регуляції та соціальної взаємодії [34, с. 102].

І. Левицька вважає, що розвиток адаптаційного потенціалу відбувається через рефлексивну активність особистості, яка усвідомлює власні можливості

й обмеження та формує внутрішні стратегії реагування [29, с. 39]. Отже, адаптаційний потенціал це не фіксована характеристика, а динамічний процес, що формується протягом життя.

Підсумовуючи, можна зазначити, що поняття особистісного адаптаційного потенціалу у психологічній науці охоплює сукупність властивостей і процесів, які забезпечують здатність індивіда ефективно функціонувати, зберігаючи психічне благополуччя у мінливих умовах середовища. Він поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні й соціальні механізми, що дозволяють людині не лише пристосовуватися, але й активно впливати на обставини, зберігаючи внутрішню цілісність і життєву спрямованість.

У наукових дослідженнях структура особистісного адаптаційного потенціалу розглядається як багаторівнева система, у якій поєднуються когнітивні, емоційно-регулятивні, мотиваційно-вольові та соціально-комунікативні компоненти [23, с. 65]. Така структура відображає єдність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують ефективну взаємодію особистості з навколишнім середовищем і збереження психічного благополуччя.

На думку І. Шинкарьової, структура адаптаційного потенціалу жінок, які переживають воєнні події, включає чотири ключові компоненти: емоційно-регулятивний, когнітивно-смісловий, мотиваційно-вольовий і соціально-комунікативний [81, с. 127]. Кожен із них має власну функцію та проявляється у специфічних психологічних механізмах, що визначають стратегії поведінки у кризових умовах.

Когнітивно-смісловий компонент пов'язаний із системою уявлень, переконань та ціннісних орієнтацій особистості. Як зазначає О. Гуменюк, когнітивна сфера є основою для інтерпретації життєвих подій і визначення їхнього особистісного значення [15, с. 82]. Вона забезпечує розуміння причин труднощів, пошук смислів у складних ситуаціях і формування конструктивних стратегій реагування.

Т. Войтенко розглядає когнітивний аспект адаптації як «фільтр сприйняття», через який людина оцінює ступінь небезпеки чи виклику, що впливає на вибір поведінкових реакцій [10, с. 63]. У жінок військовослужбовців цей компонент набуває особливої значущості, оскільки він допомагає формувати раціональне розуміння воєнної ситуації, уникати катастрофізації подій та підтримувати реалістичне бачення майбутнього.

Л. Долинська наголошує, що когнітивний блок адаптаційного потенціалу включає рефлексивність, тобто здатність усвідомлювати власні думки, почуття й дії, а також оцінювати їхню адекватність ситуації [18, с. 17]. Рефлексія дозволяє особистості формувати ефективні стратегії подолання, що базуються не на імпульсивних реакціях, а на усвідомленому аналізі.

І. Левицька пов'язує когнітивно-смісловий компонент із смислотворенням як здатністю індивіда знаходити нові життєві орієнтири навіть у кризових ситуаціях [29, с. 41]. Саме смислова переоцінка подій сприяє посттравматичному зростанню, формуванню нових цінностей і життєвих установок.

У зарубіжних концепціях (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun) когнітивний рівень адаптаційного потенціалу ототожнюється із посттравматичним зростанням, коли внаслідок глибоких переживань особистість переосмислює життєві пріоритети, відкриваючи для себе нові ресурси духовного розвитку [84, с. 176].

Отже, когнітивно-смісловий компонент відображає процес інтерпретації подій, їхнє осмислення та формування життєвих стратегій, що дозволяють людині адаптуватися до нових умов без руйнації внутрішньої цілісності.

Емоційно-регулятивний компонент є центральним у структурі адаптаційного потенціалу, адже саме він визначає здатність особистості керувати власними емоціями в умовах стресу. Як стверджує С. Баран, тривала дія екстремальних чинників (зокрема воєнних) призводить до хронічної напруги, тривожності, почуття безпорадності [4, с. 11]. Тому

розвиток емоційної саморегуляції виступає важливою умовою психологічної стійкості.

Згідно з позицією Л. Хоменко, емоційна регуляція охоплює процеси усвідомлення, контролю та трансформації емоційних станів, що дозволяє зменшити вплив негативних переживань і підвищити здатність до самозаспокоєння [49, с. 9]. Для дружин військовослужбовців, які часто перебувають у стані тривоги за близьких, цей компонент є визначальним для збереження психічної рівноваги.

І. Шинкарьова підкреслює, що емоційно-регулятивна складова адаптаційного потенціалу включає емоційну зрілість, толерантність до невизначеності та стресостійкість [81, с. 128]. Ці характеристики формують здатність жінки протидіяти стресу, уникати емоційного вигорання, відновлювати ресурсність через механізми самозаспокоєння, релаксації та позитивного мислення.

Зарубіжні науковці С. Кобаса та С. Маді у своїй теорії «hardiness» розглядають емоційну стійкість як ключову характеристику «твердої» особистості, яка поєднує три якості: залученість, контроль і прийняття виклику [88, с. 34]. Ці параметри відповідають за готовність діяти в складних обставинах без втрати психічної рівноваги.

Емоційно-регулятивний компонент також передбачає розвиток копінг-стратегій, тобто усвідомлених способів подолання стресу. За Р. Лазарусом і С. Фолкман, копінг-поведінка буває проблемно-орієнтованою (спрямованою на зміну ситуації) або емоційно-орієнтованою (спрямованою на контроль емоцій) [72, с. 42]. У воєнний час жінки частіше використовують емоційно-регулятивні стратегії, як-от пошук підтримки, духовність, самоусвідомлення, що сприяє збереженню психологічної стабільності.

Таким чином, емоційно-регулятивний компонент виконує функцію внутрішнього стабілізатора, що допомагає людині адаптуватися до зовнішніх викликів, знижуючи рівень стресу та підтримуючи здатність до конструктивної діяльності.

Мотиваційно-вольовий компонент забезпечує активність особистості у процесі подолання труднощів. Він охоплює ціннісні орієнтації, смислові цілі, внутрішню мотивацію та вольову регуляцію поведінки. Як зазначає К. Климчук, саме мотиваційний ресурс визначає, чи буде людина пасивно переживати кризу, чи перетворить її на можливість для розвитку [23, с. 52].

На думку Н. Онищенко, адаптація особистості неможлива без усвідомленого вибору стратегій поведінки, які підтримуються внутрішньою волею та переконаннями [40, с. 85]. Вольові процеси забезпечують стійкість намірів і здатність діяти навіть у стані тривоги чи невизначеності.

І. Шинкарьова у своїх дослідженнях підкреслює, що мотиваційно-вольовий компонент адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців проявляється через готовність брати на себе відповідальність, прояв ініціативи та внутрішню установку на подолання [81, с. 129]. Ці характеристики формують активну життєву позицію, що є запорукою стабільності особистості.

Отже, мотиваційно-вольовий компонент є динамічним ядром адаптаційного потенціалу, яке визначає рівень суб'єктності людини, її готовність впливати на події та трансформувати дійсність відповідно до власних цілей.

Соціально-комунікативний компонент відображає здатність особистості до взаємодії з іншими людьми, встановлення контактів, отримання та надання підтримки. За Л. Ковальчук, соціальна підтримка є «психологічним буфером», який зменшує вплив стресу й підвищує адаптивність [33, с. 104].

Л. Головаха та О. Мітін у своїй моделі підкреслюють, що ефективна соціальна взаємодія сприяє формуванню відчуття приналежності та безпеки, що є критичним чинником під час воєнних криз [21, с. 47].

Соціально-комунікативний компонент охоплює не лише об'єктивну наявність соціальних зв'язків, але й суб'єктивне відчуття підтримки, довіри, емпатії, взаєморозуміння. Жінки з високим рівнем цього компонента

демонструють кращу стресостійкість, здатність приймати допомогу й водночас підтримувати інших [81, с. 131].

У зарубіжній психології важливість цього аспекту підтверджують дослідження М. Хобфол, який довів, що соціальні ресурси є ключовими у збереженні психологічного здоров'я в умовах воєнного конфлікту [85, с. 19].

Таким чином, соціально-комунікативний компонент забезпечує соціальну інтегрованість особистості, що сприяє формуванню відчуття опори, взаєморозуміння та належності до спільноти.

Функціонування особистісного адаптаційного потенціалу є системним процесом, у якому поєднуються регуляційні, смислотворчі та соціально-комунікативні механізми. Його основні функції: пристосувальна, компенсаторна, регуляційна, стабілізуюча та розвивальна. Пристосувальна функція забезпечує можливість особистості підтримувати внутрішню рівновагу у змінному середовищі, компенсаторна активізує психологічні ресурси у відповідь на дефіцит зовнішньої підтримки. Регуляційна функція пов'язана з контролем емоцій, поведінки та внутрішніх станів, а стабілізуюча сприяє відновленню відчуття безпеки після стресу. Нарешті, розвивальна функція передбачає формування нових життєвих стратегій і смислів, що дозволяє людині вийти на якісно вищий рівень особистісного зростання [10, с. 75; 49, с. 14].

Як зазначає І. Шинкарьова, у жінок, які переживають воєнні події, адаптаційний потенціал виконує ще одну ресурсну функцію, пов'язану з інтеграцією психологічних, соціальних і духовних джерел підтримки. Вона підкреслює, що саме усвідомлення смислу власної ролі, турбота про дітей, участь у громадських ініціативах стають факторами, що зміцнюють психологічну стійкість [81, с. 135].

Закономірності розвитку адаптаційного потенціалу зумовлені не лише індивідуальними властивостями, а й соціальним контекстом. У працях Л. Ковальчук, Л. Хоменко та О. Корнієнко доведено, що соціальне середовище має вирішальне значення для стабілізації емоційного стану жінок у кризових

умовах [27, с. 76; 33, с. 104; 49, с. 13]. Позитивна взаємодія з оточенням, підтримка близьких і фахова допомога психологів підвищують відчуття контролю над подіями та формують установку на відновлення.

Водночас розвиток адаптаційного потенціалу має певну динаміку. За спостереженнями О. Бондаренка та Н. Бурової, у початковій фазі стресової ситуації переважають емоційні реакції такі як тривога, страх, безпорадність. Надалі, у процесі осмислення досвіду, відбувається мобілізація когнітивних і вольових ресурсів, що призводить до стабілізації поведінки [7, с. 63; 8, с. 25]. Цей процес є поступовим і залежить від здатності людини рефлексувати власний стан, переоцінювати цінності та бачити перспективу розвитку.

Формування адаптаційного потенціалу у воєнних умовах є складним і багатофакторним процесом. Серед внутрішніх чинників дослідники виділяють емоційну зрілість, самоефективність, толерантність до невизначеності, наявність смисложиттєвих орієнтацій (Л. Долинська, І. Андреева, С. Довбня) [18, с. 19; 1, с. 46; 55, с. 58]. До зовнішніх чинників належать соціальна підтримка, культурні цінності, безпекове середовище, наявність комунікативних зв'язків і ресурсів допомоги (О. Ковальчук, Г. Савченко, О. Корнієнко) [25, с. 97; 44, с. 137; 27, с. 79].

І. Андреева вважає, що адаптаційний потенціал зростає в умовах, коли особистість залучена до активної діяльності, спрямованої на підтримку інших людей [1, с. 83]. Саме волонтерська активність, професійна або сімейна сприяє відновленню відчуття контролю над життям і формуванню внутрішньої стабільності.

Л. Ковальчук доповнює цю думку, зазначаючи, що соціально-психологічна підтримка є не лише фактором зниження напруження, а й умовою розвитку проактивності, що проявляється у готовності жінок приймати рішення, діяти і змінювати обставини [25, с. 103].

Зарубіжні автори також підкреслюють роль внутрішніх ресурсів у формуванні адаптаційного потенціалу. Так, С. Маді доводить, що життєстійкість виступає центральним механізмом адаптації, який допомагає

людині бачити виклики як можливість для зростання [88, с. 37]. А. Банано зазначає, що успішна адаптація базується не лише на емоційній стійкості, але й на гнучкості мислення, здатності швидко переосмислювати ситуацію [83, с. 6].

У процесі війни та тривалого соціального стресу адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців проявляється у здатності поєднувати роль турботливої матері, моральної опори для чоловіка і водночас самостійної особистості, яка здатна регулювати свій емоційний стан і підтримувати інших. Як зазначає І. Шинкарьова, такі жінки демонструють підвищену здатність до рефлексії, емоційної зрілості, розвитку смислових орієнтацій, що забезпечує ефективну адаптацію навіть у тривалих кризах [81, с. 143].

Особливу роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії. Відповідно до моделі Р. Лазаруса, ефективне подолання стресу залежить від поєднання когнітивних оцінок і поведінкових дій [72, с. 44]. У жінок із високим рівнем адаптаційного потенціалу переважають конструктивні стратегії, це пошук інформації, планування дій, звернення по соціальну підтримку, рефлексивне осмислення досвіду [39, с. 49].

Розвиток адаптаційного потенціалу також тісно пов'язаний із психологічним благополуччям. За К. Рифф, воно визначається рівнем самоприйняття, автономності, управління середовищем, особистісного зростання, позитивних взаємин і наявності смислу життя [70, с. 27]. Таким чином, високий рівень адаптаційного потенціалу сприяє відновленню внутрішнього балансу, зниженню тривожності та підвищенню відчуття цілісності.

Під впливом воєнного досвіду у структурі адаптаційного потенціалу з'являються нові риси: емоційна витривалість, гнучкість, духовна сила, альтруїзм, здатність до співпереживання. Ці характеристики, на думку Т. Сопрун і Н. Онищенко, є свідченням психологічного зростання, що відбувається через подолання екстремальних обставин [78, с. 105; 38, с. 126].

1.2. Особливості психоемоційного стану жінок у період воєнного стресу

Проблема психоемоційного стану особистості в екстремальних умовах є однією з найактуальніших у сучасній психології. Війна, як соціально-психологічний феномен, створює унікальний тип стресу, а саме воєнний стрес, який характеризується тривалою невизначеністю, відчуттям небезпеки, втратою контролю над життям і постійною загрозою втрат [10, с. 59].

Як зазначає І. Шинкарьова, воєнний стрес відрізняється від звичайних життєвих криз своєю тотальністю: він охоплює всі сфери функціонування людини емоційну, когнітивну, поведінкову та духовну [81, с. 155]. Для жінок, чий чоловіки перебувають на фронті, цей стан набуває особливої глибини, оскільки поєднує страх за близьких, відповідальність за дітей, втрату звичного соціального середовища та власну невизначеність майбутнього.

Психоемоційний стан є інтегративною характеристикою, яка відображає взаємодію емоційних, когнітивних і фізіологічних процесів, що визначають актуальне самопочуття та поведінку людини [33, с. 108]. Л. Долинська трактує його як «систему емоційно-психологічних реакцій, що виникають у відповідь на зміни середовища і визначають ступінь внутрішньої рівноваги» [18, с. 24].

Поняття психоемоційного стану тісно пов'язане з теорією емоційного стресу Г. Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що порушує рівновагу. За Сельє, тривалий стрес проходить три фази: тривога, опір та виснаження [73, с. 18]. Для жінок у воєнних умовах характерна саме друга й третя фази, коли ресурси поступово вичерпуються, а емоційна стабільність знижується.

На думку С. Баран, воєнна реальність провокує змішаний тип емоційного реагування, коли одночасно присутні страх, гнів, провина, надія і рішучість діяти [4, с. 11]. Такий стан емоційної амбівалентності виснажує нервову систему, але може також виступати джерелом внутрішнього зростання.

Серед українських дослідників Н. Пов'якель визначає психоемоційний стан як динамічний процес саморегуляції, у якому відбувається баланс між переживаннями та когнітивними оцінками ситуації [54, с. 33]. Цей підхід дозволяє розглядати емоційні реакції не лише як наслідок стресу, а як активний процес пошуку рівноваги.

І. Андрєєва наголошує, що психоемоційний стан у кризі виступає індикатором адаптаційного потенціалу, оскільки саме від здатності особистості регулювати свої емоції залежить ефективність адаптації до змін [1, с. 74]. Вона підкреслює, що тривожність і депресивність є типовими реакціями в екстремальних обставинах, однак саме усвідомлення цих станів і наявність ресурсів саморегуляції визначають подальшу стабілізацію психіки.

Згідно з концепцією Р. Лазаруса і С. Фолкман, емоційна реакція на стрес є результатом когнітивної оцінки ситуації коли людина спершу інтерпретує подію, а потім реагує на неї емоційно [72, с. 47]. Це означає, що не сама ситуація війни, а її особистісне сприйняття визначає інтенсивність стресу. У цьому контексті велике значення має світоглядна позиція жінки, рівень її оптимізму, духовних переконань і соціальної підтримки.

К. Рифф у своїй теорії психологічного благополуччя наголошує, що емоційна рівновага підтримується через усвідомлення смислу життя, самоприйняття та позитивні міжособистісні зв'язки [70, с. 29]. Таким чином, психоемоційний стан жінки в умовах війни залежить не лише від зовнішніх подій, а й від її внутрішньої системи смислів і цінностей.

Психоемоційний стан має структурну організацію, яка охоплює: емоційну сферу (переживання тривоги, страху, безпорадності, провини, але й надії, любові, турботи); когнітивну сферу (сприйняття загрози, оцінку ризиків, пошук інформації); фізіологічну сферу (підвищений рівень напруження, порушення сну, соматичні реакції); поведінкову сферу (уникання, активне подолання, пошук підтримки, контроль над діями). Як відзначає Є. Старченкова, емоційна сфера у кризових ситуаціях зазнає дисбалансу між негативними й позитивними емоціями. Якщо негативні емоції домінують

тривалий час, це призводить до зниження життєстійкості, а надмірне пригнічення емоцій до психосоматичних розладів [63, с. 54]. Таким чином, психоемоційний стан є інтегративним феноменом, який одночасно відображає реакцію особистості на зовнішні події та рівень її внутрішньої адаптаційної готовності.

Для жінок у період війни цей стан набуває подвійного значення як індикатор рівня стресу та як показник сили внутрішніх ресурсів, що визначають їхню здатність долати кризи, зберігаючи психологічну рівновагу.

Війна створює ситуацію хронічного стресу, у якій емоційні реакції жінок набувають складного й суперечливого характеру. За результатами сучасних досліджень (І. Шинкарьова, 2024; Л. Ковальчук, 2022; С. Баран, 2023), у жінок, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій, переважають емоції страху, тривоги, провини, а також почуття самотності та емоційного виснаження [81, с. 147–149]. Ці переживання поєднуються з відчуттям відповідальності за сім'ю та необхідністю зберігати зовнішню стійкість для підтримки дітей.

Як зазначає І. Волошина, постійна напруга, невизначеність і брак достовірної інформації сприяють формуванню синдрому очікування загрози, який проявляється у підвищеній настороженості, безсонні, роздратуванні та втомі [14, с. 83]. Такий стан зумовлює поступове виснаження емоційних ресурсів і порушення адаптивних механізмів.

З позиції теорії емоційного вигорання воєнний стрес сприяє розвитку емоційної депривації, коли жінка втрачає здатність повноцінно переживати позитивні емоції через надмірне перенапруження [6, с. 59]. Це часто проявляється у байдужості, зниженні чутливості до власних потреб і потреб оточення, у прагненні ізолюватися.

Водночас, як доводить І. Шинкарьова, у дружин військовослужбовців спостерігається амбівалентна емоційна динаміка: одночасне поєднання болю втрати й гордості за чоловіка, страху й надії, втоми й сили [81, с. 150]. Така

внутрішня суперечність призводить до коливань психоемоційного стану від піднесення до апатії, від надії до розпачу.

На думку Л. Хоменко, специфіка психоемоційних реакцій жінок у період війни полягає у тому, що вони змушені регулювати не лише власні емоції, а й емоційний стан дітей, забезпечуючи стабільність сімейного простору навіть у відсутності чоловіка [45, с. 28]. У цьому контексті формується так званий подвійний рівень відповідальності, що підвищує ризик виснаження, але водночас стимулює розвиток внутрішніх ресурсів.

Серед провідних психоемоційних реакцій жінок у період воєнного стресу дослідники виділяють: тривогу, як реакцію на невизначеність і загрозу (К. Хорні, А. Бек); страх втрати, пов'язаний із можливістю загибелі близької людини (Ф. Василюк, В. Франкл); почуття провини, особливо у тих, хто перебуває у відносно безпечних умовах, тоді як чоловік знаходиться у зоні ризику [17, с. 52]; гнів і фрустрацію через відсутність контролю над ситуацією; емоційну втомленість і безсилля як наслідок тривалого стресового навантаження [9, с. 66].

Психоемоційні реакції жінок значною мірою залежать від їхнього попереднього досвіду переживання криз. За даними Н. Пов'якель, у тих, хто мав досвід втрат або травм, емоційна сфера реагує швидше, але менш гнучко, тоді як у жінок із високим рівнем рефлексії спостерігається ефективніше відновлення після стресу [54, с. 37].

І. Андреева підкреслює, що жіноча емоційність у кризових обставинах набуває соціально-регулятивної функції і саме жінки стають носіями психологічної стабільності в родині, навіть коли самі відчують внутрішню нестійкість [1, с. 82]. Таким чином, емоційна саморегуляція жінки виконує роль своєрідного буфера між воєнною реальністю та психічним здоров'ям сім'ї.

Важливим чинником дестабілізації психоемоційного стану є інформаційне перевантаження. Як зазначає О. Гуменюк, постійне споживання новин про бойові дії підсилює ефект «вторинної травматизації», коли людина

переживає емоції так, ніби безпосередньо бере участь у подіях [22, с. 41]. Це особливо небезпечно для дружин військових, які постійно очікують звісток від чоловіка.

Дослідження західних психологів свідчать, що тривале перебування в умовах соціальної невизначеності призводить до підвищення рівня кортизолу, емоційного виснаження та появи симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [83, с. 9]. Водночас підтримка з боку соціуму й наявність позитивного життєвого сенсу значно знижують ці прояви.

Л. Долинська зазначає, що психоемоційний стан жінки визначається не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішнім локусом контролю, саме тим, наскільки вона вважає себе здатною впливати на події [18, с. 29]. Жінки з внутрішнім локусом контролю частіше демонструють конструктивні копінг-стратегії: планування, пошук підтримки, прийняття відповідальності.

Натомість, як показує О. Корнієнко, у разі зовнішнього локусу контролю домінують пасивні реакції: уникання, заперечення, емоційне дистанціювання [27, с. 82]. Це може тимчасово зменшити напругу, але у тривалій перспективі призводить до емоційної ізоляції.

Важливим аспектом психоемоційного стану є наявність почуття провини. Як зазначають Р. Лазарус і С. Фолкман, вина часто виконує функцію компенсації безсилля: коли людина не може вплинути на ситуацію, вона шукає «винного» у собі [72, с. 53]. Для дружин військовослужбовців це почуття нерідко стає хронічним, особливо якщо вони відчують, що живуть «звичайним життям», поки чоловік воює. Гендерні особливості емоційного реагування пояснюються не лише біологічними, а й соціокультурними чинниками, коли суспільство очікує від жінок емоційної витримки та здатності «тримати сім'ю», що часто змушує їх пригнічувати власні переживання [67, с. 12].

Це пригнічення емоцій веде до внутрішнього конфлікту між зовнішньою силою та внутрішньою вразливістю, який може проявлятися у вигляді

психосоматичних симптомів: головного болю, порушення сну, серцевої аритмії, втрати апетиту [43, с. 57].

Таким чином, психоемоційні особливості жінок у період воєнного стресу характеризуються високим рівнем напруження, суперечливістю емоцій, зниженням відчуття безпеки та вичерпанням ресурсів саморегуляції. Проте в цьому ж процесі закладено потенціал, адже саме через кризу жінка може актуалізувати внутрішні резерви життєстійкості, смислотворення та підтримки інших.

В умовах тривалого воєнного стресу ключовим завданням психологічної допомоги є стабілізація психоемоційного стану жінки, що передбачає відновлення контролю над власними переживаннями, актуалізацію внутрішніх ресурсів та відновлення почуття безпеки. Як зазначає І. Шинкарьова, важливим чинником емоційної стабілізації є усвідомлення смислу особистісного і сімейного виживання, що надає подіям нового психологічного змісту і допомагає інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст [81, с. 154].

Провідні підходи до стабілізації психоемоційного стану базуються на інтеграції когнітивно-поведінкової, гуманістичної та екзистенційної парадигм. Так, Р. Лазарус і С. Фолкман підкреслюють, що перебудова когнітивних схем (переоцінка ситуації, формування нових смислів) є головним механізмом відновлення емоційного балансу [72, с. 49]. Водночас К. Роджерс і В. Франкл вважали, що стійкість до стресу ґрунтується на гуманістичному прийнятті себе, пошуку внутрішнього сенсу та розвитку емпатійних взаємин [32, с. 61].

З позиції системного підходу (О. Гуменюк, Л. Долинська, 2022), стабілізація емоційного стану є результатом узгодження внутрішніх і зовнішніх систем підтримки: саморегуляції, соціального середовища, духовних практик і професійної психологічної допомоги [22, с. 44; 18, с. 27]. Серед внутрішніх ресурсів адаптації жінок у період війни дослідники виділяють: емоційну саморегуляцію, як здатність усвідомлювати й керувати

власними почуттями; життєстійкість, як інтегральну якість, що включає відданість, контроль і сприйняття виклику як можливості для розвитку (С. Мадді, Д. Хошаба) [88, с. 38]; оптимізм і самоефективність (А. Бандура, 1997); смисложиттєві орієнтації (Д. А. Леонтьєв), які допомагають подолати відчуття безсилля; духовність і віра як фактори внутрішнього відновлення [29, с. 64].

Емоційна стабілізація неможлива без позитивного емоційного досвіду, який формується через підтримувальні соціальні взаємини. За даними Л. Хоменко, жінки, які мають міцне соціальне оточення (сім'я, спільноти, волонтерські групи), демонструють значно нижчий рівень тривожності й депресії [45, с. 31]. Це підтверджує положення соціально-психологічної теорії підтримки (Cohen & Wills, 1985), згідно з якою спілкування, довіра й приналежність до групи відіграють роль буфера між стресом і психічним здоров'ям [86, с. 24].

І. Андреева наголошує, що стабілізація психоемоційного стану відбувається через механізми саморегуляції: усвідомлення емоцій, їхнє вербальне вираження, розвиток внутрішнього діалогу, самопідтримку [1, с. 87]. Це узгоджується з позицією Л. В. Ковальчук, яка доводить, що жінки, схильні до рефлексії власних переживань, легше відновлюють баланс після психотравмуючих подій [25, с. 102].

І. Шинкарьова встановила, що дружини військовослужбовців із високим рівнем адаптаційного потенціалу переважно застосовують активні копінг-стратегії, тоді як низький рівень супроводжується униканням, запереченням та емоційною ізоляцією [81, с. 163]. Це свідчить про те, що психологічна готовність до дії є ключовою для підтримання емоційної рівноваги.

Одним із найпотужніших зовнішніх факторів стабілізації психоемоційного стану є соціальна підтримка. Вона включає як міжособистісну (сімейну, дружню), так і інституційну (робота психологів, кризових центрів, онлайн-просторів допомоги). Дослідження показують, що участь у групах взаємопідтримки, спільнотах

дружин військових (“Я.Є”, “Родина Героя”, “Поруч”) підвищує рівень суб’єктивного благополуччя на 30–40 % [52, с. 89].

Соціальна підтримка діє як психоемоційний стабілізатор, оскільки створює простір для вираження почуттів, отримання розуміння й співпереживання. Як зазначає О. Корнієнко, відкрите спілкування у спільноті сприяє емоційному катарсису, а колективна взаємодія допомагає відновити віру у власну дієздатність [27, с. 85].

Не менш важливим є інформаційний контроль, коли є обмеження перегляду новин, формування навичок критичного мислення, переключення уваги на реальні дії та сенси. За даними Н.Гарланд (2022), контроль над інформаційними потоками знижує рівень тривожності на 25 % і зменшує відчуття безсилля [89, с. 41].

Стабілізація психоемоційного стану передбачає також тілесно орієнтовані практики, такі як дихальні техніки, релаксацію, арт-терапію, майндфулнес, йогу. Ці методи сприяють зниженню фізіологічного збудження та покращенню емоційної регуляції [65, с. 77]. Вони активно застосовуються у програмах психологічного супроводу дружин військовослужбовців, що проводяться у центрах підтримки родин військових.

За результатами І. Шинкарьової, використання інтерактивних форм психологічної допомоги, а саме вебінарів, онлайн-груп, індивідуального консультування підвищує ефективність емоційної стабілізації на 20–30 % завдяки постійній комунікації та підтримці [81, с. 166].

Психоемоційне відновлення є процесом повільним, хвилеподібним і нерівномірним. Його тривалість визначається інтенсивністю травматичних подій, наявністю ресурсів і ступенем включеності жінки у соціальні зв’язки. Проте навіть у найтяжчих умовах воєнного стресу особистість зберігає здатність до психологічного зростання, яке проявляється у зміцненні цінності життя, емпатії, здатності до співпереживання та переоцінці пріоритетів [84, с. 28].

Таким чином, стабілізація психоемоційного стану жінок у період війни ґрунтується на взаємодії трьох рівнів: внутрішньоособистісного: саморегуляція, рефлексія, смислотворення; соціально-комунікативного: підтримка з боку родини, спільнот, професійних психологів; інституційного: державні й громадські програми психологічної допомоги.

Ці рівні взаємодіють між собою, утворюючи ресурсну систему підтримки психоемоційного здоров'я жінки, що забезпечує її адаптацію, життєстійкість і збереження психологічного благополуччя навіть в умовах війни.

1.3. Психологічні механізми та ресурси формування особистісного адаптаційного потенціалу жінок у період війни

Проблема формування особистісного адаптаційного потенціалу в умовах війни є однією з ключових у сучасній психологічній науці. Війна виступає тотальним стресогенним чинником, який не лише випробовує вже наявні ресурси особистості, а й запускає процеси їх актуалізації та відновлення [81, с. 171].

Адаптаційний потенціал є інтегральною характеристикою особистості, що визначає її здатність ефективно долати життєві труднощі, підтримуючи внутрішню стабільність і продуктивність діяльності [18, с. 25]. Його формування відбувається через взаємодію трьох основних механізмів: когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового, які забезпечують перехід від стану дезорганізації до стану внутрішньої рівноваги.

Згідно з підходом Р. Лазаруса, адаптаційна реакція включає оцінку ситуації, оцінку власних можливостей і вибір копінг-стратегії [72, с. 46]. Ці етапи формують психологічний механізм адаптації, який визначає, наскільки ефективно особистість справляється зі стресом.

І. Андреева розглядає адаптаційний потенціал як систему регулятивних процесів, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, спрямовані на підтримку гомеостазу особистості [1, с. 93]. Таким чином,

психологічні механізми адаптації можна трактувати як внутрішні динамічні структури, що забезпечують узгодженість між внутрішнім станом людини і зовнішніми вимогами середовища.

Л. Долинська вважає, що ключовим механізмом формування адаптаційного потенціалу є саморегуляція, яка передбачає усвідомлення власного емоційного стану, його корекцію та використання внутрішніх ресурсів для збереження стабільності [18, с. 27]. Саморегуляція включає етапи усвідомлення проблеми, мобілізації енергії, пошуку рішень та відновлення рівноваги.

На думку О. Гуменюк, механізми адаптації реалізуються через психологічну установку на активне подолання, яка поєднує когнітивне переосмислення подій та формування нових моделей поведінки [22, с. 46]. Це дозволяє особистості перейти від позиції жертви до позиції суб'єкта, здатного керувати власним життям навіть у складних умовах.

Важливим елементом психологічних механізмів є мотиваційний блок, який визначає спрямованість діяльності на подолання труднощів. Згідно з підходом В. Франкла, пошук смислу навіть у найтяжчих обставинах стає основою збереження психічної рівноваги [84, с. 31]. У цьому сенсі війна може виступати не лише джерелом травми, а й тригером для розвитку нових цінностей та життєвих орієнтацій.

І. Шинкарьова зазначає, що у жінок, які переживають війну, активізується механізм смислотворення, який допомагає інтегрувати травматичний досвід і трансформувати його у досвід подолання [81, с. 177]. Смислотворення виступає ключовим психологічним механізмом, що забезпечує внутрішню цілісність особистості в умовах втрат, невизначеності та страждання.

Окремої уваги заслуговує соціально-психологічний механізм взаємопідтримки. За даними Н. Пов'якель, саме соціальні зв'язки такі як: дружба, спільноти, волонтерські групи стають каналами трансформації емоційної напруги в енергію взаємодії [54, с. 40]. Таким чином, у процесі

формування адаптаційного потенціалу поєднуються інтраперсональні (внутрішні) і міжособистісні (зовнішні) механізми.

Узагальнюючи різні підходи (А. Бандура, Р. Лазарус, Л. В. Долинська, І. О. Шинкарьова), можна визначити такі психологічні механізми формування адаптаційного потенціалу: когнітивно-оцінковий: оцінка подій, їх осмислення, вибір стратегій дії; емоційно-регулятивний: контроль, вираження та перетворення емоцій; мотиваційно-смысловий: підтримка цілей, надії, віри, пошук сенсу; соціально-комунікативний: залучення підтримки, розвиток довіри; рефлексивно-ціннісний: усвідомлення власних меж, ресурсів і відповідальності. Усі ці механізми функціонують у взаємозв'язку, утворюючи динамічну систему формування адаптаційного потенціалу, яка забезпечує стійкість до стресу та здатність до конструктивної дії навіть у ситуаціях невизначеності.

Формування адаптаційного потенціалу особистості неможливе без активізації внутрішніх ресурсів, які забезпечують її стійкість, гнучкість і здатність до самовідновлення у складних життєвих обставинах. І.Шинкарьова визначає ці ресурси як «інтегральну систему внутрішніх можливостей, що дають змогу людині підтримувати психоемоційну рівновагу, долати кризові стани та відновлювати продуктивне функціонування після впливу стресогенних чинників» [81, с. 182]. У період війни, коли зовнішні обставини мають руйнівний вплив на емоційний та когнітивний рівень особистості, саме внутрішні ресурси стають головною умовою збереження психологічної стабільності.

Провідними серед них є емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційно-смыслові та духовні складові. Вони формують базовий каркас адаптаційного потенціалу, забезпечуючи взаємодію між емоційною сферою, інтелектуальними процесами, мотивацією та смысловими орієнтаціями особистості.

Емоційно-вольові ресурси є фундаментом психологічної стійкості, оскільки саме вони забезпечують процес саморегуляції як здатність керувати

власними емоційними станами, знижувати напруження, мобілізувати внутрішні сили та спрямовувати енергію у конструктивне русло. Л. Долинська трактує саморегуляцію як «свідоме управління особистістю власними емоціями, мотивами та поведінковими реакціями з метою збереження психологічної рівноваги» [18, с. 32]. Для жінок, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій, ця здатність є визначальною: вона дозволяє долати страх, невизначеність, відчуття безпорадності, підтримуючи водночас функціональність сім'ї. І. Андрєєва підкреслює, що емоційна зрілість є показником глибокої інтегрованості особистості, яка дозволяє адекватно реагувати навіть у кризових ситуаціях [1, с. 97].

Вольова сфера, у свою чергу, стає не лише регулятором поведінки, а й механізмом збереження ідентичності. В умовах війни, коли руйнується звичний уклад життя, саме воля до дії, до відповідальності за себе й близьких забезпечує внутрішній порядок. За концепцією В. Франкла, воля до сенсу виступає головним джерелом життєстійкості в ситуації екзистенційної загрози [84, с. 33]. Жінки з розвинутою вольовою саморегуляцією мають вищий рівень адаптації, нижчий показник емоційного вигорання та більш виражене почуття контролю над власним життям [81, с. 185].

Когнітивні ресурси утворюють інтелектуальну основу адаптаційного потенціалу. Саме вони дозволяють особистості осмислювати події, аналізувати ситуацію, формувати адекватну картину світу та шукати нові шляхи дії. Р. Лазарус підкреслював, що ефективність адаптації залежить не від самої події, а від того, як людина її сприймає, тобто від когнітивної оцінки ситуації [72, с. 48]. Є. Старченкова доводить, що когнітивна гнучкість, здатність змінювати точку зору, переосмислювати проблеми і є одним із провідних показників стресостійкості [64, с. 74].

Жінки, які мають розвинуту здатність до когнітивного переосмислення, рідше демонструють емоційне виснаження й частіше використовують конструктивні стратегії: раціоналізацію, смислове переосмислення, когнітивну реструктуризацію. Як зазначав А. Бек, саме заміна деструктивних

переконань на реалістичні й підтримувальні є основним чинником подолання тривоги та депресивних тенденцій [62, с. 58]. Важливим когнітивним ресурсом виступає рефлексія, як здатність до усвідомлення власних емоцій і думок. І. Волошина вважає, що рефлексія підвищує рівень саморозуміння та самоконтролю, а отже створює передумови для конструктивної адаптації [14, с. 92].

Мотиваційно-сміслові ресурси становлять ядро адаптаційного потенціалу, адже саме вони визначають внутрішню енергію, спрямованість діяльності та здатність долати труднощі. За концепцією Д. Леонтьєва, смисложиттєві орієнтації формують систему індивідуальних цінностей і цілей, що забезпечують людині відчуття стабільності навіть у мінливому середовищі [46, с. 54]. У жінок військовослужбовців мотиваційна складова адаптації часто виявляється через почуття обов'язку перед родиною, турботу про дітей, підтримку чоловіка, тобто через соціально орієнтовані цінності. О. Корнієнко зазначає, що така альтруїстична спрямованість підвищує внутрішню мобілізацію і створює додаткову енергію для подолання криз [27, с. 86].

І. Шинкарьова виявила, що високий рівень смисложиттєвої мотивації знижує ризик розвитку емоційних розладів і підвищує рівень психологічного благополуччя [81, с. 189]. Вона підкреслює, що для багатьох жінок війна стає не лише викликом, а й джерелом самопізнання та переосмислення власних цінностей. Ця тенденція узгоджується з концепцією посттравматичного зростання, відповідно до якої травматичний досвід може слугувати каталізатором особистісного розвитку, формуючи нове бачення світу, посилюючи емпатію та життєстійкість [84, с. 28].

Духовний вимір адаптаційного потенціалу має особливе значення в умовах війни, коли традиційні джерела безпеки руйнуються, а людина змушена шукати опору у внутрішньому світі. С. Баран зазначає, що духовність є ресурсом самопідтримки, який дозволяє людині зберігати віру в життя та цінність людського буття навіть у критичних обставинах [11, с. 66].

Духовність допомагає приймати невідворотне, шукати сенс у стражданні, формує здатність до співчуття, вдячності й милосердя.

О. Гуменюк підкреслює, що духовність виступає морально-ціннісним ядром особистісного потенціалу, що забезпечує збереження людяності та гідності в ситуаціях втрат [22, с. 49]. Для дружин військовослужбовців духовна активність часто проявляється через віру в повернення чоловіка, участь у добродійних ініціативах, допомогу іншим. Це створює відчуття причетності до спільного добра й підсилює внутрішній сенс життя. Духовна залученість допомагає жінкам трансформувати травму в ресурс і замість фіксації на болю відбувається перехід до осмисленої діяльності [81, с. 191].

Таким чином, внутрішньоособистісні ресурси формують внутрішній каркас адаптаційного потенціалу. Їх взаємодія: емоційна, когнітивна, мотиваційна й духовна, створює цілісну систему самопідтримки, що забезпечує стійкість до стресу, збереження психологічної рівноваги та можливість відновлення у складних воєнних умовах. Саме вони виступають базою для розвитку адаптаційних механізмів і визначають здатність жінки не лише пережити кризу, а й вийти з неї внутрішньо оновленою.

Процес формування адаптаційного потенціалу не може бути зведений лише до внутрішніх властивостей особистості, оскільки він невіддільний від соціального контексту. Психологічні дослідження (Н. Пов'якель, Л. Карамушка, І. Шинкарьова, Т. Войтенко) доводять, що адаптаційні механізми функціонують у тісній взаємодії із зовнішніми соціально-психологічними факторами, які або підтримують, або, навпаки, ускладнюють процес відновлення особистості [54, с. 40].

Одним із провідних зовнішніх ресурсів адаптації є соціальна підтримка, що охоплює емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку сім'ї, друзів, колег, спільнот. Вона виступає своєрідним буфером, що зменшує вплив стресу й створює відчуття приналежності до соціальної групи. Л. Головаха та О. Мітін підкреслюють, що сприйняття підтримки оточення має не менше значення, ніж її реальна наявність, оскільки саме

суб'єктивне відчуття прийняття і турботи є вирішальним для збереження психологічної стабільності [38, с. 67].

У випадку дружин військовослужбовців соціальна підтримка набуває подвійного виміру. З одного боку, вона пов'язана з родинними та дружніми зв'язками, які допомагають долати щоденні труднощі; з іншого із взаємодією з іншими жінками, які переживають схожий досвід. Ці горизонтальні зв'язки формують мережу солідарності, що стає потужним джерелом колективної стійкості. І. Шинкарьова у своєму дослідженні виявила, що жінки, які беруть участь у спільнотах психологічної взаємопідтримки, демонструють вищі показники емоційної стабільності, рівня життєстійкості та самооцінки [81, с. 195].

Соціально-психологічні ресурси включають також відчуття соціальної значущості. Для багатьох дружин військових джерелом внутрішньої сили стає участь у громадських ініціативах, волонтерських програмах, допомозі іншим. Такі дії формують не лише зовнішній ефект підтримки, але й внутрішнє усвідомлення власної суб'єктності. Як зазначає О. Корнієнко, «психологічна активність у соціальній сфері трансформує позицію людини з пасивної у творчу, що є ключовою умовою розвитку адаптаційного потенціалу» [27, с. 91].

Вагоме значення у формуванні стійкості має також інформаційне середовище. У добу постійних новинних потоків, де домінують тривожні повідомлення, важливою стає здатність до інформаційного самозахисту, фільтрації даних, що зменшують відчуття контролю. Когнітивна культура споживання інформації допомагає уникнути емоційного виснаження, підтримуючи відчуття безпеки та компетентності.

Не менш важливою є професійна підтримка, що реалізується через діяльність психологів, консультантів, соціальних працівників. За даними досліджень Н. Пов'якель і Т. Яценко, своєчасне психологічне втручання не лише зменшує інтенсивність посттравматичних реакцій, а й сприяє розвитку

вищих форм саморегуляції, таких як усвідомленого керування емоціями та формування стратегій подолання [54, с. 44].

Формування адаптаційного потенціалу жінок у період війни має динамічний характер і проходить декілька послідовних етапів. На першому етапі домінує емоційні реакції страху, тривоги, розгубленості. Потім відбувається стабілізація, коли активізуються внутрішні та соціальні ресурси. Третій етап переосмислення, який характеризується появою нових життєвих сенсів, а завершальний самореалізаційний етап, коли особистість інтегрує досвід у власну систему цінностей. І. Шинкарьова підкреслює, що цей процес не є лінійним: можливі регресії, повернення до попередніх фаз, проте загальна тенденція полягає у зростанні психологічної компетентності й зрілості [81, с. 197].

Динаміка розвитку адаптаційного потенціалу визначається поєднанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Якщо внутрішні (емоційно-вольові, когнітивні, смислові) утворюють стрижень особистісної стійкості, то зовнішні, такі як соціальна підтримка, культурні традиції, спільні цінності, забезпечують підґрунтя для стабілізації. Їхня взаємодія формує комплексний механізм адаптації, у якому особистість не лише реагує на обставини, а й активно змінює їх через діяльність і соціальну взаємодію.

Війна змінює не лише структуру адаптаційних механізмів, але й зміст самого потенціалу. Якщо в мирний час адаптаційний потенціал виявляється переважно у професійній сфері, у сфері спілкування, то під час війни він набуває екзистенційного виміру і спрямовується на збереження життя, підтримку близьких, утвердження людяності. Саме тому для дружин військовослужбовців адаптаційний потенціал стає не лише психологічною характеристикою, а й формою громадянської мужності, вираженням духовної сили народу.

Узагальнюючи теоретичний аналіз, можна зазначити, що формування особистісного адаптаційного потенціалу жінок у період війни є багаторівневим процесом, який охоплює когнітивно-емоційні, мотиваційно-

смилові та соціально-психологічні механізми. Основними ресурсами цього процесу виступають внутрішня емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, наявність смислів, духовність і соціальна підтримка. Їхня взаємодія забезпечує здатність жінки не лише адаптуватися до реалій війни, а й перетворювати травматичний досвід у джерело особистісного зростання.

Таким чином, психологічний механізм формування адаптаційного потенціалу жінок у період війни можна представити як систему, де взаємодіють внутрішні ресурси (саморегуляція, емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, духовність) і зовнішні чинники (соціальна підтримка, спільнота, культурні цінності). Ця система є динамічною, здатною до розвитку, що забезпечує не лише виживання в умовах війни, а й створення передумов для психологічного відновлення та гармонізації особистості.

Висновки до 1 розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми формування особистісного адаптаційного потенціалу в умовах війни було з'ясовано, що цей феномен є системоутворювальною характеристикою психічного життя людини, яка інтегрує когнітивні, емоційно-регулятивні, мотиваційно-смилові, духовні та соціально-комунікативні ресурси. Адаптаційний потенціал відображає здатність особистості ефективно діяти в умовах нестабільності, зберігати психічну рівновагу, гнучко реагувати на зовнішні зміни й трансформувати травматичний досвід у внутрішній розвиток.

Особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців визначається взаємодією трьох груп чинників: індивідуально-психологічних (емоційна стійкість, рівень саморегуляції, життестійкість), соціально-психологічних (наявність підтримки, включеність у спільноту, сімейна згуртованість) та смисложиттєвих (цінності, духовність, віра, мотивація до збереження ідентичності). Така багаторівнева структура дозволяє особистості

не лише витримувати зовнішній тиск війни, а й зберігати цілісність внутрішнього світу.

Психоемоційний стан жінок у період воєнного стресу є інтегральним феноменом, який об'єднує афективні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви реагування на екстремальні обставини. У більшості випадків він характеризується підвищеним рівнем тривожності, відчуттям невизначеності, емоційним виснаженням, труднощами у сфері міжособистісних стосунків. Водночас у структурі цього стану наявний компенсаторний потенціал, а саме здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, переоцінки цінностей, пошуку нових смислів.

Війна стає для жінки екстремальним чинником, який одночасно загрожує її психологічній стабільності й актуалізує резерви особистісного розвитку. У цих умовах проявляються такі ключові адаптаційні механізми, як саморегуляція, емоційна гнучкість, когнітивне переосмислення, духовна інтеграція та соціальна активність. Саме вони забезпечують підтримання психологічної рівноваги, конструктивну поведінку та збереження функціональності у кризових ситуаціях.

Важливим чинником розвитку адаптаційного потенціалу є соціальне середовище, у якому функціонує жінка. Соціальна підтримка, як об'єктивна, так і суб'єктивно сприймана, сприяє зниженню рівня тривоги, формує почуття безпеки, підсилює відчуття значущості й належності до спільноти. Особливої ваги набуває горизонтальна підтримка, а саме спілкування з іншими жінками, які переживають аналогічні труднощі, що створює мережу взаємодопомоги й колективної стійкості.

Зміст адаптаційного потенціалу в умовах війни виходить за межі звичайного розуміння пристосування: він перетворюється на динамічну систему особистісного самозбереження і самовідновлення. Його розвиток у жінок, чиї чоловіки перебувають на військовій службі, передбачає не лише підтримку внутрішньої стабільності, а й активне відновлення смислової, емоційної та соціальної цілісності. У цьому процесі провідну роль відіграють

духовні та моральні цінності, які виступають джерелом сили, стійкості та гуманності.

Отже, адаптаційний потенціал є не лише психологічною характеристикою, а й своєрідним критерієм життєвої зрілості, здатності до творчого подолання стресу, відновлення і гармонізації особистості. Для дружин військовослужбовців він виступає основою психологічного виживання, життєстійкості та духовного розвитку, забезпечуючи гармонію між внутрішнім світом і зовнішніми обставинами, що постійно змінюються.

Серед головних чинників, які визначають стабільність психоемоційного стану жінок у період воєнного стресу, виокремлено рівень особистісного адаптаційного потенціалу, соціальну підтримку, наявність смисложиттєвих орієнтацій, емоційну саморегуляцію та конструктивні копінг-стратегії. Психоемоційна стабільність дружин військовослужбовців є не лише умовою їхнього психологічного благополуччя, а й фундаментом життєстійкості сім'ї, що забезпечує можливість долати виклики війни без руйнування внутрішньої гармонії та ціннісної єдності.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що особистісний адаптаційний потенціал є базовим чинником збереження психічного здоров'я жінок у період війни, а його розвиток пов'язаний із системною взаємодією внутрішніх ресурсів і соціально-психологічної підтримки. Ці положення створюють концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення феномену та розробки програми психологічної допомоги, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Інструментарій та процедура дослідження

У нашому дослідженні ми здійснили комплексну емпіричну перевірку особливостей формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в умовах війни. Робота виконувалася протягом 8 тижнів (з 10 червня по 5 серпня 2025 року) на базі онлайн-простору психологічної підтримки «Я Є», який об'єднує жінок, чиї чоловіки проходять військову службу у Збройних Силах України. Платформа функціонує у форматі дистанційних консультацій, групових занять, тематичних онлайн-зустрічей, спрямованих на психологічну підтримку та розвиток ресурсного потенціалу родин військових.

Емпіричний етап нашої роботи мав на меті з'ясувати, які психологічні чинники впливають на рівень адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців, визначити його структурні компоненти (емоційно-вольовий, когнітивно-ресурсний, поведінково-регуляторний, ціннісно-мотиваційний та допінг стратегії) та дослідити їх.

У дослідженні було виділено три основні етапи:

Підготовчо-організаційний, який включав формування вибірки, створення онлайн-інструментів опитування, апробація методик, отримання інформованої згоди учасниць.

Констатувальний, на якому провели психодіагностику для визначення рівня особистісного адаптаційного потенціалу, емоційного стану, життєстійкості та соціальної підтримки.

Формувальний, який був націлений на розроблення та впровадження програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток ресурсів адаптації.

Оскільки робота виконувалася у воєнних умовах, значна частина дослідження проводилася дистанційно, із використанням захищених цифрових сервісів, що відповідало етичним стандартам збереження конфіденційності.

До участі у дослідженні було залучено 30 жінок віком від 25 до 45 років, які на момент дослідження перебували у статусі дружин військовослужбовців, що виконують бойові завдання. Вибіркова сукупність є репрезентативною щодо соціально-рольових та психологічних характеристик жінок цієї групи, оскільки відповідає періоду зрілого віку, коли поєднуються шлюбні, материнські, професійні та побутові функції. Добровільність участі, усвідомлена згода, можливість відмови на будь-якому етапі та анонімність відповідей були забезпечені відповідно до загальноприйнятих етичних принципів психологічних досліджень.

Загалом вибірка є репрезентативною для категорії дружин військовослужбовців, які перебувають у стані воєнного стресу. Вона охоплює різні соціально-демографічні групи, що дозволяє простежити відмінності у рівні адаптаційного потенціалу залежно від віку, освіти, досвіду подружнього життя та соціального оточення.

У дослідженні брали участь дві групи, представлені у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1.

Характеристика контрольної та експериментальної групи дослідження

Група	Кількість	Умови	Примітка
Контрольна група (КГ)	15	Звичні умови життя, без спеціального психологічного впливу	Рівень адаптації відслідковувався
Експериментальна група (ЕГ)	15	Отримувала комплекс психологічних занять	Впроваджувалося формування адаптаційних

			ресурсів
--	--	--	----------

Для респонденток було створено умови психологічної безпеки: усі відповіді подавалися без зазначення імен чи контактних даних; надана інформація використовувалася виключно для дослідницьких цілей; після завершення діагностики кожна учасниця мала можливість отримати індивідуальні рекомендації та за потреби і консультацію.

Дослідження відбувалося у три послідовні етапи. На першому етапі було проведено констатувальну діагностику з метою виявлення початкових рівнів адаптаційного потенціалу, життєстійкості, саморегуляції та домінуючих копінг-стратегій (Додаток А). Другий етап передбачав впровадження програми соціально-психологічного супроводу, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів, стабілізацію емоційного стану та формування конструктивних стратегій подолання стресу (Додаток Б). На завершальному етапі здійснювалася повторна діагностика для оцінки динаміки змін (Додаток В).

У відповідності до теоретичної моделі, адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців розглядається як багатовимірне особистісне утворення, що охоплює чотири взаємопов'язані сфери: емоційно-вольову, когнітивну, поведінкову та ціннісно-мотиваційну. Для кожної з цих сфер було визначено відповідні психодіагностичні індикатори та інструменти оцінювання (таблиця 2.1.2.).

Таблиця 2.1.2

Діагностична карта експерименту

	Критерій (сфера адаптації)	Показники	Методика / Автори
	Емоційно-вольовий	- емоційна стійкість - рівень особистісної напруги	- «Адаптивність-2010» (О. Кокун) - Шкала

		- рівень стресу	суб'єктивногостресу (Т. Шевченко)
	Когнітивно-ресурсний	- Життестійкість - Залученість - Контроль - Прийняття ризику	Тест життестійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової)
	Поведінково-регуляторний	- Саморегуляція поведінки - Планування - Моделювання - Контроль і корекція дій	Опитувальник саморегуляції поведінки (В. Моросанова)
	Ціннісно-мотиваційний	- Психологічне благополуччя - Усвідомленняцінностей- - Орієнтація на майбутнє	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)
	Копінг-стратегії (додатковий компонент)	- Проблемно-орієнтований копінг - Емоційно-орієнтований копінг - Уникнення	Опитувальник копінг-стратегій (за Р. Лазарусом і С. Фолкман)

Вибір методичного інструментарію ґрунтувався на необхідності комплексного вивчення структури адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. До уваги бралися також результати сучасних досліджень психологічної стійкості, переживання стресу та процесів саморегуляції в умовах війни. Важливим завданням було не лише оцінити інтенсивність переживань та рівень напруженості, а й виявити ті внутрішні ресурси, які жінки здатні мобілізувати для подолання складних життєвих ситуацій. Відтак було обрано низку стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити адаптаційний потенціал як цілісне особистісне утворення.

Для діагностики загального рівня адаптаційних можливостей використовувався опитувальник «Адаптивність-2010» (О. Кокун), що дозволяє визначити інтегральну здатність особистості до пристосування до змін середовища, гнучкість у реагуванні на складні умови, рівень особистісної напруги та стабільність поведінкових реакцій. Ця методика є придатною для застосування у ситуаціях хронічного стресу, оскільки виявляє міру узгодженості психофізіологічних, когнітивних і соціальних компонентів особистісної адаптації. Результати інтерпретуються за показниками: емоційна стійкість, поведінкова регуляція, соціальна адаптивність та особистісна саморегуляція, що дозволяє робити висновки не лише про загальний рівень адаптаційного потенціалу, а й про специфічні зони можливих психологічних ризиків.

З метою вивчення життєстійкості як ключового ресурсу подолання наслідків воєнного стресу застосовувався тест життєстійкості С. Мадді у адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової. У межах концепції життєстійкості здатність особистості чинити опір стресу та знаходити смисли в складних обставинах розглядається через три взаємопов'язані компоненти: залученість (готовність бути активним учасником власного життя), контроль (переконання у власному впливі на події), прийняття ризику (готовність сприймати невизначеність як умову особистісного зростання). Ця методика є теоретично узгодженою з сучасними уявленнями про адаптацію як процес перетворення життєвих викликів на досвід внутрішнього розвитку [40, с. 112].

Для виявлення домінуючих стратегій поведінки у стресових ситуаціях було використано опитувальник копінг-стратегій, що спирається на концепцію Р. Лазаруса і С. Фолкман щодо розрізнення проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу. Останні дослідження підкреслюють, що на тлі війни в жінок нерідко посилюються емоційні та унікальні стратегії подолання, які пов'язані з виснаженням ресурсів та нестачею соціальної підтримки [20, с. 105]. Аналіз копінг-реакцій дозволяє

визначити, наскільки адаптивними є способи реагування на переживання тривоги, невизначеності та загрози, а також чи потребує респондента корекційної допомоги у сфері формування конструктивних моделей поведінки.

Окремої уваги потребувала оцінка здатності до усвідомленого управління власним емоційним станом у стресових ситуаціях, оскільки саморегуляція виступає однією з провідних складових адаптаційного потенціалу жінок у воєнних умовах [23, с. 53]. Для цього застосовувався опитувальник саморегуляції поведінки (В. Моросанова), який дозволяє визначити рівень усвідомленості у постановці цілей, плануванні дій, контролі за виконанням намірів та оцінці результатів. Зниження цих показників зазвичай вказує на виснаження ресурсів, перевантаження відповідальністю та емоційне виснаження, що є характерним для дружин військовослужбовців у період тривалого очікування повернення чоловіка [9, с. 49].

Рівні сформованості кожного з показників інтерпретувалися згідно з результатами стандартизованих методик і були класифіковані як низький, середній або високий. Орієнтовні інтервали рівнів наведено в таблиці 2.1.3.

Таблиця 2.1.3.

Рівні сформованості адаптаційного потенціалу за критеріями і показниками

№	Критерій	Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Емоційно-вольовий	Суб'єктивний рівень стресу	30+ балів високий стрес	21–29 балів помірний стрес	до 20 балів низький стрес
2	Когнітивно-ресурсний	Життєстійкість (загальний бал)	до 59 балів низька стійкість	60–69 балів середня стійкість	70+ балів висока стійкість

				йкість	
3	Поведінково-регуляторний	Саморегуляція поведінки	до 60 балів слабкорегуляція	61–74 балів помірна	75+ балів високий рівень самоконтролю
4	Ціннісно-мотиваційний	Психологічне благополуччя	до 74 балів емоційна нестабільність, відсутність цілей	75–89 балів помірно благополуччя	90+ балів стійке відчуття сенсу і розвитку
5	Копінг-реакції	Превалювання дезадаптивних стратегій (уникнення, емоційний копінг)	Дезадаптивність стратегії домінують	Стратегії змішані, частково конструктивні	Домінують конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії
6	Інтегральний рівень	Адаптивність (емоц. стійкість, саморегуляція, соц. адаптивність)	< 60 балів дезадаптація	60–74 балів часткова адаптивність	75+ балів високий рівень пристосованості

Процедура дослідження здійснювалася поетапно у дистанційному форматі з використанням захищених онлайн-ресурсів, що було зумовлено умовами воєнного часу, географічною розпорошеністю учасниць та потребою забезпечити приватність і психологічний комфорт. Збір даних проводився індивідуально та групово за допомогою онлайн-анкет і відеозв'язку, при необхідності уточнення відповідей чи емоційної підтримки.

Учасниці отримували інструкцію з поясненням мети, добровільності участі, орієнтовного часу та конфіденційності. Згоду підтверджували онлайн. Під час роботи над опитувальниками передбачалась можливість зробити паузу або відмовитися від участі, що знижувало ризик додаткового стресу.

Усі респонденти заповнювали уніфікований пакет методик (тривалість 35–50 хвилин), дані фіксувалися у цифровому вигляді, кодувалися та знеособлювалися, що забезпечувало стандартизованість і захист конфіденційної інформації.

З метою більш точного аналізу впливу особистісних, соціальних та ситуативних чинників на адаптаційний потенціал було здійснено збір соціально-демографічної інформації (табл. 2.1.4.). Це дозволило встановити наявність факторів, що потенційно впливають на психологічну стійкість та моделювання копінг-стратегій, зокрема: наявність дітей, досвід розлуки та тривалість служби чоловіка, рівень соціальної підтримки, зайнятість респондентки, характер житлових умов та змін у звичному способі життя після початку війни.

Таблиця 2.1.4.

Соціально-демографічний портрет учасниць дослідження (n=30)

Параметр	Категорія	Кількість жінок	%
Вік	25–30 років	11	36,7
	31–38 років	14	46,7
	39–45 років	5	16,6
Сімейний стан	У шлюбі офіційно	27	90,0
	У цивільному шлюбі	3	10,0
Наявність дітей	Є діти	22	73,3
	Немає дітей	8	26,7
Зайнятість	Працюють (включно дистанційно)	18	60,0
	Тимчасово не працюють	12	40,0

Тривалість служби чоловіка	До 1 року	4	13,3
	1–3 роки	9	30,0
	Понад 3 роки	17	56,7
Попередній досвід вимушеного переміщення	Є	12	40,0
	Немає	18	60,0

2.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження

За результатами проведеної діагностики можемо констатувати, що рівень сформованості за емоційно-вольовим критерієм показав переважання середнього та низького рівнів у респонденток обох груп (табл. 2.1.5.). У контрольній групі більшість жінок продемонстрували середній рівень емоційної стійкості (40%), тоді як у експериментальній групі цей показник становив 46%. Це свідчить про те, що значна частина учасниць має певні механізми подолання стресу, однак вони не є достатньо стабільними в умовах тривалої воєнної напруги.

Частка респонденток з високим рівнем емоційно-вольової стійкості була помірною та майже однаковою в обох групах (13% у КГ та 6% в ЕГ), що може вказувати на природну індивідуальну стресостійкість, не пов'язану з участю у якихось спеціальних заходах.

Найбільше занепокоєння викликає кількість жінок із низьким рівнем емоційної стійкості 47% у КГ і 47% в ЕГ. Це свідчить про значну емоційну вразливість та накопичення напруги, що характерно для дружин військовослужбовців у стані хронічного стресу й тривалого очікування.

Табл.2.1.5

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за емоційно-вольовим критерієм

	Емоційно-вольовий критерій (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	2 (13,3)	6 (40%)	7 (46,7%)
ЕГ	1 (6,7%)	7 (46,7%)	7 (46,7%)

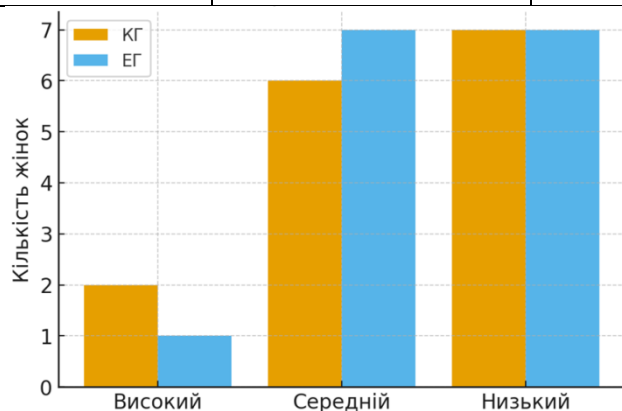


Рис.2.1.1.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за емоційно-вольовим критерієм

За результатами проведеної діагностики за когнітивно-ресурсним критерієм більшість респонденток мають середній рівень життєстійкості: 33% у КГ та 53% в ЕГ. Це свідчить про наявність у жінок базових когнітивних ресурсів для подолання труднощів, таких як залученість, контроль ситуації та готовність приймати ризики.

Високий рівень життєстійкості було зафіксовано у 20% респонденток КГ та 13% в ЕГ. Хоча частка таких жінок невелика, ці результати вказують на здатність частини учасниць зберігати внутрішній баланс навіть в умовах інтенсивних зовнішніх стресорів.

Низький рівень життєстійкості виявлено у значної частини респонденток 47% у КГ та 33% в ЕГ. Це може свідчити про труднощі в осмисленні ситуації, зниження здатності впливати на події та відчуття безпорадності.

Отримані результати підкреслюють потребу у розвитку когнітивних стратегій подолання стресу, формуванні смислових орієнтирів і відновленні відчуття контролю над життям (див. табл. 2.1.6., рис. 2.1.2).

Табл.2.1.6

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за когнітивно-ресурсним критерієм (життєстійкість)

	Когнітивно-ресурсний критерій (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	3 (20%)	5 (33,3%)	7 (46,7%)
ЕГ	2 (13,3%)	8 (53,3%)	5 (33,4%)

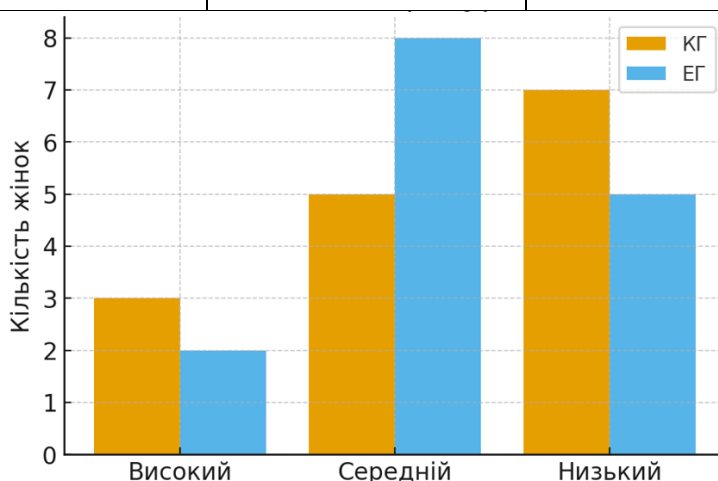


Рис.2.1.2. Результати сформованості адаптаційного потенціалу за когнітивно-ресурсним критерієм (життєстійкість).

За результатами проведеної діагностики за поведінково-регулятивним критерієм показав, що найбільша кількість учасниць знаходиться на середньому рівні 40% у контрольній групі та 46% в експериментальній (табл. 2.1.7.). Це свідчить про наявність базових навичок регуляції поведінки, які, однак, не завжди достатні для ефективного подолання психологічного навантаження.

Високий рівень саморегуляції демонстрували 7% респонденток у КГ та 13% в ЕГ. Участь у психологічних заходах на цьому етапі ще не проводилася, тому різниця може бути пов'язана з особистісними ресурсами чи індивідуальним досвідом жінок.

Низький рівень саморегуляції був притаманний 53% жінок КГ та 41% ЕГ. Така значна кількість респонденток із низькою здатністю планувати, контролювати та коригувати власну поведінку свідчить про перевантаження, втому, емоційне виснаження і брак ресурсів, що характерно для життя в умовах війни. Отже, програма психологічної підтримки має включати комплекс вправ із розвитку навичок саморегуляції, управління напруженням та формування стійких поведінкових стратегій (див. рис. 2.1.3).

Табл.2.1.7

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за поведінково-регулятивним критерієм (саморегуляція)

	Поведінково-регулятивний критерій (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	1 (6,7%)	6 (40%)	8 (53,3%)
ЕГ	2 (13,3%)	7 (46,7%)	6 (40%)

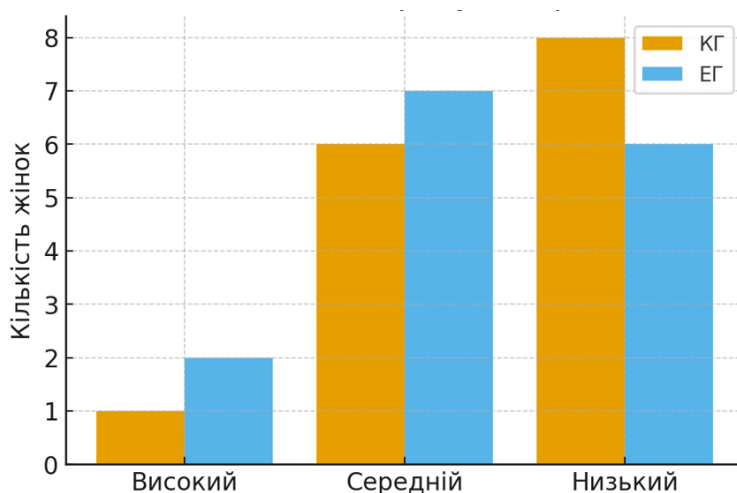


Рис.2.1.3.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за поведінково-регулятивним критерієм (саморегуляція)

За результатами проведеної діагностики за ціннісно-мотиваційним критерієм продемонстрували середній рівень 46% у КГ та 46% в ЕГ. Це вказує на відносну збереженість базових мотиваційних структур, але водночас на потребу в посиленні орієнтації на майбутнє та формуванні більш стійкого відчуття сенсу життя.

Високий рівень психологічного благополуччя мали 13% жінок у КГ та 20% в ЕГ, що свідчить про наявність у частини респонденток стійких ціннісних орієнтирів і внутрішніх смислових ресурсів.

Низький рівень благополуччя був характерний для 40% жінок у КГ та 33% в ЕГ. Це свідчить про внутрішню нестабільність, розгубленість, відсутність чітких життєвих перспектив та емоційне виснаження. Отримані дані свідчать про необхідність роботи з відновленням смислової сфери, ціннісних орієнтацій і формуванням позитивної візії майбутнього (див. табл. 2.1.8., рис. 2.1.4).

Табл.2.1.8

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за ціннісно-мотиваційним критерієм (психологічне благополуччя)

	Ціннісно-мотиваційний критерій (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	2 (13,3%)	7 (46,7%)	6 (40%)
ЕГ	3 (20%)	7 (46,7%)	5 (33,3%)

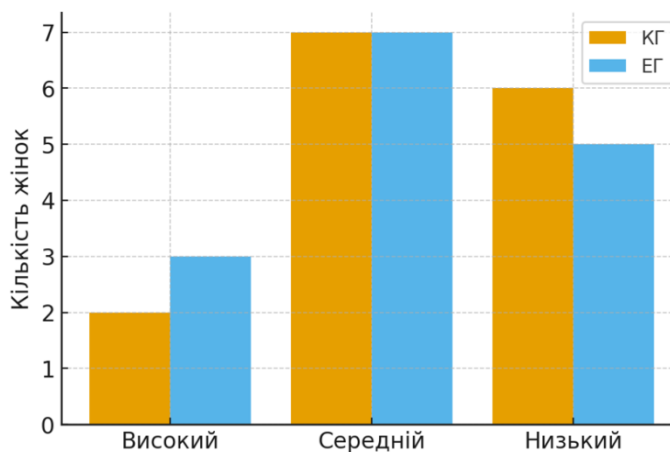


Рис.2.1.4.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за ціннісно-мотиваційним критерієм (психологічне благополуччя)

За результатами проведеної діагностики копінг-реакцій переважають низькі рівні конструктивності копінгів (60%), що свідчить про часте використання унікальних або емоційно-орієнтованих стратегій. В ЕГ цей показник становив 46%, що є дещо нижчим. Середній рівень конструктивності копінгів зафіксовано у 33% жінок КГ та 40% в ЕГ. Це свідчить про наявність змішаних стратегій, коли поряд із адаптивними реакціями все ще проявляються дезадаптивні. Високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу демонстрували лише 7% респонденток у КГ та 13% в ЕГ. Це вказує на те, що більшість жінок мають труднощі в ефективному вирішенні життєвих проблем та потребують тренування навичок конструктивного реагування. Отже, необхідно спрямовувати роботу на

формування ефективних копінг-стратегій, розвиток навичок пошуку рішень та подолання унікальної поведінки. (див. табл. 2.1.9., рис. 2.1.5)

Табл.2.1.9

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за копінг-реакціями
(домінування стратегій подолання)

	Критерій копінг-реакцій (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	1 (6,7%)	5 (33,3%)	9 (60%)
ЕГ	2 (13,3%)	6 (40%)	7 (46,7%)

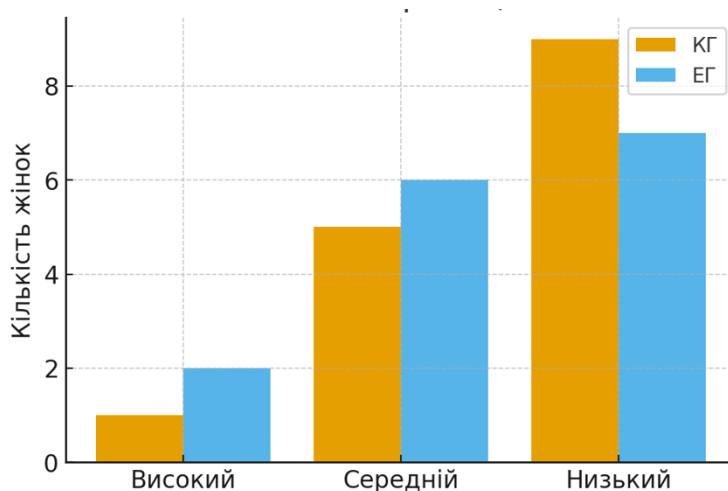


Рис.2.1.5.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за копінг-реакціями (домінування стратегій подолання)

За результатами проведеної діагностики за інтегральним рівнем адаптивності середній рівень мають 46% учасниць у КГ та 53% в ЕГ (2.1.10.). Це свідчить про певний потенціал адаптації, який, однак, потребує розвитку. Високий рівень адаптивності продемонстрували 13% жінок у КГ та 20% в ЕГ. Це невелика, але важлива частка учасниць, здатних ефективно

функціонувати навіть у складних умовах. Низький рівень адаптивності зафіксовано у 40% респонденток КГ та 27% ЕГ. Це вказує на те, що значна частина жінок відчуває труднощі в емоційній, поведінковій та мотиваційній сферах, що знижує їх здатність справлятися з тривалим стресом. Отримані дані підтверджують високу актуальність розробки та впровадження програми соціально-психологічної підтримки, спрямованої на розвиток стресостійкості та адаптивних механізмів (див. рис. 2.1.6).

Табл.2.1.10

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності

	Інтегральний рівень адаптивності (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	2 (13,3%)	7 (46,7%)	6 (40%)
ЕГ	3 (20%)	8 (53,3%)	4 (26,7%)

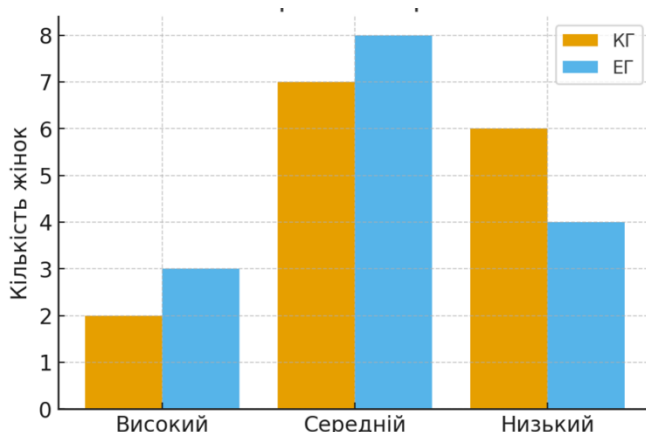


Рис.2.1.6. Результати сформованості адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності

Таким чином, проведені дослідження дозволили комплексно оцінити особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців та визначити ключові чинники, що впливають на його рівень і динаміку в умовах воєнного часу. Використаний методичний інструментарій забезпечив можливість виявлення як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів, що актуалізуються жінками в ситуації тривалого стресу, невизначеності та емоційного виснаження. Аналіз отриманих результатів показав, що адаптаційний потенціал не є статичною характеристикою, а формується й модифікується під впливом індивідуального досвіду, соціального оточення та особистісних стратегій реагування на кризові обставини.

Отримані емпіричні дані засвідчують, що значна частина респондентів мають потребу в підвищенні навичок емоційної саморегуляції, розширенні арсеналу конструктивних копінг-стратегій та розвитку здатності до відновлення ресурсного стану (див. рис Рис.2.1.7)

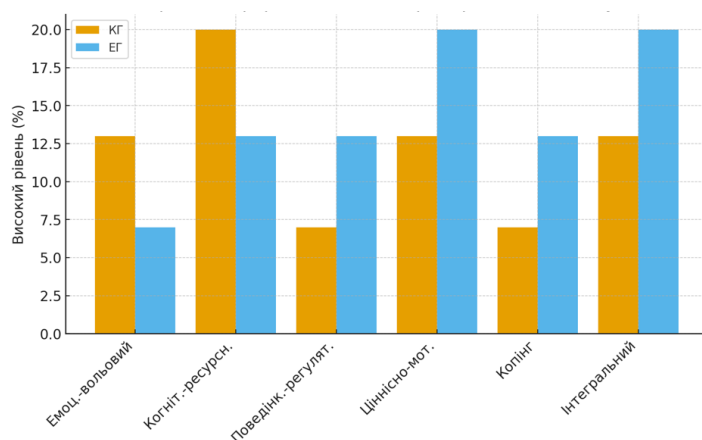


Рис.2.1.7. Узагальнені результати сформованості адаптаційного потенціалу по вибраним критеріям

Систематизація отриманих результатів емпіричного дослідження дала підстави для розробки програми психологічного супроводу, яка спрямована на зміцнення адаптаційних можливостей жінок, активізацію внутрішніх ресурсів, корекцію дисфункційних моделей реагування та підтримку їх емоційного благополуччя. Важливим є те, що створена програма орієнтована

на комплексний підхід і передбачає як розвиток внутрішньої стійкості та саморегуляції, так і посилення зовнішніх соціальних джерел підтримки.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно охарактеризувати особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців, які перебувають у ситуації тривалого воєнного стресу. Отримані дані підтвердили, що адаптаційний потенціал є багатовимірним системним утворенням, до складу якого входять емоційно-вольовий, когнітивно-ресурсний, поведінково-регуляторний, ціннісно-мотиваційний компоненти та система копінг-стратегій. Взаємозв'язок цих компонентів засвідчує, що адаптація жінок у воєнних умовах визначається не лише індивідуально-психологічними особливостями, а й соціально-ситуаційними чинниками, рівнем підтримки та характером життєвого досвіду.

Аналіз емоційно-вольового компонента показав переважання середніх і низьких рівнів емоційної стійкості, що відображає значний рівень психоемоційної напруги, високу вразливість до стресу та тенденцію до виснаження ресурсів у більшості респонденток. Невисока частка жінок із високими показниками емоційної стійкості свідчить про обмеженість природних захисних механізмів у ситуації хронічної воєнної загрози.

За когнітивно-ресурсним критерієм було виявлено переважання середнього рівня життєстійкості, що відображає часткову збереженість таких показників, як відчуття контролю, залученість у події та здатність приймати ризик. Проте значна частина респонденток продемонструвала низький рівень життєстійкості, що свідчить про труднощі в осмисленні ситуації війни, відчуття безпорадності та зниження віри у власний вплив на життєві події. Ці результати вказують на необхідність розвитку смислової сфери та когнітивних стратегій подолання стресу.

Поведінково-регуляторний компонент засвідчив недостатність сформованості навичок саморегуляції, планування, контролю та корекції поведінки в умовах стресу. Домінування середніх і низьких рівнів саморегуляції у більшості жінок може пояснюватися перевантаженням відповідальністю, емоційним виснаженням, браком часу та психологічних ресурсів, що істотно ускладнює адаптивну поведінку.

Ціннісно-мотиваційний компонент також виявив переважання середнього рівня психологічного благополуччя, що свідчить про часткове збереження життєвих орієнтирів та смислових структур. Водночас значна частина учасниць має знижені показники благополуччя, які вказують на внутрішню нестабільність, невизначеність життєвих перспектив і фрустрацію важливих потреб. Це підтверджує необхідність психокорекційної роботи, спрямованої на відновлення смислової сфери, розширення життєвих цілей та формування позитивної візії майбутнього.

Аналіз копінг-стратегій показав, що більшість жінок застосовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії подолання, тоді як конструктивний, проблемно-орієнтований копінг розвинений недостатньо. Така структура реагування свідчить про тенденцію до емоційного виснаження, знижену здатність до активного впливу на ситуацію та нагальну потребу у формуванні більш ефективних стратегій самодопомоги.

Інтегральний рівень адаптаційного потенціалу засвідчив переважання середнього рівня адаптивності, що підтверджує наявність базового ресурсу пристосування, однак недостатньо стійкого в умовах хронічного стресу. Значна частка респонденток із низькими показниками свідчить про ризик дезадаптації за тривалої дії стресових чинників і потребує системної психологічної підтримки.

Соціально-демографічний аналіз показав, що адаптаційний потенціал жінок тісно пов'язаний із віком, тривалістю шлюбу, наявністю дітей,

досвідом розлуки та особливостями життєвої ситуації. Жінки старшого віку та з більшим досвідом подружнього життя виявили вищий рівень життєстійкості та конструктивніші способи подолання стресу, тоді як молодші респондентки частіше демонстрували емоційні форми реагування. Наявність соціальної підтримки також суттєво підвищує рівень адаптивності.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що дружини військовослужбовців мають значний, але не в повній мірі реалізований потенціал психологічної адаптації. Його розвиток визначається балансом між емоційною стійкістю, когнітивними ресурсами, здатністю до саморегуляції, рівнем сформованості ціннісно-мотиваційних структур та характером застосовуваних копінг-стратегій. Отримані дані підтвердили гіпотезу дослідження та стали основою для створення авторської психокорекційної програми «Ресурсна жінка», спрямованої на активізацію внутрішніх ресурсів, підвищення життєстійкості й формування конструктивних стратегій адаптації, що детально представлено у подальшому розділі.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Програма підвищення адаптаційного потенціалу дружин військослужбовців

У межах дослідження було створено та реалізовано програму психологічного супроводу «Ресурсна жінка», спрямовану на розвиток адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців, які перебувають у стані воєнного стресу. Необхідність розроблення програми зумовлена результатами констатувального етапу, що виявив середній рівень сформованості адаптаційного потенціалу, емоційне виснаження, нестачу мотиваційно-вольових ресурсів і потребу у підвищенні життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій. З огляду на це, програма орієнтована на гармонізацію внутрішнього стану жінок, формування почуття психологічної безпеки та розвиток здатності до ефективної саморегуляції в умовах невизначеності.

Теоретико-методологічну основу програми становлять положення гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), екзистенційного підходу (В. Франкл, Д. Леонт'єв), когнітивно-поведінкової теорії (А. Бек, Д. Майкенбаум), а також сучасні дослідження ресурсно-орієнтованої терапії (Т. Титаренко, І. Бех, Н. Пов'якель, О. Музика). У межах цих підходів адаптація розглядається як процес пошуку рівноваги між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми вимогами середовища, що забезпечується завдяки усвідомленню власних ресурсів, гнучкості мислення, емоційній стабільності та наявності соціальної підтримки.

Програма «Ресурсна жінка» була реалізована у форматі дистанційних групових занять на платформі психологічної підтримки «Я Є». Такий формат було обрано з урахуванням воєнних умов, потреби у безпечному та

доступному середовищі для жінок, які часто проживають у різних регіонах країни або за її межами. Заняття проводилися у закритих онлайн-групах під керівництвом практичного психолога, а також супервізора. Тривалість програми становила вісім тижнів (10 сесій по 90 хвилин). Робота здійснювалася у форматі інтерактивного тренінгу з елементами психоосвіти, когнітивно-поведінкових технік, арттерапії, тілесно-орієнтованих вправ, групової підтримки та рефлексивного обговорення.

Структура програми передбачала поступовий розвиток основних компонентів адаптаційного потенціалу. Кожен блок мав власні цілі, завдання, форми і методи роботи, спрямовані на гармонійне поєднання індивідуальної та групової динаміки. Загальний зміст програми можна охарактеризувати як процес поступового переходу від усвідомлення власного стану до формування активної життєвої позиції, зміцнення психологічної стійкості та відновлення внутрішнього балансу.

На першому етапі програми (діагностико-мотиваційному) здійснювалася робота з усвідомленням життєвої ситуації, актуальних переживань, особистісних потреб і ресурсів. Учасниці знайомилися між собою, формували атмосферу довіри, вчилися розпізнавати власні емоційні реакції та визначати джерела напруги. Застосовувалися такі вправи, як «Мое коло підтримки», «Мій внутрішній помічник», «Сейф», «Дистанцювання від думок», спрямовані на виявлення існуючих внутрішніх і зовнішніх ресурсів (див Дот. Г). Особлива увага приділялася формуванню мотивації до участі у груповій роботі, створенню безпечного психологічного простору, де кожна жінка могла відкрито висловлювати власні почуття без оцінки та критики.

На другому етапі, когнітивно-рефлексивному, робота була спрямована на усвідомлення зв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Через елементи когнітивно-поведінкової терапії учасниці вчилися розпізнавати неадаптивні переконання, автоматичні думки, що провокують тривогу, почуття безсилля або провини. Використовувалися вправи «Зупини думку», «Діалог із моєю тривоگو», «Коло контролю», які допомагали переосмислити ставлення до

подій, зменшити рівень внутрішньої напруги та відновити почуття контролю над власним життям. Рефлексивна частина кожного заняття включала обговорення особистих відкриттів і формування нових життєвих установок. Саме цей блок забезпечував розвиток когнітивного компонента адаптаційного потенціалу: здатності до усвідомленого мислення, аналізу ситуації та прийняття рішень у межах реальних можливостей.

Емоційно-регулятивний етап був спрямований на формування навичок саморегуляції, розпізнавання емоцій і вміння справлятися з ними у конструктивний спосіб. Застосовувалися методи тілесно-орієнтованої терапії, дихальні практики, елементи арттерапії. Учасниці виконували вправи «Контейнер емоцій», «Кольорове дихання», «Малюнок мого стану», що дозволяли символічно виразити почуття, усвідомити їхній зміст і перетворити деструктивну енергію на ресурсну.

Наступний, мотиваційно-вольовий етап, передбачав активізацію внутрішніх джерел енергії, відновлення почуття впевненості та відповідальності за власне життя. Центральними завданнями цього блоку було усвідомлення особистісних цілей, формування позитивного образу «Я», розвиток почуття ефективності та віри у власні можливості. Під час занять використовувалися техніки позитивної психології, такі як «Мої маленькі перемоги», «Щоденник успіхів». Через ці вправи учасниці поступово переходили від позиції жертви обставин до активної ролі суб'єкта життя, здатного впливати на ситуацію. Внаслідок цього формувалася внутрішній локус контролю, підвищувався рівень самоефективності, що є ключовим чинником розвитку адаптаційного потенціалу.

Завершальним етапом реалізації програми «Ресурсна жінка» був соціально-комунікативний блок, спрямований на зміцнення навичок ефективної взаємодії, розширення кола соціальної підтримки та розвиток здатності встановлювати довірчі міжособистісні стосунки. Даний компонент відіграв важливу роль у формуванні відчуття психологічної безпеки, зменшенні ізоляції та підвищенні відчуття належності до спільноти.

У межах цього етапу застосовувалися техніки групової дискусії, рольові ігри, вправи на розвиток емпатії й асертивності. Наприклад, вправи «Я у стосунках», «Межі мого простору», «Слухати і чути» дозволяли учасницям дослідити власні комунікативні патерни, навчитися відстоювати свої кордони та одночасно залишатися відкритими до підтримки. Особливий акцент робився на формуванні позитивного образу жіночої солідарності, взаємопідтримки та прийняття спільного досвіду, що є важливим ресурсом для зниження тривожності та посилення відчуття єдності у кризових обставинах.

На завершальних заняттях програми передбачалося підбиття підсумків, аналіз особистісних змін, осмислення отриманого досвіду та створення індивідуальних планів подальшого саморозвитку. Використовувалися такі вправи, як «Моя історія сили», «Лист собі в майбутнє», що сприяли інтеграції здобутих знань і навичок у повсякденне життя. Учасниці мали можливість усвідомити власну динаміку розвитку, відзначити позитивні зміни у стані, поведінці та сприйнятті себе, що підсилювало їхню мотивацію до подальшого особистісного зростання.

Реалізація програми здійснювалася у малих групах (7 і 8 осіб), що сприяло більшій глибині взаємодії та можливості індивідуальної підтримки. Кожна сесія мала чітку структуру: вступне коло (актуалізація стану), основна частина (практичні вправи, обговорення, рефлексія), завершення (підбиття підсумків, визначення особистих висновків і завдань для самостійного опрацювання). Такий формат забезпечував баланс між когнітивним навчанням і емоційно-досвідним опрацюванням матеріалу.

Особливістю програми «Ресурсна жінка» було поєднання короткострокового інтенсивного впливу з довготривалими внутрішніми змінами. Вона не лише сприяла зниженню рівня тривожності та стресу, але й формувала глибше усвідомлення особистісних цінностей, сенсів і пріоритетів, що забезпечувало стійкість до подальших життєвих викликів. Зміни, які спостерігалися після завершення програми, мали системний

характер і охоплювали когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні особистісного функціонування.

Розроблена програма психологічного супроводу має на меті поступове відновлення внутрішньої рівноваги, відчуття суб'єктності та контролю над власним життям, зменшення рівня тривожності та напруження, зміцнення здатності долати труднощі шляхом конструктивної саморегуляції. Основним орієнтиром є не швидке покращення емоційного стану, а формування стійких навичок відновлення, що можуть підтримуватися самостійно навіть за умов продовження впливу стресогенних факторів.

Зміст програми відображає логіку природного розвитку адаптації жінки у кризовій ситуації: від стабілізації та відновлення базового почуття безпеки до поступового усвідомлення власного стану, розширення діапазону копінг-стратегій, зміцнення життестійкості та ресурсу, закріплення досвіду застосування навичок самопомоги. Кожен етап має власні психологічні завдання, однак вони не жорстко розмежовані, а плавно переходять один в інший, підсилюючи результат.

На початковому етапі основна увага спрямовується на відновлення відчуття внутрішньої опори, стабільності та безпечного простору. Це має фундаментальне значення, оскільки дружини військовослужбовців, перебуваючи в умовах невизначеності та хронічної тривоги, часто втрачають базове відчуття надійності світу, що призводить до розладів саморегуляції, порушення сну, емоційної виснаженості, зниження когнітивної продуктивності, роздратованості або внутрішньої застиглості. Тому перші заняття спрямовані на усвідомлення власного стану, нормалізацію тілесного тону та формування стратегії «повернення до себе» у моменти емоційного перенавантаження. Використовуються техніки дихальної саморегуляції, рухові та тілесні вправи для розслаблення, а також мандалотерапія як спосіб створення внутрішнього образу стабільності.

На другому етапі увага зосереджується на опрацюванні переживань, усвідомленні внутрішніх конфліктів, емоцій, що були витіснені або не знайшли можливості для вираження. Такий підхід є особливо важливим, оскільки в умовах війни жінки часто вимушено пригнічують власні переживання, намагаючись «триматися» заради дітей, родини, побутового функціонування. Накопичення непроговорених емоцій призводить до формування психічної напруги, яка проявляється у соматичних симптомах, апатії, різких перепадах настрою або відчутті внутрішньої порожнечі. У цьому блоці використовуються методи роботи з метафоричними асоціативними картами, арт-метафоричне письмо, елементи пісочної терапії та створення образів, через які учасниця може безпечно і м'яко опрацювати власний досвід.

Третій етап орієнтований на зміцнення ресурсного стану та формування особистісних механізмів адаптації. Його завдання полягає у відновленні відчуття впливу на власне життя, актуалізації ціннісних смислів, стимулюванні здатності бачити можливості та плани навіть у стані невизначеності. Застосовуються техніки колажування майбутнього, створення персонального «ресурсного предмета» або символічного оберіга, а також тілесні практики відчуття опори та заземлення. У груповому форматі цей етап сприяє формуванню почуття спільності, взаємної підтримки і визнання спільного досвіду.

Індивідуальна робота, яка супроводжує групові заняття, забезпечує можливість зосередженої уваги на унікальному емоційному стані кожної учасниці, врахування її особистої історії, сімейної ситуації та рівня доступних ресурсів. Це дозволяє адаптувати програму до реальних потреб та гарантує її ефективність. Індивідуальні зустрічі передбачають емоційну підтримку, стабілізаційні техніки і поступове формування власного інструментарію самопомоги, яким жінка зможе користуватися і після завершення програми.

Завершальною частиною програми є інтеграція набутих навичок та формування персонального «ресурсного профілю» учасниці. Відбувається підведення підсумків, аналіз динаміки емоційного стану, обговорення ефективних для кожної стратегії саморегуляції. Підкреслюється і закріплюється ідея внутрішньої опори як постійно наявного, відновлюваного ресурсу.

Програма психологічного супроводу реалізується у формі структурованого циклу занять, кожне з яких має чітко визначені цілі, завдання, змістову основу, техніки, очікувані результати та елементи самоусвідомлення, приклад програми наведено в табл. 3.1.1. Груповий формат сприяє взаємній підтримці, зниженню відчуття ізоляції та формуванню безпечного простору, тоді як індивідуальна робота дозволяє деталізувати переживання та адаптувати техніки до особистих потреб.

Заняття організовані за принципом поступового переходу від стабілізації до ресурсування. Кожне заняття включає вступну частину (психоемоційне налаштування), основну частину (техніки арт-терапії та тілесної саморегуляції) і завершальну частину (інтеграція досвіду та формулювання індивідуального висновку). Така структура забезпечує цілісність процесу, дозволяє формувати навички саморегуляції та переводити їх у практики повсякденного життя.

Таблиця 3.1.1.

Приклад структурно моделі програми підтримки жінок
військослужбовців (8 тижнів)

Тиждень	Основна тема і завдання	Зміст і техніки	Очікувані результати
1	Формування безпечного	Дихальна техніка «Кольорове дихання»,	Зниження рівня психофізіологічної

	простору, стабілізація та нормалізація стану	обговорення значення внутрішньої опори	напруги, актуалізація відчуття контролю над станом
2	Усвідомлення власних емоцій і станів	Робота з МАК: серії «Стан – Потреба – Ресурс», техніка «Назвати емоцію»,	Розпізнавання емоцій, зменшення внутрішнього напруження від невисловлених переживань
3	Робота з відчуттям невизначеності та тривоги	Арт-метафоричне письмо «Мій день всередині тривоги», тілесна техніка «Заземлення через ступні»	Формування навичок самостабілізації у момент тривоги
4	Підтримка та відновлення внутрішніх ресурсів	Створення колажу «Моє ресурсне місце», обговорення образів ресурсу, диференціація внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки	Актуалізація ресурсних образів, відчуття емоційної підтримки
5	Переосмислення власного досвіду через символізацію	Обговорення теми «Там, де я зараз», вербалізація сенсів	Усвідомлення особистого шляху, зниження фрагментації переживань
6	Відновлення	Техніка створення	Закріплення уявлення

	особистісної суб'єктності	«Ресурсного предмета», формування власних правил турботи про себе	про можливість впливу на власний стан
7	Інтеграція досвіду та стратегії подальшої самопідтримки	Розробка персональної карти саморегуляції «Що мені допомагає?»	Формування індивідуального набору дієвих копінг-стратегій
8	Завершення, усвідомлення змін, планування майбутніх кроків	Рефлексивний колообмін «Що я беру з собою?», створення підсумкової мандали «Я сьогодні»	Усвідомлення особистісної динаміки, закріплення отриманих результатів

Узагальнюючи зміст розробленої програми соціально-психологічного супроводу, можна відзначити, що вона являє собою цілісну, багаторівневу систему психокорекційних впливів, спрямовану на відновлення, зміцнення та розвиток адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців у ситуації тривалого воєнного стресу. Її концепція інтегрує стабілізаційні, ресурсно-орієнтовані та екзистенційно-сміслові компоненти, що дозволяє не лише зменшити інтенсивність емоційної напруги, а й активізувати внутрішні механізми саморегуляції та психологічного відновлення.

Програма передбачає поступовий перехід жінки від стану дезорієнтованості, виснаження та внутрішньої фрагментації – до відновлення суб'єктної позиції, здатності усвідомлювати й вербалізувати власні переживання, формувати реалістичні стратегії самодопомоги та спиратися на наявні внутрішні і зовнішні ресурси. Використання арт-терапії, тілесно-орієнтованих технік, інструментів менталізації та символізації досвіду створює можливість працювати з травматичними емоціями опосередковано,

у безпечній формі, що особливо важливо для жінок, які тривалий час пригнічували власні переживання через страх «не витримати» або необхідність зосереджуватися на сімейних обов'язках.

Важливо підкреслити, що програма не обмежується виключно емоційною стабілізацією. Вона сприяє формуванню довготривалих адаптаційних механізмів, зокрема: розвитку життєстійкості, формуванню конструктивних копінг-стратегій, підвищенню здатності до саморефлексії, налагодженню внутрішньої й міжособистісної комунікації. Поєднання групового та індивідуального форматів забезпечує як ефект підтримувального середовища, так і можливість для глибокої персональної опрацювання досвіду.

У результаті створюється не лише простір безпеки, а й умови для поступової реконструкції внутрішньої рівноваги та відновлення здатності жінки бути активним, автономним і стійким суб'єктом власного життя. Сформовані навички можуть зберігати ефективність і після завершення супроводу, що є ключовим критерієм практичної значущості програми.

Після завершення восьмижневого циклу впровадження програми було проведено повторне діагностичне обстеження, результати якого дозволили простежити реальну динаміку психологічного стану учасниць і визначити ефективність застосованих підходів. Порівняння даних контрольної та експериментальної груп виявило істотні зрушення у рівнях емоційної регуляції, життєстійкості, саморегуляції поведінки та загального адаптаційного потенціалу жінок. Ці емпіричні свідчення створюють підґрунтя для подальшого детального аналізу результатів.

3.2. Динаміка розвитку адаптаційного потенціалу дружин військослужбовців в умовах війни

Оцінка ефективності розробленої програми соціально-психологічного супроводу дружин військовослужбовців здійснювалася шляхом повторного вимірювання рівня їхнього особистісного адаптаційного потенціалу після завершення впровадження психокорекційних заходів. У дослідженні брало участь 30 жінок віком від 25 до 45 років, які були розподілені на: експериментальну групу (ЕГ) – 15 учасниць, яким було запропоновано програму психокорекційної підтримки, що базувалася на техніках арт-терапії, майндфулнес-практиках, методах тілесно-орієнтованої терапії та вправах розвитку внутрішньої стійкості; контрольну групу (КГ) – 15 учасниць, які не брали участі у програмі, однак перебували у спільноті «Я.Є.» та мали доступ до ресурсів емоційної підтримки.

Первинне та повторне діагностування проводилися за методиками, визначеними у діагностичній карті експерименту (табл. 2.1.2.). За результатами проведеної діагностики можемо констатувати, що рівень сформованості адаптаційного потенціалу за емоційно-вольовим критерієм у респонденток зазнав помітних змін після впровадження програми (табл. 3.2.1., рис. 3.2.1.).

У контрольній групі зміни були мінімальними: частка жінок із високою емоційною стійкістю збільшилася незначно (з 13% до 20%), а кількість респонденток із низьким рівнем залишилася фактично незмінною (40%). Це свідчить про природну, але обмежену динаміку без цілеспрямованого психологічного впливу. У той же час в експериментальній групі зафіксовано суттєві позитивні зрушення. Частка респонденток із високим рівнем емоційної стійкості зросла до 40%, а низький рівень зменшився майже до нуля (7%). Такі зміни свідчать про ефективність використаних арт-

терапевтичних, тілесно-орієнтованих та психоемоційних технік, які сприяли зниженню суб'єктивного стресу, стабілізації емоційного стану та покращенню здатності до емоційної саморегуляції.

Таблиця 3.2.1

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за емоційно-вольовим критерієм після впровадження програми

	Емоційно-вольовий критерій (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	3 (20%)	6 (40%)	6 (40%)
ЕГ	6 (40%)	8 (53%)	1(7%)

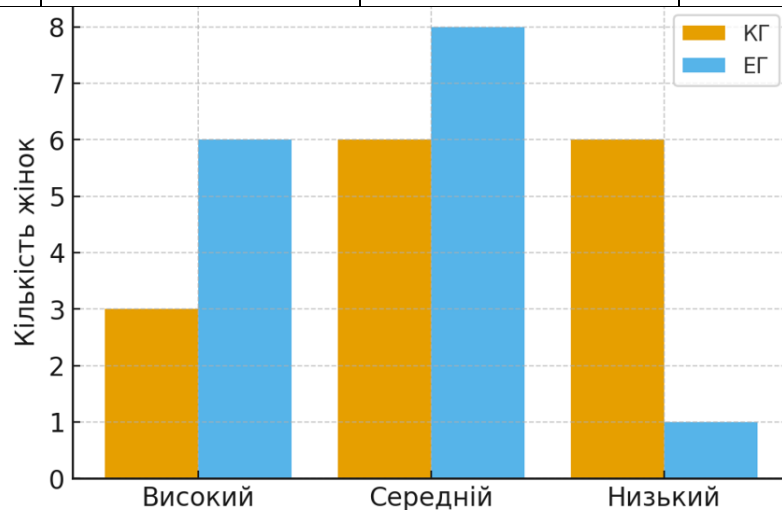


Рис.3.2.1. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за емоційно-вольовим критерієм після впровадження програми

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за когнітивно-ресурсним критерієм також суттєво покращився серед учасниць експериментальної групи (табл. 3.2.2.). У контрольній групі рівні життєстійкості залишилися майже на вихідному рівні. Високий рівень становив лише 20%, тоді як понад половина жінок (47%) все ще демонстрували низький рівень. Це свідчить про відсутність суттєвих змін у

здатності долати труднощі, зберігати внутрішню залученість і контроль над подіями без цілеспрямованого втручання.

На відміну від цього, в експериментальній групі спостерігається значний прогрес: високий рівень життестійкості зріс до 47%, а низький зменшився до 6%. Таким чином, більшість учасниць після програми демонструють кращу здатність знаходити сенс у складних ситуаціях, проявляти активність та приймати виклики, що свідчить про зміцнення когнітивно-ресурсного компонента адаптації.

Таблиця 3.2.2.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за когнітивно-ресурсним критерієм (життестійкість) після впровадження програми

	Когнітивно-ресурсний критерій (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	3 (20%)	5 (33%)	7 (47%)
ЕГ	7 (47%)	6 (47%)	1 (6%)

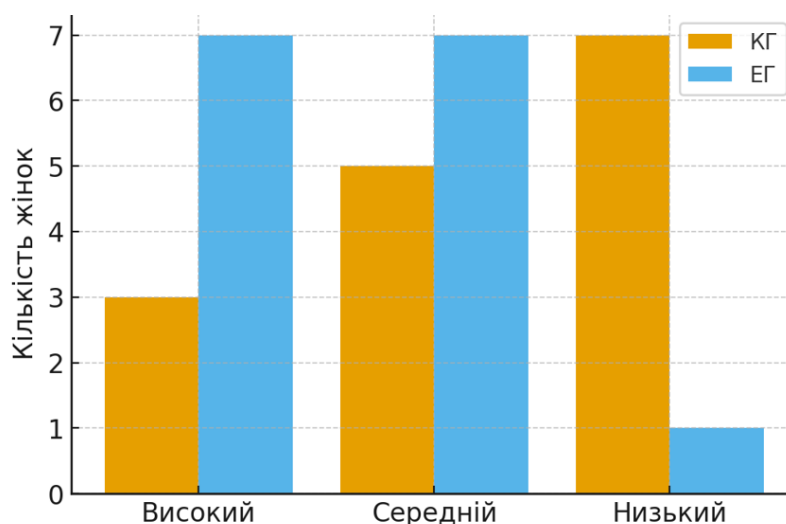


Рис.3.2.2.Результати діагностики адаптаційного потенціалу за конгнітивно-ресурсним критерієм (життєстійкість) після впровадження програми

За поведінково-регуляторним критерієм теж спостерігається значне підвищення у жінок експериментальної групи, тоді як у контрольній зміні були незначними (табл. 3.2.3., табл. 3.2.3.).

У КГ частка учасниць з високим рівнем саморегуляції зросла лише до 13%, а низький рівень залишився досить значним (47%). Це свідчить про обмежені природні зміни в умінні контролювати власну поведінку, планувати дії та коригувати емоційні реакції.

В ЕГ відбулися виражені позитивні зміни: високий рівень саморегуляції підвищився до 53%, тоді як низький рівень зменшився до 7%. Така динаміка свідчить про ефективність психокорекційної програми у формуванні навичок поведінкового самоконтролю, планування та усвідомленої регуляції власного стану.

Таблиця 3.2.3.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за поведінково-регуляторним критерієм після впровадження програми

	Рівень психологічного критерію (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	2 (13%)	6 (40%)	7 (47%)
ЕГ	8 (53%)	6 (40%)	1 (7%)

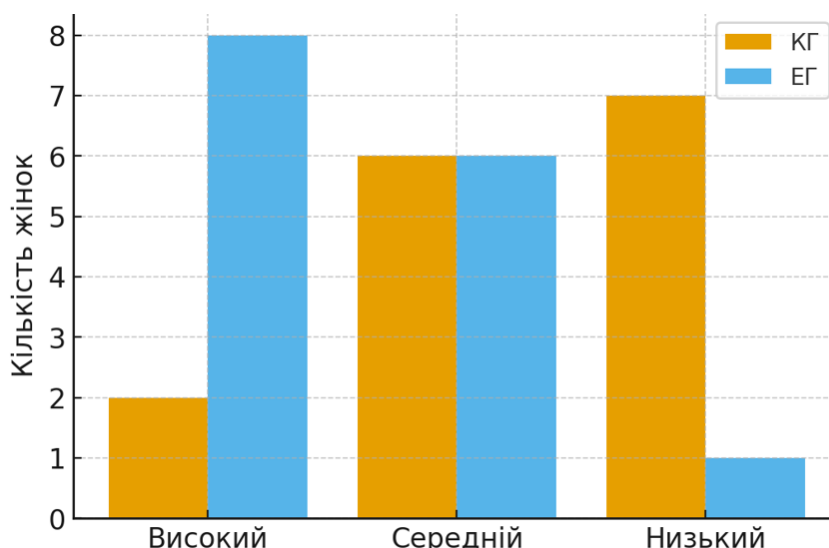


Рис.3.2.3. Результати діагностики адапційного потенціалу за поведінково-регуляторним критерієм після впровадження програми

Рівень адапційного потенціалу за ціннісно-мотиваційним критерієм теж засвідчив позитивну динаміку особливо серед учасниць експериментальної групи. Контрольна група показала лише незначні позитивні зрушення: високий рівень благополуччя зріс з 13% до 20%, а низький рівень залишився на рівні 33%. Це свідчить про те, що без додаткової підтримки внутрішній ресурс, орієнтація на майбутнє та загальне психологічне благополуччя змінюються повільно та нерівномірно. Натомість в експериментальній групі високий рівень психологічного благополуччя зріс до 53%, а низький рівень знизився до 7%. Це демонструє значне відновлення життєвих смислів, внутрішньої мотивації та відчуття цілісності – важливих компонентів адаптації в умовах воєнного часу.

Таблиця 3.2.4.

Рівень сформованості адапційного потенціалу за ціннісно-мотиваційним (психічне благополуччя) критерієм після впровадження програми

	Ціннісно-мотиваційний критерій (%)

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	3 (20%)	7 (47%)	9 (33%)
ЕГ	8 (53%)	6 (40%)	7 (7%)

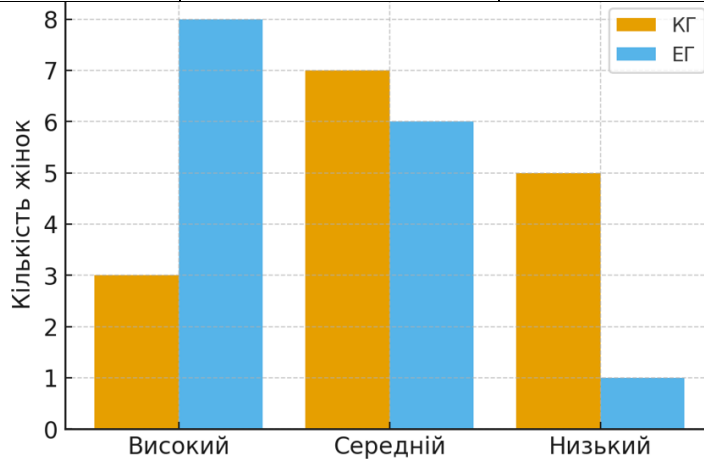


Рис.3.2.4. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за ціннісно-мотиваційним критерієм після впровадження програми

Динаміка копінг-стратегій теж суттєво змінився серед учасниць експериментальної групи, тоді як контрольна група продемонструвала мінімальні коливання (табл. 3.2.5., рис. 3.2.5.). У КГ дезадаптивні стратегії залишаються домінантними (54%), а конструктивні копінги зросли лише до 13%. Це вказує на те, що без психологічної підтримки жінки частіше використовують уникнення, емоційні реакції або пасивне подолання стресу. У ЕГ, навпаки, конструктивні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії значно посилилися (47%), і майже зникли дезадаптивні (6%). Це свідчить про формування нових ефективних стратегій реагування на стрес, здатність аналізувати ситуацію й обирати адаптивні шляхи дії.

Таблиця 3.2.5.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за копінг-реакціями після впровадження програми

Сформованість допінг-стратегій (%)

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	2 (13%)	5 (33%)	8 (54%)
ЕГ	7 (47%)	6 (47%)	1 (6%)

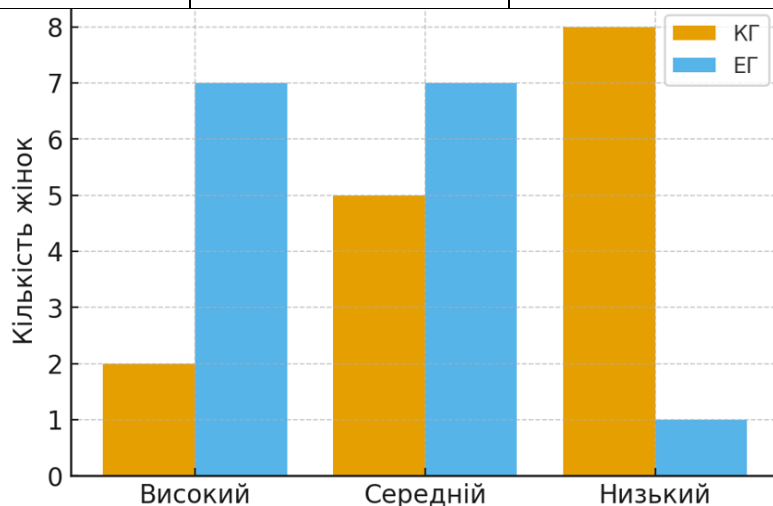


Рис.3.2.5.Результати діагностики адаптаційного потенціалу за допінг-реакціями після впровадження програми

За результатами проведеної діагностики показник емоційної стійкості, саморегуляції, життєстійкості та загальної здатності до пристосування теж суттєво підвищився серед учасниць експериментальної групи (табл. 3.2.6., рис. 3.2.6.).

У контрольній групі зміни були незначними: високий рівень адаптивності досяг лише 20% респонденток, тоді як низький рівень залишився досить високим (33%). Це свідчить, що без спеціальних інтервенцій структура адаптаційних ресурсів жінок залишається відносно стабільною і не зазнає суттєвих покращень.

В експериментальній групі спостерігаємо вражаючу позитивну динаміку: 60% жінок досягли високого рівня адаптивності, а низький рівень був повністю елімінований. Це підтверджує високу результативність програми та її значний вплив на розвиток особистісних ресурсів, необхідних для подолання стресу та тривалої напруги у воєнний період.

Таблиця 3.2.6.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності після впровадження програми

	Інтегральний рівень адаптивності (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ	3 (20%)	7 (47%)	5 (33%)
ЕГ	9 (60%)	6 (40%)	0 (%)

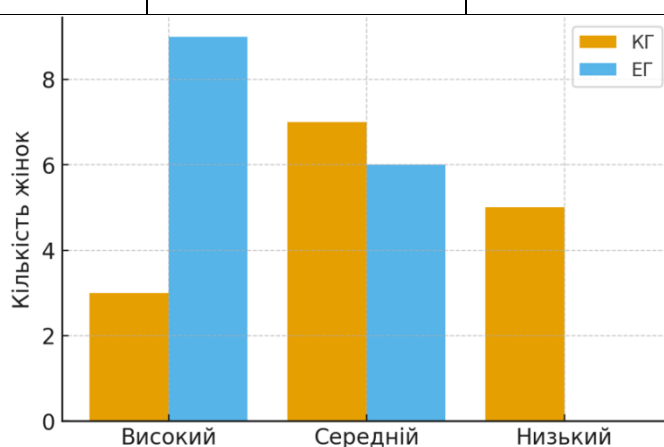


Рис.3.2.6. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності після впровадження програми

Отримані результати свідчать, що розроблена програма психокорекційної підтримки має виражений позитивний вплив на розвиток особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. Учасниці експериментальної групи показали: підвищення життєстійкості, покращення емоційної стабільності та психологічного благополуччя, зниження рівня хронічного стресу (рис 3.2.7).

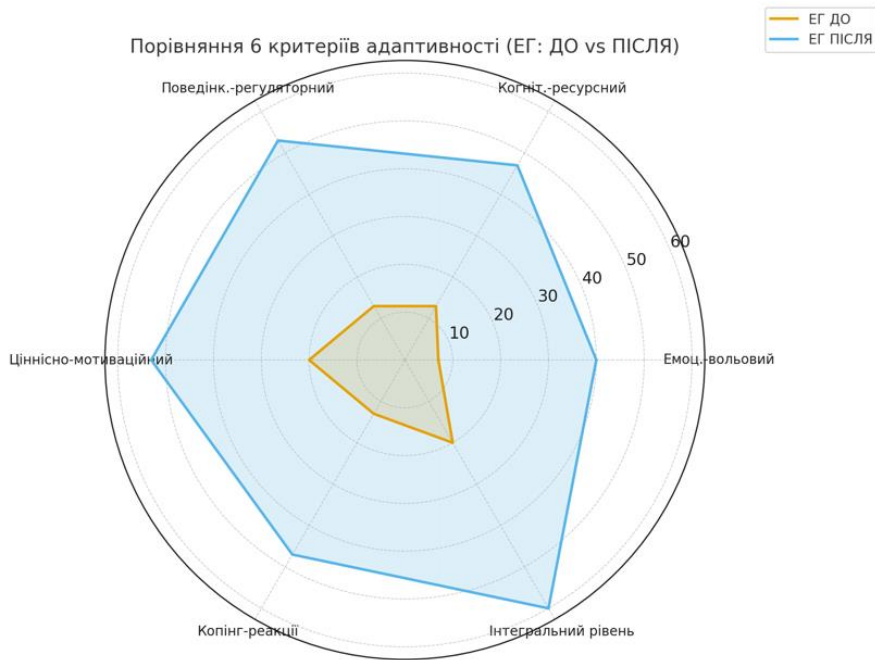


Рис.3.2.7. Порівнянн критеріїв сформованості адаптаційного потенціалу після проходження програми

Покращення у контрольній групі було незначним, що підтверджує, що природна адаптація не може забезпечити достатній рівень внутрішньої стійкості без цілеспрямованої підтримки. Таким чином, запропоновані психокорекційні технології є ефективними, а їх використання доцільне як в умовах індивідуального, так і групового психологічного супроводу дружин військовослужбовців.

Узагальнення результатів контрольного етапу дослідження дозволило сформулювати комплекс рекомендацій, спрямованих на подальшу оптимізацію психологічної допомоги дружинам військовослужбовців у воєнний час. Проведений аналіз підтвердив, що ефективність адаптаційних процесів значною мірою залежить від системності та безперервності психологічної підтримки, яка має бути вибудована не як одноразовий вплив, а як цілісний, тривалий та структурований супровід. Доцільним є впровадження регулярних програм, які поєднують стабілізаційні, корекційно-розвивальні та ресурсно-орієнтовані техніки, оскільки саме така форма роботи забезпечує

послідовне відновлення внутрішніх механізмів саморегуляції й підвищує життєстійкість жінок у ситуації хронічної воєнної напруги.

Особливо важливим є широке використання арт-терапевтичних і тілесно-орієнтованих практик, що продемонстрували високу ефективність у зниженні емоційної напруги та відновленні відчуття психофізіологічної стабільності. Застосування мандалотерапії, колажування, пісочної терапії, метафоричних асоціативних карт, арт-метафоричного письма, а також технік дихальної та тілесної саморегуляції сприяє м'якому опрацюванню емоцій, актуалізує приховані ресурси й формує здатність до усвідомленого керування власним станом. Ці підходи забезпечують доступ до глибинних рівнів психічної регуляції й водночас залишаються безпечними для жінок, які перебувають у стані підвищеної емоційної вразливості.

Не менш вагомим напрямом є розвиток конструктивних копінг-стратегій, які забезпечують можливість свідомої поведінкової реакції на стресові ситуації. У процесі реалізації програми було підтверджено, що жінки, які опановують проблемно-орієнтований копінг, демонструють суттєво нижчий рівень тривожності, більш стабільні моделі саморегуляції та вищу суб'єктивну залученість до власного життя. Тому важливою складовою подальших програм має бути формування навичок планування, когнітивної переоцінки стресових чинників, управління емоційними реакціями та відновлення усвідомленості у складних обставинах.

Проведене дослідження також засвідчило значущість психологічного контексту в структурі адаптаційного потенціалу. Для багатьох респонденток саме підтримувальні соціальні зв'язки стали ключовим стабілізувальним фактором. Це свідчить про необхідність створення й розвитку спільнот взаємодопомоги та підтримки, таких як онлайн- та офлайн-групи, які зменшують відчуття ізоляції, сприяють нормалізації переживань і формують атмосферу емоційної безпеки. Участь у таких групах підсилює відчуття причетності, дозволяє обмінюватися досвідом подолання труднощів і значно поглиблює ефективність індивідуальної психологічної роботи.

Важливе місце у структурі рекомендацій займає психопросвітницький компонент, спрямований на формування базових знань щодо природи стресу, особливостей реагування на травматичний досвід та можливостей самопомоги. Поширення інформаційних матеріалів, проведення освітніх онлайн-зустрічей і консультацій підвищує психологічну грамотність жінок, розширює їхні можливості саморегуляції та знижує ризик вторинної травматизації.

Усі форми підтримки мають бути індивідуалізованими та ґрунтуватися на попередній діагностиці стану жінки, її ресурсів та труднощів. Врахування особистої історії, сімейної ситуації, інтенсивності переживань та рівня наявних адаптаційних можливостей дозволяє підбирати найбільш доречні методи впливу та підвищує результативність програми.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що ефективний психологічний супровід дружин військовослужбовців має бути побудований на поєднанні емоційної стабілізації, розвитку саморегуляції, м'якого арт-терапевтичного опрацювання переживань, активізації ресурсних станів, формування конструктивних копінг-стратегій і використання соціальної підтримки як важливого адаптаційного чинника. Саме така багатокomпонентна модель сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, підвищенню життєстійкості та зміцненню адаптаційного потенціалу жінок у ситуації тривалого воєнного стресу, забезпечуючи не лише тимчасове полегшення, а й довготривалу психологічну стабільність.

Висновки до розділу 3

Реалізація програми психологічного супроводу «Ресурсна жінка» засвідчила її результативність у підвищенні особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців у період воєнних дій. Зміст програми було організовано на основі інтегративного підходу, що поєднав методи когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології, емоційно-фокусованого підходу та практик розвитку усвідомлення ресурсів. Такий

формат дозволив створити комплексний психокорекційний вплив, спрямований не лише на зменшення емоційного напруження, а й на розвиток внутрішньої стійкості, зміцнення відчуття контролю над життєвими обставинами та формування конструктивних стратегій подолання стресу.

Динаміка отриманих результатів підтвердила, що після участі в програмі у більшості жінок знизився рівень емоційного виснаження та тривожності, зросли показники мотиваційно-вольового та когнітивного компонентів адаптаційного потенціалу. Позитивні зміни спостерігалися і в структурі життєстійкості: підвищився рівень залученості в повсякденну діяльність, зросло відчуття впливу на власне життя та здатність приймати невизначеність як частину теперішніх реалій. Зміцнення саме цих характеристик свідчить про поглиблення внутрішнього смислового оперття та формування більш зрілої позиції у ставленні до складних обставин, що відповідає висновкам С. Мадді, Д. Леонтьєва та Т. Титаренко щодо механізмів особистісного подолання кризових ситуацій.

Зміни, які відбулися в емоційно-регулятивній сфері, проявилися у підвищенні здатності усвідомлювати та «контейнерувати» емоції, дозувати інформаційні потоки, що надходять із медіапростору, та використовувати тілесні та дихальні техніки як засоби швидкого відновлення психічного стану. Це свідчить про розвиток навичок саморегуляції, що є центральним елементом адаптаційного потенціалу у період воєнного стресу.

Особливо значущими виявилися зміни у соціально-комунікативному компоненті: учасниці почали частіше звертатися по допомогу, залучати мережі взаємопідтримки, формувати більш відкриту міжособистісну взаємодію. Зросла суб'єктивна оцінка якості соціальної підтримки, що відповідає науковим уявленням про соціальний ресурс як ключовий фактор стресостійкості в умовах кризи.

Таким чином, програма «Ресурсна жінка» забезпечила істотний позитивний вплив на ключові складові особистісного адаптаційного потенціалу. Отримані результати дозволяють стверджувати, що розвиток

адаптаційної здатності дружин військовослужбовців є можливим навіть у ситуації пролонгованого стресу за умови наявності системного психологічного супроводу, спрямованого на посилення внутрішніх ресурсів, переосмислення досвіду та формування стійкого смислового опертя.

Програма може бути рекомендована для подальшого використання у практиці психологічної підтримки родин військовослужбовців, а також адаптована для застосування у центрах психологічної допомоги, громадських ініціативах, волонтерських та реабілітаційних проєктах.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило, що особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців є ключовим ресурсом збереження їхнього психічного здоров'я в умовах війни, а цілеспрямована програма психологічного супроводу може суттєво підвищувати рівень їхньої життєстійкості, емоційної стабільності та конструктивних копінг-стратегій. На основі теоретичного аналізу, розробки й апробації програми «Ресурсна жінка», емпіричного дослідження та узагальнення отриманих результатів було встановлено таке:

Теоретичні основи. Аналіз наукових підходів до проблеми адаптації особистості (І. Андрєєва, О. Гуменюк, Л. Долинська, І. Шинкарьова, Л. Ковальчук, Т. Титаренко, С. Мадді та ін.) засвідчив, що особистісний адаптаційний потенціал розглядається як інтегральна багаторівнева система, що поєднує емоційно-регулятивні, когнітивно-сміслові, мотиваційно-вольові, соціально-комунікативні та духовні компоненти. У воєнних умовах він виконує як захисну, стабілізаційну та компенсаторну функції, так і розвивальну, забезпечуючи можливість посттравматичного зростання. Особливість адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців полягає в поєднанні хронічного воєнного стресу, подвійної відповідальності (за себе і сім'ю) та необхідності підтримувати психологічну стійкість оточення, що робить цю групу особливо вразливою, але водночас ресурсною.

Психоемоційний стан і структура адаптаційного потенціалу. Теоретичний аналіз і узагальнення емпіричних даних показали, що психоемоційний стан дружин військовослужбовців у період війни характеризується підвищеною тривожністю, внутрішньою напругою, почуттям невизначеності та емоційним виснаженням, але одночасно містить компенсаторний потенціал – здатність до смислотворення, мобілізації ресурсів, розвитку життєстійкості. Структура адаптаційного потенціалу у даній категорії жінок виявляється через чотири основні компоненти: емоційно-вольовий (здатність до

саморегуляції, толерантність до невизначеності), когнітивно-ресурсний (життєстійкість, відчуття контролю та залученості), поведінково-регуляторний (самоконтроль, планування, моделювання поведінки), ціннісно-мотиваційний (смишлужиттєві орієнтації, психологічне благополуччя), а також через систему копінг-стратегій як динамічний показник адаптації.

Методика дослідження. Для емпіричного вивчення адаптаційного потенціалу було сформовано вибірку з 30 жінок віком 25–45 років, чії чоловіки проходять військову службу у Збройних Силах України. Учасниці були розподілені на контрольну (15 осіб) та експериментальну (15 осіб) групи. Дослідження проводилося на базі онлайн-простору психологічної підтримки «Я Є» протягом восьми тижнів і включало три етапи: констатувальний (первинна діагностика), формувальний (впровадження програми «Ресурсна жінка»), контрольний (повторна діагностика). Використовувався комплекс стандартизованих методик: «Адаптивність-2010» (О. Коун), тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової), опитувальник саморегуляції поведінки (В. Моросанова), шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), опитувальник копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман), а також соціально-демографічна анкета. Це забезпечило багатовимірне вивчення адаптаційного потенціалу як цілісного особистісного утворення.

Програма психологічного супроводу. На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального етапу була розроблена й упроваджена програма «Ресурсна жінка», орієнтована на розвиток адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. Програма ґрунтувалася на засадах гуманістичної, екзистенційної, когнітивно-поведінкової та ресурсно-орієнтованої психології і включала десять сесій (8 тижнів) у форматі онлайн-групових занять із використанням технік арт-терапії, тілесно-орієнтованих вправ, дихальних практик, когнітивного переосмислення, рефлексивних обговорень та формування навичок самодопомоги. Структура програми

передбачала послідовні етапи: стабілізаційний (формування відчуття безпеки), когнітивно-рефлексивний (усвідомлення зв'язку думок, емоцій і поведінки), емоційно-регулятивний (опанування саморегуляції), мотиваційно-вольовий (актуалізація цілей, внутрішньої сили), соціально-комунікативний (розвиток підтримувальних зв'язків, жіночої солідарності) та інтеграційний (підсумок, формування особистого плану самопідтримки).

Емпіричні результати констатувального етапу. Первинна діагностика виявила, що у більшості респонденток як у контрольній, так і в експериментальній групах домінують середні та низькі рівні сформованості адаптаційного потенціалу за всіма критеріями. Значна частка жінок продемонструвала низьку емоційну стійкість, недостатню життєстійкість, виражені труднощі у поведінковій саморегуляції, зниження психологічного благополуччя, а також переважання емоційно-орієнтованих та унікальних копінг-стратегій. Інтегральний рівень адаптивності у більшості учасниць знаходився на середньому або зниженому рівні, що свідчить про високий ризик дезадаптації в умовах хронічного воєнного стресу та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

Динаміка після впровадження програми. Контрольний етап засвідчив принципово різну динаміку змін у контрольній та експериментальній групах. У контрольній групі покращення були незначними й носили радше спонтанний характер: частково зросла частка жінок із середніми й високими показниками, але суттєва частина респонденток зберегла низькі рівні емоційної стійкості, життєстійкості, саморегуляції та адаптивності. Натомість в експериментальній групі відбулися виражені позитивні зрушення: істотно збільшилася кількість жінок з високими показниками емоційно-вольового, когнітивно-ресурсного, поведінково-регуляторного та ціннісно-мотиваційного компонентів, різко зменшилася частка респонденток із низькими показниками за всіма критеріями; сформувалася перевага конструктивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Інтегральний

рівень адаптивності у більшості учасниць експериментальної групи досяг високих значень, при цьому низький рівень практично не виявлявся.

Статистичне та якісне узагальнення. Порівняння показників до і після впровадження програми засвідчило її виражений позитивний вплив на всі структурні компоненти адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. Хоча дослідження мало обмежений обсяг вибірки, системний характер змін (у кількох незалежних сферах: емоційній, когнітивній, поведінковій та смисловій) та розбіжності між експериментальною і контрольною групами дозволяють говорити про високу ефективність програми. Якісний аналіз вербальних відгуків учасниць підтвердив зменшення відчуття емоційної ізоляції, зростання відчуття внутрішньої опори, посилення віри у власні можливості, покращення здатності справлятися з хвилюванням, а також збагачення арсеналу прийомів самодопомоги.

Практична значущість. Розроблена програма «Ресурсна жінка» показала практичну ефективність як інструмент психологічної підтримки дружин військовослужбовців у форматі онлайн-груп. Її зміст може бути рекомендований для впровадження у діяльність центрів психологічної допомоги, кризових служб, громадських організацій, волонтерських та реабілітаційних проєктів, які працюють із родинами військових та іншими вразливими групами. Структурованість програми, можливість дистанційної реалізації, поєднання групової та індивідуальної роботи, опора на ресурси саморегуляції й соціальної підтримки роблять її доступною та гнучкою для адаптації під різні цільові аудиторії. Практична значущість також полягає в розробці діагностичної моделі оцінки адаптаційного потенціалу, яка може використовуватися психологами-практиками для первинного скринінгу та моніторингу динаміки змін.

Підтвердження гіпотези. Робоча гіпотеза дослідження про те, що особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців є динамічним утворенням, розвиток якого можливий за умов цілеспрямованого

психокорекційного впливу, і що впровадження програми психологічного супроводу, побудованої на засадах ресурсно-орієнтованого та інтегративного підходів, сприятиме підвищенню рівня їхньої адаптивності, життєстійкості та психоемоційної стабільності, знайшла своє підтвердження. Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп переконливо засвідчив значно вищу позитивну динаміку показників адаптаційного потенціалу серед учасниць, які пройшли програму «Ресурсна жінка», порівняно з тими, хто отримував лише загальну емоційну підтримку без структурованої психокорекційної роботи.

Перспективи подальших досліджень. Результати магістерського дослідження відкривають ряд перспектив для подальшого наукового та практичного опрацювання проблеми. Перспективними є: розширення вибірки за рахунок залучення жінок із різних регіонів та соціальних груп, проведення довготривалих (лонгітюдних) досліджень для відстеження стійкості отриманих ефектів, уточнення гендерно-рольових особливостей адаптаційного потенціалу в родинях військових, адаптація програми для інших категорій (батьків військовослужбовців, дорослих дітей, самих військових у період ротацій), а також інтеграція розроблених підходів у систему державних та громадських програм психосоціальної підтримки. Важливим напрямом подальших розвідок є поєднання психологічних інтервенцій із міждисциплінарними підходами (соціальна робота, педагогіка, духовно-орієнтована підтримка), що дозволить ще повніше використовувати потенціал внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості в умовах тривалого воєнного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І. Д. Теорія адаптації особистості в кризових життєвих обставинах. К. : ВЦ «Академія», 2021. 276 с.
2. Андрущенко В. Академічна недоброчесність як виклик інтелектуальній спроможності нації. *Голос України*. 2018. 20 лип. С. 10.
3. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку / Л. Магдисюк, О. Хлівна, Т. Дучимінська. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії*. Переяслав : Домбровська Я.М., 2020. С. 160–173.
4. Баран С. В. Психологічні наслідки тривалого стресу війни у жінок. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 9–21.
5. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
6. Богданова Л. М. Моделі соціальної підтримки сімей військовослужбовців. *Соціальна політика і соціальна робота*. 2024. № 2. С. 33–47.
7. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Х. : Основа, 2020. 312 с.
8. Бурова О. П. Резильєнтність як ресурс подолання травматичного досвіду в українських жінок. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2023. № 1(13). С. 24–31.
9. Васьків М. С. Соціально-психологічні чинники адаптації жінок до нових умов життя. *Психологічні науки: реалії та перспективи*. 2023. № 5. С. 44–52.
10. Войтенко Т. В. Психологічна стійкість: теоретико-методологічні засади. К. : Логос, 2022. 198 с.
11. Волошина І. С. Психоемоційний стан дружин військовослужбовців у період розлуки. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. XVI. С. 58–67.

12. Гладка Н. Ю. Соціально-психологічні інтервенції для жінок, постраждалих від війни. *Практична психологія та соціальна робота*. 2025. № 3. С. 12–20.
13. Гончар Н. М. Стратегії коупінгу у жінок в умовах воєнної невизначеності. *Психологічний часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2022. № 2(11). С. 77–86.
14. Гриценко Т. О. Адаптаційний потенціал та суб'єктивне благополуччя жінок у війні. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2024. № 5. С. 41–49.
15. Гуменюк О. Є. Соціально-психологічна адаптація людини: теорія і практика. Л. : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 220 с.
16. Демченко І. П. Арт-терапевтичні техніки у роботі з тривогою та втомою у дружин військових. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4. С. 101–110.
17. Державна служба статистики України. Формування приросту населення в регіонах. 2022. URL: <https://ukrstat.gov.ua>
18. Долинська Л. В. Життєстійкість як характеристика психологічної зрілості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. XV. С. 11–19.
19. Жданова О. С. Емоційне вигорання та самоопіка як фактори збереження ментального здоров'я жінок під час війни. *Habitus*. 2024. № 60. С. 210–217. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/41.pdf>
20. Життєстійкість як фактор збереження психологічного здоров'я : кол. моногр. К. : УДУ, 2022. 220 с.
21. Зайцева О. В. Психологічна безпека та локус контролю в українських жінок у період війни. *Репродуктивне здоров'я жінки*. 2025. URL: <https://repro-health.com.ua/article/view/337939>
22. Іванова О. М. Психологічна допомога жінкам у кризових ситуаціях: теорія та практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 9. С. 37–43.

23. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. К. : КНТ, 2023. 124 с.
24. Коваленко С. П. Психологічні аспекти переживання втрати : монографія. К. : Наук. думка, 2020. 164 с.
25. Ковальчук Л. В. Соціальна підтримка як предиктор адаптації дружин військових. *Український соціум*. 2024. № 2(85). С. 96–109.
26. Кочубинська Т. М. Адаптаційний потенціал особистості: психічні стани. *Habitus*. 2021. № 22. С. 49–55.
27. Корнієнко О. П. Соціально-психологічна підтримка жінок у ситуаціях воєнного стресу. *Психологічний часопис*. 2024. № 2. С. 75–84.
28. Кузьменко І. Л. Емоційна регуляція і стресостійкість у період соціальних трансформацій. К. : Ніка-Центр, 2022. 172 с.
29. Левицька І. В. Психологічні ресурси жінки в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 10. С. 31–42.
30. Литвиненко О. П. Тривожність і вторинна травматизація у дружин військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2025. Т. XVII. С. 65–74.
31. Лозова І. В. Психологічні ресурси самодопомоги в умовах хронічного стресу. *Психологічна наука і освіта*. 2023. № 4. С. 19–27.
32. Магдисюк Л. І. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію : дис. ... канд. психол. наук. Луцьк, 2022. 355 с.
33. Маліновська Н. В. Психологічна адаптація жінок, які пережили травматичні події. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2022. № 1(12). С. 50–59.
34. Міністерство у справах ветеранів України. Посібник з сімейної реінтеграції. К., 2024. URL: <https://mva.gov.ua>
35. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. К., 2020. 40 с.
36. Мусієнко Н. С. Саморегуляція і рефлексія як компоненти адаптаційного потенціалу. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2022. № 2(12). С. 53–60.

37. Овчаренко В. С. Механізми адаптації особистості до стресових подій. *Психологія і суспільство*. 2024. № 3. С. 60–69.
38. Онищенко Н. І. Дружини комбатантів: соціально-психологічні виклики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 52. С. 120–132.
39. Павленко С. Г. Психологічні наслідки тривалої невизначеності у жінок. *Психологічний журнал*. 2024. № 3. С. 44–57.
40. Павлова Б. В. Психологічні чинники подолання наслідків травматичних подій у жінок. *Молодий вчений*. 2021. № 7(95). С. 122–127.
41. Погорільська Н. І. Ресурси посттравматичного зростання в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 4. С. 80–88.
42. Ресурси психологічної стійкості жінок в умовах війни : зб. матеріалів. Х. : ХДУ, 2023. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/9e08e676-2c65-4636-8a4a-5c824263d9cb>
43. Рибак О. Л. Психологічні аспекти формування резильєнтності у жінок. *Habitus*. 2023. № 58. С. 202–210. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/58-2023/31.pdf>
44. Савченко Г. С. Психологічні особливості адаптаційних процесів у жінок, які втратили дім через війну. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. 2024. № 65. С. 134–142.
45. Соловійова К. П. Організація соціально-психологічної допомоги жінкам військовослужбовців у громаді. Кваліф. робота. Львів : УКУ, 2025. URL: <https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/5b494c7f-f53c-4837-9ed1-f68886d34974/download>
46. Соломаха Н. М. Соціально-психологічна підтримка дружин військовослужбовців. *Психологічна перспектива*. 2023. № 2. С. 91–98.
47. Татаренко Ю. С. Психологічний супровід сімей військовослужбовців: методичні підходи. *Вісник НУОУ*. 2024. 79(3). С. 145–156.

48. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : моногр. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.
49. Хоменко Л. Ю. Посттравматичне зростання з перспективи нарративного підходу. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2023. № 1(13). С. 6–15. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/384>
50. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Психічне здоров'я і підтримка вразливих груп. К. : МОЗ України, 2023. URL: <https://phc.org.ua>
51. Яворська І. О. Психологічні механізми самозбереження жінки у кризових ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2022. № 3. С. 72–80.
52. Бондаренко Н. І. Роль соціальної підтримки у психологічній адаптації жінок до воєнних реалій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 54. С. 99–107.
53. Гайдай Л. В. Кризові реакції та ресурси адаптації жінок у зоні воєнних дій. *Психологічна наука і освіта*. 2022. № 5. С. 28–36.
54. Гриненко О. П. Сімейні стратегії пристосування у дружин військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. XVI. С. 145–153.
55. Довбня С. М. Психологічна підтримка жінок військовослужбовців: досвід практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 57–66.
60. Ємець А. П. Мотиваційні аспекти самозбереження особистості в умовах війни. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2024. № 2(14). С. 9–18.
61. Захарова К. С. Психологічні чинники адаптаційної готовності жінок до змін. *Психологічна перспектива*. 2022. № 3. С. 115–122.
62. Ігнатенко О. І. Емоційна стабільність та самоконтроль у жінок у стресових ситуаціях. *Молодий вчений*. 2021. № 8 (102). С. 90–96.

63. Кисельова М. І. Роль життєвих цінностей у формуванні адаптаційного потенціалу особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 73–81.
64. Козяр М. П. Гендерні аспекти адаптації жінок до екстремальних умов. *Психологічний часопис*. 2022. № 1. С. 103–111.
65. Кравчук Ю. А. Психологічна реабілітація дружин військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 11. С. 52–61.
66. Крупник Н. І. Психологічна готовність жінок до соціальних викликів воєнного часу. *Психологічні науки: реалії та перспективи*. 2024. № 6. С. 33–40.
67. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60.
68. Мельничук О. А. Психологічні ресурси жінок у переживанні воєнного стресу. *Психологічна наука і освіта*. 2023. № 6. С. 39–48.
69. Нечипоренко С. П. Соціальні фактори психічного здоров'я жінок у воєнний період. *Габітус*. 2024. № 61. С. 158–165.
70. Олійник Т. В. Психологічні механізми адаптації жінок до нових соціальних умов. *Психологічна перспектива*. 2023. № 4. С. 66–74.
71. Петренко І. Д. Життєстійкість і копінг-стратегії у жінок під час війни. *Психологічний журнал*. 2024. № 2. С. 29–37.
72. Пилипенко М. О. Сімейна адаптація в умовах соціальної кризи. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2023. № 2(13). С. 61–70.
73. Поліщук Т. І. Психологічні аспекти саморегуляції жінок у стресових ситуаціях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2024. № 5. С. 15–24.
74. Попова О. М. Роль соціальних мереж у підтримці психологічного здоров'я жінок. *Психологія і суспільство*. 2024. № 5. С. 98–106.
75. Примак І. Г. Психологічна адаптація жінок, які пережили вимушене переселення. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. XVII. С. 77–85.

76. Романенко А. В. Соціально-психологічна підтримка жінок у процесі реабілітації після стресу. *Психологічна наука і освіта*. 2023. № 7. С. 83–91.
77. Сидоренко І. В. Вплив тривалого стресу на психоемоційний стан жінок. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. 2024. № 66. С. 120–129.
78. Сопрун Т. Л. Психологічні передумови самоактуалізації жінок у кризових ситуаціях. *Психологічна перспектива*. 2024. № 1. С. 101–108.
79. Стадник О. М. Емоційна витривалість як показник адаптаційного потенціалу жінок. *Habitus*. 2023. № 59. С. 215–222.
80. Федоренко Р. П. Психологічна допомога жінкам у післявоєнний період. *Психологічна перспектива*. 2024. № 2. С. 94–103.
81. Шинкарьова І. О. Особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців в умовах війни : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2025. 340 с.
82. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.
83. Bonanno G. A., Westphal M., Mancini A. D. The Resilience Paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12(1). P. 1–11.
84. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. London : Routledge, 2020. 312 p.
85. Greene, T., Lahav, Y., & Solomon, Z. The role of resilience and coping in posttraumatic growth among military spouses. *Journal of Traumatic Stress*. 2021. Vol. 34(4). P. 682–692. <https://doi.org/10.1002/jts.22687>
86. Black, M. C., & Kline, A. Military families under fire: Mental health and adaptation in partners of deployed soldiers. *Psychology of Women Quarterly*. 2022. Vol. 46(1). P. 32–45. <https://doi.org/10.1177/03616843211056723>
87. Southwick, S. M., & Charney, D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. 3rd ed. New York : Cambridge University Press, 2024.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій

Додаток А.1

Інформаційний лист для учасниць дослідження

Шановна учаснице!

Ви запрошені взяти участь у науковому дослідженні, присвяченому вивченню особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців у період воєнного стану.

Метою дослідження є визначення емоційних, поведінкових, когнітивних та мотиваційних характеристик, що впливають на здатність жінок адаптуватися до умов тривалого стресу та невизначеності.

Дослідження проводиться в анонімній формі. Отримані результати використовуються лише для наукових цілей.

Участь є добровільною. Ви можете відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Тривалість участі: 35–50 хв.

Дякуємо за Вашу відповідальність і внесок у розвиток психологічної науки.

Додаток А. 2.

Форма інформованої згоди

Я, _____,
(ініціали не збираються, достатньо підтвердження «Так» в онлайн-формі)

підтверджую, що:

- ознайомена з метою та процедурою дослідження;
- усвідомлюю добровільність своєї участі;
- погоджуюся на використання узагальнених даних у наукових цілях;
- маю право припинити участь у будь-який момент.

Дата: ___ / ___ / 2025

Підтвердження: «Так» / «Ні».

Соціально-демографічна анкета

Інструкція: позначте обраний варіант або впишіть відповідь.

1. Вік:
 - 25–30
 - 31–38
 - 39–45
2. Сімейний стан:
 - У шлюбі
 - У цивільному шлюбі
3. Наявність дітей:
 - Є
 - Немає
4. Зайнятість:
 - Працюю
 - Працюю дистанційно
 - Тимчасово не працюю
5. Тривалість служби чоловіка:
 - До 1 року
 - 1–3 роки
 - Понад 3 роки
6. Попередній досвід вимушеного переміщення:
 - Є
 - Немає
7. Наявність соціальної підтримки:
 - Є родина / друзі
 - Лише онлайн-спільноти
 - Майже немає підтримки

Додаток А.4.

Схема проведення констатувального етапу дослідження

1. Етап підготовки:
 - створення онлайн-групи «Я.Є.»;
 - інструктування учасниць;
 - поширення інформаційних листів;
 - збір інформованих згод.
2. Етап діагностики:
 - проведення соціально-демографічного опитування;
 - виконання психодіагностичних методик:
 - «Адаптивність-2010» (О. Кокун);
 - Тест життєстійкості (Мадді, адаптація Леонтєва і Рассказової);
 - Опитувальник саморегуляції (В. Моросанова);
 - Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф);
 - Опитувальник копінг-стратегій (Лазарус, Фолкман).
3. Етап обробки:
 - кодування відповідей;
 - обчислення балів;
 - класифікація за рівнями;
 - порівняльний аналіз даних.
4. Етап формування бази результатів:
 - внесення даних у зведені таблиці;
 - визначення домінуючих тенденцій;
 - формування індивідуальних рекомендацій.

Методики «Адаптивність-2010» (О. Кокун)**Мета методики.**

Визначення загального рівня адаптаційних можливостей особистості, емоційної стійкості, рівня особистісної напруги, соціальної адаптивності та здатності до саморегуляції в умовах змін середовища та тривалого стресу.

Короткий опис.

Опитувальник «Адаптивність-2010» є стандартизованою психодіагностичною методикою, спрямованою на оцінку інтегральної здатності особистості до пристосування до змін життєвих умов. До складу входять твердження, що відображають емоційно-вольові, поведінкові, когнітивні та соціально-психологічні аспекти адаптації. Високі показники за методикою свідчать про гармонійне функціонування адаптаційних механізмів та достатній рівень стресостійкості.

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам.

Використовуйте шкалу:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Твердження**Блок 1. Саморегуляція (10 тверджень)**

1. У складних ситуаціях я швидко заспокоююсь і можу діяти зосереджено.
2. Я легко контролюю свої емоційні реакції, навіть коли втомлений.
3. У мене є внутрішній план, який допомагає впорядковувати мої дії.
4. Зміни не вибивають мене з рівноваги надовго.
5. Я можу довго підтримувати увагу навіть під тиском.
6. Коли виникають труднощі, я не зупиняюся, а шукаю спосіб діяти далі.
7. Я рідко приймаю імпульсивні рішення.
8. Я швидко відновлюю внутрішній баланс після стресу.

9. Якщо щось іде не за планом, я легко перебудовуюся.
10. Я здатний утримувати мотивацію на тривалій дистанції.

Блок 2. Комунікативний потенціал (10 тверджень)

11. Мені легко почати розмову з незнайомими людьми.
12. Я швидко знаходжу спільну мову з різними типами людей.
13. У суперечках я можу вислухати іншу сторону без напруги.
14. Люди часто звертаються до мене по пораду.
15. Я можу доносити свої думки так, щоб мене правильно зрозуміли.
16. Нові соціальні ситуації не викликають у мене дискомфорт.
17. Мені легко просити про допомогу або підтримку.
18. Я добре відчуваю настрій інших людей.
19. У групі я зазвичай швидко знаходжу своє місце.
20. Я вмію підтримувати конструктивний діалог навіть у конфліктних обставинах.

Блок 3. Морально-поведінкова надійність (10 тверджень)

21. Я завжди доводжу обіцяне до кінця.
22. Якщо я помиляюсь, визнаю це без ухилянь.
23. Люди можуть покластися на мене в складних ситуаціях.
24. Я уникаю дій, що можуть негативно вплинути на інших.
25. Я дотримуюся правил, навіть коли ніхто не контролює.
26. Мені притаманна чесність у стосунках і роботі.
27. Я відповідально ставлюся до спільних завдань.
28. Мені неприємно діяти в обхід встановлених норм.
29. Я намагаюся бути послідовним у своїх рішеннях.
30. Я рідко приймаю рішення, про які можу пожалкувати з моральної точки зору.

Блок 4. Соціально-професійна адаптованість (10 тверджень)

31. Я швидко навчаюся новим навичкам.
32. У новому колективі я швидко орієнтуюсь у неформальних правилах.
33. Мене стимулюють нові виклики, а не лякають.
34. Я легко адаптуюсь до нових вимог у роботі.
35. Зміна робочих завдань для мене є цікавою, а не виснажливою.
36. Я відчуваю впевненість, коли доводиться працювати в незнайомих умовах.
37. Я готовий переглядати свої підходи, якщо обставини цього потребують.
38. При переході на нові ролі або функції я швидко входжу в ритм.
39. Мені комфортно взаємодіяти з людьми різних поколінь, культур чи професій.

40. Я можу ефективно працювати навіть тоді, коли структура чи правила ще не визначені.

Обробка та інтерпретація

Підрахунок балів

Для кожного блоку:

Сума балів за всі твердження блоку / максимум 50.

Орієнтовні рівні

- 41–50 балів: високий рівень розвитку компонента
- 31–40 балів: достатній рівень
- 21–30 балів: середній рівень
- 10–20 балів: низький рівень
- Менше 10: критично низький рівень (майже не зустрічається у практиці)

Інтегральний показник адаптивності

Сума всіх балів (максимум: 200).

Рекомендована інтерпретація:

- 160–200: високий адаптаційний потенціал
- 120–159: збалансований рівень
- 80–119: знижений рівень адаптаційних можливостей
- <80: виражені труднощі адаптації

Бланк для тесту життєстійкості (С. Мадді)

Мета: оцінити показники залученості, контролю та прийняття ризику.

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому звичному способу думати і діяти.

Використовуйте шкалу оцінки:

1 – зовсім не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – частково згоден

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

Твердження

Блок 1. Залученість (інтерес до життя, включеність у події) – 12 тверджень

Я зазвичай відчуваю інтерес до того, що відбувається навколо мене.

Мені легко знаходити сенс навіть у рутинних заняттях.

Я відчуваю себе частиною подій, у які я включений.

Нові знайомства для мене є цікавими, а не обтяжливими.

Мені подобається брати участь у спільних проєктах.

Я прагну розвивати стосунки, а не уникаю взаємодії.

У складні періоди я намагаюся не ізолюватися від інших.

Я відчуваю, що моє життя має цінність і напрям.

Навіть коли втомлений, я здатний зберігати інтерес до важливих справ.

Мені важливо бути активним учасником, а не пасивним спостерігачем.

Мені легко занурюватися в діяльність, яка мене захоплює.

Я відчуваю емоційний зв'язок з людьми і подіями у своєму житті.

Блок 2. Контроль (відчуття впливу на власне життя) – 12 тверджень

Я переконаний, що можу впливати на хід подій у своєму житті.

У складній ситуації я шукаю способи діяти, а не чекаю, що все вирішиться само.

Я беру відповідальність за свої рішення.

Мені властиво доводити справи до кінця.

Я вважаю, що успіх значною мірою залежить від моїх зусиль.

Я не дозволяю зовнішнім обставинам повністю визначати мої дії.

Якщо щось не виходить, я змінюю підхід, а не здаюся.

Я можу керувати своїми емоціями, щоби зберігати ефективність.

Я планую свої дії, замість того щоб плисти за течією.

Я відчуваю себе спроможним впоратися з більшістю труднощів.

Я швидко мобілізуюсь, коли необхідно приймати відповідальне рішення.

Я зазвичай знаю, які кроки зробити, щоб покращити ситуацію.

Блок 3. Прийняття виклику (готовність до змін, гнучкість, оптимістичне ставлення до невизначеності) – 12 тверджень

Зміни для мене є можливістю, а не загрозою.

Мені цікаво братися за завдання, яких я раніше не робив.

Я швидко пристосовуюсь до нових умов.

Я сприймаю невизначеність як природну частину життя.

Мене мотивують ситуації, де потрібно шукати нові рішення.

Я можу працювати ефективно навіть тоді, коли правила ще не встановлені.

Я позитивно ставлюся до ідей, що виходять за межі звичного.

Я не боюся робити помилки, якщо це рухає мене вперед.

Я прагну знайти користь у будь-якій складній ситуації.

Я сприймаю ризик як частину зростання.

Я охоче навчаюся нового, навіть якщо це потребує значних зусиль.

Я підбадьорююся, коли переді мною постають нові виклики.

Підрахунок результатів

1. Оцінка по підшкалах

Для кожного блоку підсумовується кількість балів.

Максимум:

- Залученість: 60
- Контроль: 60
- Прийняття виклику: 60

2. Рівні розвитку компонента

- 48–60 балів: високий рівень
- 36–47 балів: достатній рівень
- 24–35 балів: середній рівень
- 12–23 балів: низький рівень
- <12 балів: дуже низький рівень

3. Інтегральний показник життєстійкості

Сума всіх балів (максимум 180).

Рекомендації:

- 140–180: високий рівень життєстійкості
- 100–139: збалансована життєстійкість
- 60–99: знижена життєстійкість
- <60: значні труднощі в подоланні стресу та змін

Додаток А.7**Опитувальник саморегуляції (В. Моросанова);**

Мета: визначенні індивідуальних особливостей регуляторних процесів, які забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену, контрольовану поведінку людини в різних життєвих і діяльнісних умовах.

Методика спрямована на виявлення того, наскільки людина здатна керувати власною діяльністю, починаючи з постановки цілей і планування, і завершуючи контролем результатів та здатністю адаптувати поведінку до змін.

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашим типовим діям і переживанням.

Шкала відповідей:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Твердження**Блок 1. Планування (6 тверджень)**

1. Перед тим як почати нову справу, я зазвичай формулюю для себе чітку мету.
2. Я попередньо продумую, які ресурси мені знадобляться для виконання завдань.
3. Мені властиво розподіляти час так, щоб уникати поспіху.
4. Я намагаюся прогнозувати труднощі заздалегідь.
5. Я краще працюю, коли маю попередньо визначений план дій.
6. Я вмію поставити реалістичні строки для виконання важливих справ.

Блок 2. Моделювання (розуміння умов та вимог ситуації) – 6 тверджень

7. Перед роботою я аналізую, які фактори можуть вплинути на результат.
8. Я швидко розумію, які вимоги висуває до мене нова ситуація.
9. Я вмію оцінити, які дії будуть найефективнішими у даних умовах.
10. У незнайомих обставинах я швидко орієнтуюся, що потрібно робити.
11. Перед прийняттям рішення я намагаюся врахувати всі важливі обставини.

12. Я добре визначаю, які ресурси та навички є ключовими в конкретній задачі.

Блок 3. Програмування (побудова послідовності дій) – 6 тверджень

13. Я можу чітко сформулювати послідовність кроків для досягнення результату.
14. Якщо задача складна, я розбиваю її на простіші частини.
15. Я не приступаю до дії, поки не уявлю, як саме буду працювати.
16. Мені легко визначити оптимальну черговість дій.
17. Я намагаюсь дотримуватися наміченої стратегії, навіть якщо виникають труднощі.
18. Я коригую програму дій, якщо бачу, що вихідний варіант не працює.

Блок 4. Оцінка результатів (контроль, самоаналіз) – 6 тверджень

19. Після виконання важливої справи я аналізую, що зроблено добре, а що ні.
20. Я вмію об'єктивно оцінити власні успіхи та помилки.
21. Мені важливо розуміти, чи відповідає результат поставленим цілям.
22. Якщо результат не задовольняє мене, я розбираюсь, чому так сталося.
23. Я часто порівнюю фактичний результат із запланованим.
24. Я використовую попередній досвід для підвищення власної ефективності.

Блок 5. Гнучкість (уміння адаптувати дії до змін) – 6 тверджень

25. Коли ситуація змінюється, я швидко перебудовую свої дії.
26. Я не застрягаю на одному способі вирішення проблеми.
27. Мені легко адаптуватися до нових вимог або обставин.
28. Я можу змінити план, якщо бачу, що він більше не підходить.
29. Я спокійно реагую на необхідність змінити пріоритети.
30. Я здатний знайти альтернативні шляхи досягнення мети.

Блок 6. Самостійність (ініціативність, автономність у регуляції) – 6 тверджень

31. Я рідко потребую зовнішнього контролю, щоб виконати важливе завдання.
32. Я вмію організувати свою роботу без нагадувань.
33. Я можу працювати ефективно, навіть якщо ніхто не встановлює мені вимоги.
34. Я сам обираю способи досягнення результату.
35. Мені властиво самостійно приймати відповідальні рішення.
36. Я вмію мотивувати себе на виконання складних чи тривалих завдань.

Обробка результатів

Підрахунок балів

Для кожної шкали підсумуйте значення відповідних пунктів:

- Планування: 1–6
- Моделювання: 7–12
- Програмування: 13–18
- Оцінка результатів: 19–24
- Гнучкість: 25–30
- Самостійність: 31–36

Максимум по кожній шкалі: 30

Мінімум: 6

Рівні розвитку регуляторних процесів

- 24–30: високий рівень
- 18–23: достатній рівень
- 12–17: середній рівень
- 6–11: низький рівень

Інтегральний показник свідомої саморегуляції

Сума всіх балів (максимум 180).

Рекомендації:

- 140–180: сформована свідомо саморегуляція
- 100–139: функціонально достатній рівень
- 60–99: знижена саморегуляція
- <60: значні регуляторні труднощі

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому звичному способу думати, відчувати та діяти.

Використовуйте шкалу:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Твердження

Блок 1. Автономія (7 тверджень)

- 1. Я зазвичай приймаю рішення, спираючись на власні переконання, а не на думку інших.
- 2. Я не боюся відрізнятись від оточення, якщо це відповідає моїм цінностям.
- 3. Мені властиво відстоювати свою позицію навіть у складних ситуаціях.
- 4. Я впевнений у своїх виборах, навіть якщо вони не популярні.
- 5. Я рідко погоджуюсь із тим, що суперечить моєму внутрішньому відчуттю правильності.
- 6. Я можу діяти незалежно, навіть коли зустрічаю критику.
- 7. Я сам визначаю, що для мене є важливим у житті.

Блок 2. Особистісний ріст (7 тверджень)

- 8. Я постійно прагну ставати кращою версією себе.
- 9. Мені цікаво дізнаватися нове про світ і про себе.
- 10. Я помічаю, що з роками стаю більш зрілим і усвідомленим.
- 11. Я отримую задоволення від процесу розвитку та навчання.
- 12. Я легко знаходжу можливості для особистісного зростання.
- 13. Мене надихає відчуття власного прогресу.
- 14. Я сприймаю зміни як шанс стати сильнішим.

Блок 3. Управління середовищем (7 тверджень)

- 15. Я вмію організувати своє життя так, щоб воно було комфортним та ефективним.
- 16. Я добре керую своїм часом і обов'язками.

17. Я здатний створити умови, у яких можу працювати найкраще.
18. Я можу впливати на ситуації так, щоб отримувати потрібний результат.
19. Я швидко адаптую простір та ресурси під свої завдання.
20. У складних умовах я знаходжу способи не втрачати контроль над ситуацією.
21. Я сам формую стиль життя, який мені підходить.

Блок 4. Позитивні стосунки з іншими (7 тверджень)

22. Я легко встановлюю теплі, підтримувальні стосунки.
23. У моєму житті є люди, на яких я можу покластися.
24. Я відкритий до співпереживання та розуміння почуттів інших.
25. Я вмію будувати взаємну довіру.
26. Мені подобається підтримувати і допомагати близьким.
27. Я намагаюся зберігати конструктивні стосунки навіть у конфліктах.
28. Стосунки з людьми приносять мені радість і відчуття значущості.

Блок 5. Цілі в житті (7 тверджень)

29. Я маю чіткі уявлення про те, чого хочу досягти.
30. Моє життя має сенс, який я добре усвідомлюю.
31. Я намагаюся жити у відповідності до своїх довгострокових планів.
32. Я відчуваю внутрішній напруг, що веде мене вперед.
33. Коли виникають труднощі, я нагадую собі, заради чого рухаюся далі.
34. Я отримую задоволення від досягнення навіть невеликих проміжних цілей.
35. Я вмію розставляти пріоритети, що узгоджуються з моїми цінностями.

Блок 6. Самоприйняття (7 тверджень)

36. Я зазвичай приймаю себе таким, яким є.
37. Я можу визнавати свої слабкі сторони без самозасудження.
38. Я ціную свої сильні якості та здобутки.
39. Я ставлюсь до себе з повагою, навіть коли роблю помилки.
40. Я бачу у своєму досвіді цінність, навіть якщо він містив труднощі.
41. Я відчуваю внутрішню згоду із собою.
42. Я вмію підтримувати себе в складні моменти.

Обробка результатів

1. Підрахунок балів

Підсумувати відповіді по кожному блоку.

Максимум по шкалі: 35

Мінімум: 7

2. Орієнтовні рівні

- 29–35: високий рівень психологічного благополуччя у відповідному вимірі
- 22–28: достатній
- 15–21: середній
- 7–14: низький

3. Інтегральний показник благополуччя

Сума всіх балів (максимум 210).

Рекомендації:

- 170–210: високий рівень загального благополуччя
- 130–169: стабільне, достатнє благополуччя
- 90–129: середній рівень, потребує підтримки
- <90: суттєві труднощі із психологічним комфортом

Опитувальник копінг-стратегій (Лазарус, Фолкман).**Інструкція**

Згадайте, як ви зазвичай реагуєте на складні або стресові ситуації.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

- 1 – зовсім не про мене
- 2 – скоріше не про мене
- 3 – частково про мене
- 4 – скоріше про мене
- 5 – повністю про мене

Твердження**Блок 1. Проблемно-орієнтований копінг (8 тверджень)**

- 1. Коли виникає проблема, я насамперед шукаю реальні способи її вирішення.
- 2. Я збираю інформацію, щоб краще зрозуміти ситуацію.
- 3. Я складаю план дій і намагаюся дотримуватися його.
- 4. Я розбиваю складні завдання на менші й більш керовані.
- 5. Я аналізую, які ресурси можу використати для подолання труднощів.
- 6. Я активно дію, замість того щоб чекати пасивно.
- 7. Я намагаюсь попередити погіршення ситуації завдяки продуманим крокам.
- 8. Я легко переходжу від обговорення проблеми до її вирішення.

Блок 2. Емоційно-орієнтований копінг (8 тверджень)

- 9. У стресі я часто зосереджуюсь на тому, як погано себе почуваю.
- 10. Коли мені важко, мої емоції часто переважають над раціональними діями.
- 11. Я схильний переживати ситуацію довше, ніж це необхідно.
- 12. У стресі я інколи перебільшую негативні наслідки можливих подій.
- 13. Я часто повертаюсь подумки до неприємних моментів.
- 14. Мої почуття інколи заважають мені діяти.
- 15. Я відчуваю тривогу навіть через дрібні проблеми.
- 16. У стресі я можу стати надмірно емоційним або дратівливим.

Блок 3. Уникання (8 тверджень)

- 17. Коли ситуація складна, я часто відкладаю її вирішення.
- 18. Я намагаюсь відволіктись, щоб не думати про проблему.

- 19.Я уникаю розмов про те, що мене турбує.
- 20.Я волю робити вигляд, що проблема не така важлива.
- 21.Іноді я змінюю тему або заняття, щоб не стикатися із труднощами.
- 22.У стресових умовах я можу уникати відповідальності.
- 23.Я відкладаю прийняття складних рішень, сподіваючись, що ситуація сама мине.
- 24.Я намагаюсь не зустрічатися з людьми чи подіями, які нагадують про проблему.

Блок 4. Пошук соціальної підтримки (8 тверджень)

- 25.Я звертаюся до близьких, коли потребую поради.
- 26.Я можу відверто говорити з іншими про свої труднощі.
- 27.Я шукаю людей, які здатні мене зрозуміти.
- 28.Спілкування з друзями допомагає мені відчувати полегшення.
- 29.Я ціную можливість отримати емоційну підтримку.
- 30.Я звертаюсь по допомогу, коли відчуваю, що сам не справляюсь.
- 31.У складні моменти мені важливо мати поруч когось, кому я довіряю.
- 32.Я можу просити про практичну допомогу, коли це потрібно.

Блок 5. Когнітивне переосмислення (8 тверджень)

- 33.Я намагаюся подивитися на складну ситуацію з іншого боку.
- 34.Я оцінюю, що корисного можу винести з неприємного досвіду.
- 35.Я шукаю можливості для зростання, що приховані у проблемі.
- 36.Я переосмислюю стресову подію, щоб знайти її сенс.
- 37.Я можу змінити своє ставлення, щоб зменшити внутрішнє напруження.
- 38.Я запитую себе, чи така ситуація важлива в довгостроковій перспективі.
- 39.Я намагаюся знайти більш оптимістичне пояснення подій.
- 40.Я помічаю, що складні переживання часто стають досвідом.

Блок 6. Саморегуляція (поведінкова та емоційна) – 8 тверджень

- 41.У стресових ситуаціях я намагаюся зберігати внутрішню зосередженість.
- 42.Я вмію заспокоїти себе, коли емоції стають занадто сильними.
- 43.Я контролюю свої імпульси, навіть коли переживаю напруження.
- 44.Я використовую стратегії, що допомагають відновити внутрішній баланс.
- 45.Я можу продовжувати роботу, навіть коли відчуваю тиск.
- 46.Я навчився розпізнавати свої реакції у стресі.
- 47.Я повертаю собі контроль над ситуацією через усвідомлені дії.
- 48.Я регулюю свій стан, використовуючи дихання, паузи або інші техніки.

Обробка результатів

Підрахунок балів

Суми по блоках:

- Проблемно-орієнтований копінг: 1–8
- Емоційно-орієнтований копінг: 9–16
- Уникання: 17–24
- Соціальна підтримка: 25–32
- Когнітивне переосмислення: 33–40
- Саморегуляція: 41–48

Максимум: 40

Мінімум: 8

Орієнтовні рівні використання стратегії

- 32–40: яскраво виражена стратегія
- 24–31: достатній рівень
- 16–23: помірний рівень
- 8–15: слабо виражена стратегія

Інтерпретаційні акценти

Проблемно-орієнтований копінг та когнітивне переосмислення вважаються адаптивними.

Соціальна підтримка може бути адаптивною або залежною від контексту.

Високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу та уникання зазвичай корелює з підвищеним стресом.

Саморегуляція є універсальною захисною стратегією, що знижує емоційне виснаження.

Додаток Б

Програма соціально-психологічного супроводу дружин військовослужбовців

Додаток Б.1.

Мета програми: розвиток внутрішніх ресурсів жінок, стабілізація емоційного стану, формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення особистісного адаптаційного потенціалу в умовах тривалого воєнного стресу.

Тривалість: 8 тижнів

Формат: 1 групове заняття + 1 індивідуальна зустріч щотижня

Тривалість заняття: 70–90 хв (групове), 45–60 хв (індивідуальне)

Кількість учасниць у групі: 6–10

Методи: арт-терапія, МАК, мандалотерапія, тілесно-орієнтовані практики, дихальні техніки, арт-метафоричне письмо, елементи майндфулнес.

Структура восьми тижневої програми

1-й тиждень. Формування безпечного простору та стабілізація стану

- Мета: зниження психофізіологічної напруги, актуалізація відчуття контролю.

- Техніки:

Дихальна техніка «4-тактне дихання»

Мандалотерапія «Центр і межа»

- Очікувані результати: первинне зниження тривожності, відновлення внутрішньої опори.

2-й тиждень. Усвідомлення емоцій і потреб

- Мета: розпізнавання актуальних емоційних станів.

- Техніки:

МАК «Стан — Потреба — Ресурс»

Техніка «Назвати емоцію»

- Очікувані результати: покращення емоційної грамотності.

3-й тиждень. Робота з тривогою та невизначеністю

- Мета: формування навичок самостабілізації.
- Техніки:

Арт-метафоричне письмо «Мій день у тривозі»

Тілесна техніка «Заземлення через ступні»

• Очікувані результати: зниження інтенсивності тривожних реакцій.

4-й тиждень. Відновлення ресурсного стану

- Мета: актуалізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів.
- Техніки:

Колаж «Моє ресурсне місце»

- Очікувані результати: зміцнення відчуття підтримки.

5-й тиждень. Опрацювання внутрішнього досвіду

- Мета: інтеграція фрагментованих переживань.
- Техніки:

Пісочна терапія «Там, де я зараз»

• Очікувані результати: зниження внутрішнього напруження, поява усвідомлених смислів.

6-й тиждень. Відновлення суб'єктності

• Мета: відчуття контролю та здатності впливати на власний стан.

- Техніки:

Створення «Ресурсного предмета»

- Очікувані результати: зміцнення саморегуляції.

7-й тиждень. Формування стратегії самопідтримки

• Мета: закріплення індивідуального набору копінг-інструментів.

- Техніки:

«Карта саморегуляції: що мені допомагає?»

• Очікувані результати: усвідомлені механізми поведінки в стресі.

8-й тиждень. Інтеграція досвіду, завершення програми

- Мета: підведення підсумків, рефлексія змін.
- Техніки:

Рефлексивне коло «Що я беру з собою?»

Підсумкова мандала «Я сьогодні»

• Очікувані результати: сформоване відчуття внутрішнього ресурсу, завершеність процесу.

Додаток Б.2.

Індивідуальна карта супроводу учасниці

Блок	Зміст
ПІБ (код учасниці)	—
Психоемоційний стан на старті	Опис основних проявів (тривога, виснаження, напруга, уникання тощо)
Визначені потреби	Підтримка, стабілізація, робота з емоціями, нормалізація сну тощо
Використані техніки	Дихальні техніки, МАК, арт-письмо, тілесні вправи
Динаміка стану	позитивна / часткова / без змін
Проміжні результати	Зниження напруги, підвищення усвідомленості, розвиток саморегуляції
Рекомендації	Подальші техніки самопомоги, стабілізаційні вправи

Додаток Б.3.

Приклад матеріалів для проведення занять (фрагменти інструкцій)

1. Інструкція до техніки «4-тактне дихання»

1. Сядьте зручно, спина пряма.
2. Вдих на 4 рахунки.
3. Пауза — 4 рахунки.
4. Видих — 4 рахунки.
5. Пауза — 4 рахунки.

Виконувати 2–3 хвилини.

2. Інструкція до мандалотерапії «Центр і межа»

- Намалуйте коло.
- У центрі розмістіть символ того, що дає вам відчуття опори.
- На межі кола — те, що захищає вас від надмірного стресу.
- Після виконання — коротка рефлексія: «Що відчуваю зараз?»

3. Інструкція до МАК «Стан — Потреба — Ресурс»

- Оберіть 3 карти:
 1. Мій стан зараз
 2. Моя потреба
 3. Мій ресурс
- Опишіть словами зв'язок між картами.
- Визначте, які дії можуть підтримати вас уже сьогодні.

4. Інструкція до колажу «Моє ресурсне місце»

- Використайте журнали, картинки, символи, кольори.
- Виберіть усе, що асоціюється з підтримкою, спокоєм, відновленням.
 - Зробіть композицію й дайте їй назву.
 - Обговоріть: «Які ресурси мені доступні прямо зараз?»

Додаток В**Вправа «Внутрішній помічник»**

Уява про те, що зараз у Вас є внутрішні помічники дозволить Вам здобути більше сили щоб впоратись з тими переживаннями, які були в минулому і тими, які можливо виникатимуть у майбутньому. І якщо Ви погоджуєтесь, то я Вам запропоную зараз вправу на Внутрішнього Помічника. Сядьте зручно, можливо Вам зручно випрямитись або трохи спуститись з крісла. Ви можете зараз закрити очі, щоб увійти в більш тісний контакт з внутрішнім переживанням або якщо Вам буде більш зручно, можете залишати очі відкритими, і тоді зосередьте погляд на одній точці в цій кімнаті. Якщо Ви вирішили зробити цю вправу, то, будь ласка, стежте за тим, що я Вам буду розповідати. І якщо щось не підійде, то пропускайте мої слова повз вуха так, наче це дзюрчання якогось струмочка. Я Вас попрошу зараз увійти в контакт з якоюсь часткою свого внутрішнього світу, яку можна назвати Вашою внутрішньою мудрістю. Дехто називає це також внутрішньою інтуїцією або внутрішнім знанням, а для когось це може бути інстинктивне знання. Відчуйте свою внутрішню мудрість і постарайтесь з'єднати її з однією або багатьма істотами. І це не повинні бути реальні люди, це можуть бути істоти вигадані, придумані Вами, але важливо, що вони завжди можуть Вам допомогти. Це ті істоти, які Вас будуть підтримувати, супроводжувати та втішати. Це можуть бути істоти із казок, що мають надзвичайну силу, надзвичайні можливості. Можливо це якась енергія, яка має особливу форму. І постарайтесь зараз внутрішнім сприйняттям зрозуміти на що вказує Ваша внутрішня мудрість. Відкрийте себе для будь-якого сприйняття – можливо Ви щось побачите, можливо ви щось почуєте, або ж присутність надзвичайної істоти, яка Вам допоможе буде для Вас просто відчутною? І подумайте зараз над тим, чи є якесь важливе питання, яке виринає з Вашого повсякденного життя. Це те питання, з яким Ви можете звернутись до Вашого помічника. Або ж подумайте, яку іншу підтримку чи допомогу Ви б

хотіли отримати від Вашого помічника. Не поспішайте... Спробуйте сформулювати Ваше запитання настільки чітко, наскільки це можливо. І відкрийте для себе здатність отримати будь-яку відповідь, яку Ви почувєте. Не намагайтеся оцінити її. Не забувайте про те, що відповідь Вашого помічника не обов'язково повинна прозвучати в словах. Вона може прийти до Вас в образах, певних звуках, почуттях чи відчуттях у тілі. Якийсь час дайте цій відповіді подіяти на Вас, що б це не було. І немає значення чи в даний момент Ви розумієте цю відповідь. Якщо Ви отримали відповідь – подякуйте своїм помічникам і також подякуйте своїй внутрішній мудрості, що підтримувала Вас. І якщо хочете можете домовитись з своїм помічником, що будете звертатись до нього у майбутньому, якщо буде така потреба. Ви можете попросити своїх помічників бути Вашими постійними супроводжувачами. А зараз повертайтеся назад до цього приміщення усією своєю увагою. Глибоко вдихніть, видихніть і розплющіть очі.

Вправа «СЕ Й Ф »

«Бувають такі спогади, про які наразі неможливо не те, що говорити, але й думати важко. Ці спогади важливо пропрацювати, але на все – свій час. Для опанування таких спогадів існує техніка, яка називається «Сейф». Сядьте зручніше, закрийте очі або виберіть точку у приміщенні, де ви знаходитесь, та дивитись на неї. Уявіть собі кімнату, кладову чи великий сейф – будь-що, що ви можете закрити на замок. Дайте собі час, щоб більш детально уявити це: Якого воно розміру? Якого кольору? Зробіть, щоб воно було світлим. Чи є в середині полички, де можна складати ваші спогади? Як вони розміщені? Яким чином воно закривається? Який ключ? Цей ключ у вас, де ви його зберігаєте? Тепер уявіть, що ви берете ключ і відкриваєте замок. Відкрили. Зазирніть у середину. Тепер закрийте. Перевірте, чи замок закрився. Переконайтесь у цьому. Відкрийте, все на своїх місцях. Можете закривати. Тепер візьміть ваш спогад, який забирає у вас дуже багато сил. Складіть його у конверт. А тепер відкрийте замок та покладіть його всередину. Обережно. Спогад на місці. Можна закрити його. Вставте ключ у замок та закрийте

його. Є. Стисніть руку, наче ви стискаєте ключ у ній, це буде ваш умовний сигнал для себе про те, що ви закрили цей спогад. Він є, він є частиною вашого досвіду, але наразі, йому краще бути там. Тепер ви можете відпустити переживання з приводу нього. Наразі він у безпечному місці і ключ від нього тільки у вас. Тут може зберігатись не один спогад, ви можете переставляти конверти, переглядати їх, коли прийде час, ви зможете діставати ці спогади по мірі вашої готовності працювати з ними, але зараз краще їм бути там стільки часу, скільки ви вирішите

Вправа «Дистанціювання від думок»

Дистанціювання від думок не означає позбутися думок, а навчитися реагувати на них, як на думки, не більше. Коли думки корисні - ми їх використовуємо, коли ні - ігноруємо, відпускаємо. Ідентифікувати думку. Впізнати, визнати наявність думки. Наприклад: можна проговорити фразу “У мене є думка, що...”. Потім можна подякувати своєму розуму за здатність думати, посміхнутися. 1. 2. Нагадати, що ця думка не корисна і не правдива. Переключити увагу. Визначити, на що я можу переключити увагу. Це може бути якась дія. 3. Додати будь-яку метафору відпускання: вимкнути радіо, відпустити повітряну кульку, відпустити хмарку, тощо. 4. Повторювати стільки раз, скільки потрібно. З часом мозок привчається “не чіплятися” за думки.



Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Демченко А.Г_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Демченко А.Г.Олександр Непша

Гідрозділ

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.



13109

Кількість слів



107122

Кількість символів