МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

Прищепи Лесі Володимирівни

УДК 159.944.4:159.923.2

Психологічні чинники стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

_____ПРИЩЕПА Л. В.

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

КУЛАКОВСЬКИЙ Тарас Юрійович

кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри
_____ за результатами попереднього захисту:_____

Протокол засідання кафедри
№_____від «___» _____ 2025 року

Завідувач кафедри _____
_____ _____
_____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистила
(прізвище ,ім’я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім’я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Прищепа Л. В. Психологічні чинники стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічних чинників формування стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців в умовах війни. Розкрито сутність стресу як складного психоемоційного стану, що виникає під впливом тривалих психотравмувальних обставин, пов'язаних із військовою службою близької людини, постійною загрозою її життю та невизначеністю майбутнього.

Проаналізовано наукові підходи до вивчення копінг-стратегій, психологічних ресурсів особистості та механізмів стресостійкості. Визначено, що перебування чоловіка у зоні бойових дій або участь у військових операціях суттєво підвищує рівень хронічного стресу у жінок, сприяє розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження, а також впливає на вибір стратегій подолання стресу.

Особливу увагу приділено аналізу психологічних чинників, які визначають ефективність копінг-стратегій у дружин військовослужбовців, зокрема рівню резильєнтності, особистісним рисам, здатності до емоційної саморегуляції, соціальній підтримці та якості міжособистісних стосунків у родині. Показано, що конструктивні стратегії подолання стресу сприяють збереженню психологічного благополуччя, тоді як неадаптивні копінг-стратегії підвищують ризик дезадаптації та психоемоційних розладів.

В емпіричній частині роботи представлено результати дослідження стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців, що дозволило виявити особливості їх психологічного реагування на стресові ситуації та взаємозв'язок між копінг-стратегіями і ключовими психологічними ресурсами. Отримані результати підтвердили значущість індивідуально-психологічних

чинників і соціального середовища у формуванні ефективних стратегій подолання стресу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження програм психологічної підтримки дружин військовослужбовців у діяльності практичних психологів, соціальних працівників і фахівців із психологічної допомоги та реабілітації.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, дружини військовослужбовців, психологічні чинники, резильєнтність, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Pryshchepa L. Psychological factors of stress coping strategies in wives of servicemen. – Qualification paper submitted as a manuscript.

Qualification paper for obtaining the Master's degree in 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper presents a theoretical and empirical analysis of psychological factors influencing the formation of stress coping strategies in wives of servicemen in the context of war. The essence of stress as a complex psycho-emotional state arising under prolonged psychotraumatic conditions related to military service of a close family member, constant threat to life, and uncertainty of the future is revealed.

Scientific approaches to the study of coping strategies, personal psychological resources, and mechanisms of stress resilience are analyzed. It is determined that the participation of a husband in combat operations or military service significantly increases the level of chronic stress in women, contributes to the development of anxiety and depressive states, emotional exhaustion, and affects the choice of stress coping strategies.

Particular attention is paid to the analysis of psychological factors that determine the effectiveness of coping strategies in wives of servicemen, including resilience, personality traits, the ability to regulate emotions, social support, and the quality of family interpersonal relationships. It is shown that constructive coping strategies contribute to the preservation of psychological well-being, whereas maladaptive coping strategies increase the risk of maladjustment and psycho-emotional disorders.

The empirical part of the paper presents the results of a study of stress coping strategies in wives of servicemen, which made it possible to identify the characteristics of their psychological responses to stressful situations and the relationship between coping strategies and key psychological resources. The obtained results confirmed the significance of individual psychological factors and the social environment in shaping effective stress coping strategies.

The practical significance of the research lies in the possibility of using the obtained results for the development and implementation of psychological support

programs for wives of servicemen in the professional activities of psychologists, social workers, and mental health professionals.

Key words: stress, coping strategies, wives of servicemen, psychological factors, resilience, social support, emotional self-regulation, psychological well-being.

Зміст

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 12
1.1. Стрес у психології: поняття, структура та моделі переживання 12
1.2. Ознаки і наслідки стресових станів 15
1.3. Особливості стресу у дружин військовослужбовців: соціально-психологічний та сімейний контекст 17
1.4. Копінг-стратегії подолання стресу: види, функції та критерії ефективності 20
1.5. Психологічні механізми вибору стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців 23
Висновки до розділу 1 26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ 28
2.1. Методологічні підходи, принципи та загальна логіка емпіричного дослідження 28
2.2. Характеристика вибірки, етапи та умови проведення дослідження 30
Висновки до розділу 2 33
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 35
3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження копінг-стратегій у дружин військовослужбовців 35
3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження тривожності у дружин військовослужбовців 42
3.3. Програма психологічної підтримки та розвитку адаптивних копінг-стратегій 47
Висновки до розділу 3 51
ВИСНОВКИ 53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах повномасштабної війни психологічний стан сімей військовослужбовців стає однією з найбільш чутливих і водночас недостатньо досліджених сфер. Дружини військових опиняються у ситуації тривалого стресу, невизначеності та емоційного навантаження, що супроводжуються постійним очікуванням, хвилюваннями за життя партнера, вимушеним самостійним виконанням сімейних функцій та необхідністю підтримувати дітей і близьких. Цей комплекс чинників формує унікальні умови життєдіяльності, які суттєво впливають на вибір і ефективність стратегій подолання стресу.

Психологічне середовище, у якому перебувають дружини військовослужбовців, характеризується високою емоційною напругою, зміною звичних ролей у сім'ї, соціальною ізоляцією, посиленням відповідальності та одночасним дефіцитом підтримки. Війна змінює структуру повсякденного життя, порушує відчуття безпеки, обмежує соціальні ресурси та ставить жінок перед викликами, до яких більшість не була готова. У таких умовах особливо актуальним стає питання: *які психологічні чинники забезпечують адаптивні стратегії подолання, а які – підвищують ризик дезадаптивних реакцій?*

Сучасні дослідження підкреслюють значну роль індивідуально-психологічних ресурсів у переживанні стресу та формуванні копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолькман); значення соціальної підтримки та емоційної близькості в подоланні кризових ситуацій (К. Роджерс); вплив тривалих травматичних подій на психічне здоров'я та сімейні системи (Т. М. Титаренко, М. Боуен, В. Сатир). Окрему увагу науковці приділяють трансформації сімейних ролей військових родин, зміні моделей прив'язаності, підвищеній вразливості до стресу, тривоги та депресивних станів.

Попри наявність значного масиву досліджень у галузі травматичного стресу, тема саме копінг-стратегій дружин військовослужбовців залишається недостатньо опрацьованою, зокрема у вітчизняному контексті. Важливо розуміти, які психологічні чинники – емоційна стійкість, рівень тривожності, тип

прив’язаності, особистісні ресурси, наявність соціальної підтримки – визначають вибір конструктивних чи неконструктивних стратегій подолання, та як вони впливають на адаптивність жінок у кризових умовах.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних чинників стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців та визначити особистісні ресурси, що забезпечують їх адаптивність у кризових умовах.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми стресу та стратегій подолання.
2. Визначити специфіку психоемоційного стану дружин військовослужбовців у контексті тривалого стресу.
3. Дослідити психологічні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій у жінок, чиї партнери перебувають у зоні бойових дій.
4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей стресу та копінг-поведінки даної категорії.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Об’єкт дослідження: процес подолання стресу.

Предмет дослідження: психологічні чинники стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що вибір і ефективність стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців визначаються комплексом психологічних чинників, серед яких провідними виступають індивідуально-особистісні ресурси, рівень емоційної регуляції, тип прив’язаності та наявність соціальної підтримки. Вищий рівень цих ресурсів асоціюється з переважанням конструктивних копінг-стратегій.

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на: транзакційну модель стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолькман, гуманістичний підхід (К. Роджерс), теорію прив’язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), системний підхід у

вивченні сім'ї (М. Боуен, В. Сатир), сучасні моделі психологічної травми та стресостійкості (Б. ван дер Колк, П. Левін).

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел;
- емпіричні – анкетування, опитувальники, методи психодіагностики копінг-стратегій;
- психодіагностичні методики:

1. Опитувальник стратегій подолання стресу COPE Inventory (автор – C. Carver; використовується адаптована українська версія)

2. Опитувальник «Способи подолання стресових ситуацій» (WCQ) (Р. Лазарус і С. Фолькман)

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Наукова новизна полягає у визначенні специфічних психологічних чинників, що обумовлюють вибір копінг-стратегій у дружин військовослужбовців, та у виявленні взаємозв'язків між рівнем особистісних ресурсів, емоційною регуляцією та конструктивними способами подолання стресу.

Практична значущість. Отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, кризових консультантів, сімейних терапевтів та соціальних служб для: оптимізації програм підтримки для сімей військових; профілактики емоційного вигорання та тривожних розладів; формування адаптивних копінг-стратегій; покращення психологічної стійкості та благополуччя жінок у кризових умовах.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методологічного та емпіричного), висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у публікаціях.

Прищепа Л. В. Біосугестивна терапія як метод психоемоційного саморегулювання: матеріали всеукр. наук. практ. конф. (xL харків. політол. читання, м. харків, 31 жовт. 2025 р.) / [редкол.: герасіна л . м . (голова), куц г . м ., панфілов о . Ю. та ін.] ; Аналіт. центр сучас. гуманітаристики ; харків. асоц. політологів. – харків : право, 2025. – С. 91-93 – DOI: https:// doi.org/10.31359/9786178617592

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Стрес у психології: поняття, структура та моделі переживання

Сучасні умови життя висувають перед людиною дедалі вищі вимоги до її здатності адаптуватися до складних і непередбачуваних обставин. Зростання кількості катастроф, воєнних дій, природних явищ руйнівного характеру та інших серйозних стресових подій призводить до виникнення нервово-психічних, психосоматичних розладів і різних форм дезадаптації, включно з посттравматичними стресовими порушеннями. У певних випадках сила стресових чинників настільки велика, що індивідуальні особливості людини перестають відігравати домінуючу роль — ПТСР може виникати навіть у психічно стійких осіб. Інтенсивні переживання, пов’язані з утратами, або проблеми у сфері міжособистісних стосунків також можуть бути джерелами глибокого стресу. До додаткових чинників відносять конфлікти, несприятливі умови праці та інші складні життєві обставини. У результаті тривалого впливу стресу погіршується працездатність, знижується рівень психічного і фізичного здоров’я. Отримання вищої освіти теж супроводжується значним навантаженням, яке проявляється у підвищеній тривожності, хронічній втомі, інформаційному перевантаженні — усі ці чинники виснажують адаптаційні ресурси організму та спричиняють розвиток психосоматичних порушень [19].

Війна в Україні значно збільшила кількість людей, які зазнали психологічних травм і потребують комплексної, кваліфікованої медичної та психологічної допомоги. Причини виникнення травматичних стресових розладів пов’язані не лише з участю у бойових діях, але й з масштабними соціальними змінами, що торкнулися тих, хто був змушений залишити домівки та стати внутрішньо переміщеними особами або біженцями. Радикальна зміна життєвого середовища, вимушені переїзди, адаптація до нового простору, труднощі комунікації та мовні бар’єри — усе це чинники, які спричиняють високий рівень напруги та можуть призводити до порушень адаптації [21].

Стрес являє собою емоційно-психологічну відповідь людини на обставини, що потребують зусиль або пристосування. Реакції на стрес є індивідуальними і залежать від того, як саме людина оцінює ситуацію, які емоції та думки з нею пов'язує. Саме суб'єктивне сприйняття та інтерпретація події формують внутрішній стан і визначають характер стресової відповіді. Зовнішнє середовище виступає своєрідним тригером, що запускає індивідуальну реакцію організму [5].

У 1932 році психолог Уолтер Кеннон уперше описав характерну для стресу фізіологічну реакцію «боротьби або втечі». Пізніше Ганс Сельє розширив це уявлення, визначивши стрес як неспецифічну, універсальну відповідь організму на будь-які зовнішні подразники, яка мобілізує його для активної дії. Він увів поняття «стресор» — фізичний, хімічний чи психологічний фактор, що викликає напруження. Хоча реакції організму на різні стресори подібні, конкретний вплив завжди залежить від особистісних характеристик людини. Якщо навантаження перевищує можливості адаптації або соціальні умови блокують можливість адекватної реакції, це може спричинити розлади фізіологічного функціонування. Стресові механізми лежать в основі багатьох порушень здоров'я, а розвиток хвороб часто пов'язаний із ситуаціями, що сприймаються як загрозливі чи надмірно напружені [17; 29].

Стрес може виникати не лише через негативні події — навіть позитивні зміни можуть викликати сильні емоційні й фізіологічні реакції. Ганс Сельє виокремлював два види стресу:

дистрес — негативний потужний стрес;

еустрес — позитивний, мобілізуючий стан, що супроводжує приємні події.

На думку Сельє, відсутність стресу можлива лише у стані смерті, адже будь-які життєві події потребують адаптаційних зусиль. У деяких випадках стрес може бути корисним — якщо сприяє мобілізації ресурсів, посилює мотивацію та активізує фізіологічні системи. Для того, щоб стрес виконував таку «активізуючу» функцію, необхідні певні умови: позитивний емоційний фон, достатній рівень ресурсів, досвід успішного подолання труднощів, оптимістичне бачення майбутнього та соціальна підтримка. За їх відсутності або за умови

надмірної сили негативного впливу стрес переходить у дистрес, що виснажує організм.

У повсякденному житті люди постійно стикаються зі стресовими ситуаціями – навіть дрібні труднощі, такі як затори, невдалі плани чи непорозуміння на роботі, здатні викликати втому, прискорене серцебиття, тремтіння, труднощі концентрації. Хронічний стрес негативно впливає на здоров'я, знижує імунітет, підвищує ризик інфекційних, серцево-судинних і психічних захворювань, спричиняє порушення сну, роботи ШКТ, шкірні прояви та соматичні симптоми. Стрес може бути гострим (раптовим і сильним) або хронічним, накопичуваним. Навіть одноразова сильна подія може спровокувати хворобу чи смерть, проте частіше патологія формується під впливом тривалих середньоінтенсивних стресів [17].

Річард Лазарус наголошував, що попри велике різноманіття теорій, наукова спільнота не має єдиного узгодженого визначення стресу. Вчений виділив дві ключові складові: необхідність аналізувати не лише зовнішні стимули, а й внутрішні психологічні процеси, включаючи оцінку загрози; розуміння стресу через поєднання сприйняття загрози та спроб особистості впоратися з нею [27; 28].

У дослідженнях виділяють три рівні інтенсивності стресу: слабкий, помірний і сильний. Слабкий майже не впливає на психічний стан; помірний — мобілізує ресурси та підвищує продуктивність; сильний — дезорганізує психофізіологічні процеси та знижує когнітивну здатність, потребуючи негайного втручання [17].

Потрапляючи у стресову ситуацію, людина проходить чотири етапи переживання: шок — від ступору до неконтрольованої активності, що є природною реакцією на надпотужний стрес, виснаження — апатія, сонливість та потреба у відновленні, адаптація — поступове відновлення фізичного й психічного стану, нова «норма» — інтеграція адаптивних механізмів у подальше життя [6].

Лазарус одним із перших чітко розмежував фізіологічний і психологічний стрес: фізичний породжується реальним подразником, тоді як психологічний виникає з очікування чи уявлення загрози. Проте таке розмежування умовне, адже будь-який стрес включає і фізіологічний, і психологічний компоненти. У Г. Сельє адаптованість особистості пов'язана з її емоційним станом: високий рівень тривоги асоціюється з неадаптованістю, а її відсутність — з адаптованістю [2].

Причини стресу поділяють на суб'єктивні та об'єктивні.

Суб'єктивні чинники пов'язані з особистісними рисами, переконаннями, схильностями, емоційністю, очікуваннями та нереалізованими потребами. Стрес може виникати через некоректну комунікацію, негативні емоції, невідповідність очікувань реальності, конфліктні взаємодії або хибні інтерпретації ситуацій.

Об'єктивні чинники включають сімейні проблеми, робочі труднощі, погані житлові умови, соціально-економічні та політичні обставини, а також надзвичайні події — від хвороб до природних катастроф. Водночас навіть «об'єктивні» стресори частково залежать від суб'єктивного сприйняття людини, оскільки реакція формується не лише під впливом події, а й через її інтерпретацію. [18].

1.2. Ознаки і наслідки стресових станів

Повномасштабна війна, розв'язана росією проти України й тривала вже понад три роки, стала надзвичайно потужним джерелом стресу для населення. У таких умовах вивчення особливостей стресових реакцій українців набуває особливої актуальності й практичного значення.
Стрес охоплює широкий спектр проявів — психологічних, фізіологічних, особистісних та медичних. У будь-якому разі він супроводжується емоційною напругою, тривогою, втомою та іншими реакціями, що порушують загальний стан людини.

Фізіологічні прояви стресу включають прискорений пульс, підвищення артеріального тиску, зміну кольору шкіри обличчя, збільшення рівня адреналіну, рясне потовиділення, швидку втому, тремор, розширення зіниць. Психологічні

ознаки проявляються у погіршенні динаміки психічних функцій: зниженні концентрації, уповільненні мисленнєвих операцій, послабленні пам'яті, зменшенні сенсорної чутливості, труднощах ухвалення рішень, дратівливості, зниженні настрою, втраті самоконтролю, посиленні страху та тривожності.

С. Шефер виокремлює характерні ознаки стресової напруги: неможливість зосередитися, збільшення кількості помилок у роботі, погіршення пам'яті, часте відчуття втоми, прискорена мова, повторювані головні, шлункові чи спинні болі, втрачений інтерес до звичних справ, зниження почуття гумору, збільшення кількості викурених сигарет, схильність до вживання алкоголю, погіршення апетиту чи втрата смаку до їжі, труднощі з дотриманням робочих термінів [19].

Стрес спричиняє як соматичні, так і психофізіологічні наслідки, інтенсивність яких варіює залежно від індивідуальних особливостей людини. Під час стресу можуть виникати сухість у роті, тяжкість у шлунку, прискорене дихання, частіші серцеві скорочення, посилене потовиділення, напруження м'язів тощо. У певних випадках ці реакції мобілізують ресурси організму, активізують сили та сприяють ефективному реагуванню на небезпеку. Відомі приклади, коли в екстремальних умовах люди демонструють надзвичайні можливості: рятують життя інших або виконують фізично складні дії, які в звичайних умовах були б недоступними. Водночас тривалий чи надмірний стрес може мати зворотний ефект і призводити до «стресових» захворювань — виразкової хвороби, інфаркту, інсульту, гіпертонії, бронхіальної астми, мігрені, коліту, безсоння, артриту тощо. Часто стрес виступає фоном для розвитку діабету, гематологічних і офтальмологічних патологій, погіршує загоєння ран і знижує імунітет. За статистикою, до 90% хвороб певною мірою пов'язані зі стресовим впливом.

Стрес має також особистісні наслідки. У процесі адаптації можуть формуватися нові захисні й компенсаторні механізми, однак за тривалого впливу стресорів виникає низка змін у структурі особистості. Перша група таких змін включає схильність до замкнутості, відчуження, невпевненості та відчуття неповноцінності. Друга — характеризується підвищеною емоційністю, частими

афективними реакціями, незадоволенням взаєминами з оточенням. Третя група змін передбачає тенденцію до надмірного оптимізму й заперечення внутрішніх конфліктів. Четверта — пов’язана з проявами невротичної декомпенсації, коли адаптаційні механізми перестають ефективно працювати.

Під впливом тривалого стресу змінюється й мотиваційна сфера особистості. Колишні домінуючі мотиви можуть втрачати свою значущість, а ті, що раніше стримували активність, навпаки — підсилюватися. Зовнішні мотиви діяльності блокуються, а продуктивні мотиви поступаються місцем мотивам уникнення та прагненню зберегти внутрішню рівновагу. У такому стані людина більше зосереджується на власному здоров’ї, ніж на ефективному виконанні діяльності [19].

Військовий стрес охоплює широкий спектр життєвих ситуацій: від впливу інформаційного простору (новини, повідомлення про бойові дії) до безпосереднього переживання травматичних подій — втрати близьких, руйнувань, насильства, вимушеного переселення, нестачі базових ресурсів.

Попри силу стресу, люди рідко залишаються пасивними. Типовою реакцією є негайна мобілізація: пошук інформації про безпечні місця, їжу, можливості евакуації; матері інстинктивно заспокоюють дітей; рятувальники діють швидко та злагоджено — усе це є природними реакціями, вбудованими в людську здатність до виживання. У людини закладена схильність до відновлення й опору, однак унаслідок війни інтенсивність стресу може перевищувати адаптаційні можливості. У таких випадках можливі панічні реакції, дезорієнтація, параліч дії чи сильне емоційне збудження.

Тому природна стійкість людини — це не лише вроджена здатність, а й результат підтримки, своєчасних рішень, правильних дій і віри в можливість подолання труднощів [25].

1.3. Особливості стресу у дружин військовослужбовців: соціально-психологічний та сімейний контекст

Стресові переживання дружин військовослужбовців вирізняються специфічністю й багатовимірністю, оскільки формуються під впливом одночасної дії соціальних, сімейних, емоційних та екзистенційних чинників. На відміну від типових повсякденних стресорів, стрес у цієї групи жінок пов’язаний із тривалим перебуванням у стані невизначеності, високим ризиком втрати близької людини, зміною ролей, соціальною ізоляцією та хронічною напругою [21]. Така комбінація чинників створює унікальний психологічний контекст, який потребує окремого дослідження.

Одним із найпотужніших стресогенних факторів є хронічна невизначеність, що характеризує життя родин військових. Нестача інформації про місцезнаходження і стан чоловіка, неможливість передбачити розвиток бойових подій, відсутність стабільності — усе це спричиняє постійне очікування найгіршого та формує стійкий стан тривожного напруження. Механізм «замороженого очікування», що описується у сучасних дослідженнях як одна з форм стресового реагування на невизначеність, пов’язаний зі зниженням когнітивної гнучкості та емоційної регуляції [27]. Тривала невизначеність може призводити до формування гіпервідстеження загроз і до розвитку почуття безпорадності, що знижує здатність до конструктивних способів подолання.

Істотним джерелом стресу є перерозподіл сімейних ролей. Жінки змушені самостійно виконувати широкий спектр обов’язків: емоційно підтримувати дітей, забезпечувати стабільність побуту, контролювати фінансові питання, вести юридичні та соціальні справи. Така надмірна відповідальність спричиняє перевтому, підвищення емоційного навантаження, хронічну втому та ризик емоційного вигорання. Дослідження показують, що саме перевантаження соціальних і сімейних ролей є одним із провідних предикторів виснаження у дружин військовослужбовців [18]. Жінки нерідко переживають внутрішній конфлікт між потребою бути сильною та неможливістю повністю впоратися з усіма обов’язками.

Соціально-психологічний контекст стресу включає дефіцит якісної соціальної підтримки. Частина жінок свідомо ізолюється, уникаючи розмов про

війну, або ж відчуває нерозуміння з боку оточення. Інші стикаються з емоційно виснаженим соціальним середовищем, де кожен має власні труднощі, що ускладнює отримання емпатійної підтримки. Сучасні дослідження соціальної підтримки наголошують, що її якість є ключовим фактором у регуляції стресу, тоді як її дефіцит підсилює тривожність та емоційну нестійкість [5]. У таких умовах жінки можуть виробляти стратегії самопідтримки, які не завжди є конструктивними.

Важливою особливістю є феномен емоційної амбівалентності — внутрішня суперечність між гордістю за чоловіка та сильним страхом за його життя. До цього додаються провина за власні негативні емоції, роздратування через побутові труднощі, самотність, образа на ситуацію та одночасне прагнення бути підтримкою для партнера. Амбівалентність створює додаткове емоційне навантаження та підсилює стрес, ускладнюючи вибір копінг-стратегій [28]. Така суперечлива емоційність часто залишається непроговореною через соціальні очікування «стійкості» жінки військовослужбовця.

Значним чинником стресу є порушення структури подружньої комунікації. Нерегулярні або поверхові контакти з чоловіком, неможливість ділитися всім, що відбувається вдома, страх сказати «зайве» — усе це формує дистанцію та відчуття емоційної ізоляції. Партнерська підтримка, яка зазвичай є одним із найважливіших ресурсів подолання стресу, стає обмеженою або частково недоступною в період служби. Науковці наголошують, що порушення емоційної близькості є одним із факторів, які найбільше впливають на рівень стресу в сім'ї в умовах війни [29].

Окремої уваги потребує фактор материнства. Діти нерідко переживають відсутність батька через тривогу, порушення поведінки, запитання про майбутнє, страхи та нічні переживання. Дружини військових одночасно підтримують власний емоційний стан та емоційний стан дітей, що значно посилює загальне навантаження. Це потребує від жінки постійної мобілізації внутрішніх ресурсів, які зрештою виснажуються. У цьому контексті важливими стають стратегії

самозбереження, навички емоційної регуляції та доступ до допомоги спеціалістів [17].

Додатковим стресогенним аспектом є порушення життєвих сценаріїв та відсутність довгострокового планування. Жінки, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій, часто живуть у режимі коротких часових відрізків — «до наступного дзвінка», «до наступного дозволу на зв'язок». Це формує відчуття життя «в паузі», коли важко приймати рішення, будувати плани чи досягати особистісних цілей. Такий спосіб існування може призводити до втрати смислів, зниження мотивації та відчуття розмитості майбутнього [6].

Стрес дружин військовослужбовців формується на перетині кількох рівнів: індивідуально-психологічного (тривога, виснаження, амбівалентність, страх за партнера); міжособистісного (зміна стосунків, порушення комунікації, обмеження підтримки); сімейного (перерозподіл ролей, навантаження, виховання дітей); соціального (якість соціальної підтримки, ресурсність середовища, реакція громади); екзистенційного (ризик втрати, переосмислення життєвих цінностей, крихкість майбутнього).

Саме багаторівневість цих впливів і відрізняє стрес дружин військовослужбовців від інших категорій населення. Розуміння природи цих переживань створює основу для подальшого аналізу психологічних чинників, що визначають вибір копінг-стратегій, і є критично важливим для формування ефективних програм підтримки [2; 17; 21; 29].

1.4. Копінг-стратегії подолання стресу: види, функції та критерії ефективності

У сучасній психології копінг-стратегії розглядаються як усвідомлені або частково автоматизовані способи поведінки, спрямовані на подолання, зменшення або регуляцію впливу стресових ситуацій. Термін «coping» уперше був запропонований у межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолькман, які підкреслювали, що копінг — це не лише реакція на стресор, а активний процес оцінки ситуації та пошуку способів впоратися з нею [27; 28].

Копінг-стратегії умовно поділяють на кілька груп залежно від того, які механізми вони активують: когнітивні, поведінкові, емоційні або соціальні. Дружини військовослужбовців застосовують широкий спектр таких стратегій, і їх вибір залежить від рівня особистісних ресурсів, характеру стресової ситуації, ступеня невизначеності та доступності підтримки [21].

Класифікація копінг-стратегій

Найуживаніша класифікація Лазаруса та Фолькман виокремлює дві базові групи стратегій: Проблемно-орієнтовані стратегії — спрямовані на зміну ситуації, пошук інформації, вирішення проблеми. Емоційно-орієнтовані стратегії — спрямовані на зниження емоційної напруги, регуляцію переживань.

У дослідженнях також виділяють стратегії уникнення, які часто є тимчасовими або неадаптивними, але можуть використовуватися при надмірному або тривалому стресі [17].

Таблиця 1.1

Основні види копінг-стратегій

Вид стратегії	**Сутність**	**Приклади поведінки**	**Ефекти**
Проблемно-орієнтовані	активні дії, спрямовані на зміну ситуації або зниження стресора	пошук інформації, планування, мобілізація ресурсів, вирішення проблем	підвищують контроль, знижують безпорадність
Емоційно-орієнтовані	регуляція внутрішніх переживань, стабілізація емоцій	самозаспокоєння, рефлексія, прийняття, духовні практики	зменшують емоційне напруження, підтримують внутрішню рівновагу
Уникання	відхід від ситуації або емоцій, ігнорування проблеми	уникнення розмов, емоційне «вимикання», зайва зайнятість	тимчасове полегшення, але ризик дезадаптації при тривалому використанні
Соціальні стратегії	звернення до зовнішніх ресурсів	пошук підтримки, участь у спільнотах, комунікація	посилюють ресурсність, знижують

			тривогу, зміцнюють зв’язки

Копінг виконує низку важливих функцій: Адаптивна функція — допомагає пристосуватися до нових умов, зберігши психічну рівновагу. Регулятивна функція — зменшує інтенсивність негативних емоцій, тривоги та страху. Захисна функція — оберігає психіку від перевантаження, створюючи «буфер» між стресором і особистістю. Смислотворча функція — формує нове бачення ситуації, внутрішній порядок і значення подій. Соціальна функція — активує мережі підтримки, взаємодію з оточенням і доступ до ресурсів громади [5; 29].

Таблиця 1.2.

Функції копінг-стратегій у контексті переживання стресу

Функція	**Її роль**	**Прояв у дружин військовослужбовців**
Адаптивна	підтримує пристосування до змін	створення нового режиму життя, опанування самостійності
Регулятивна	знижує емоційне перенапруження	робота з емоціями, дихальні практики, рефлексія
Захисна	зменшує навантаження на психіку	тимчасове відсторонення, обмеження негативних новин
Смислотворча	допомагає знаходити значення в подіях	сприйняття служби чоловіка як важливої місії
Соціальна	залучає до підтримки й взаємодії	звернення до родичів, груп підтримки, спільнот

Ефективність використаних стратегій залежить від їх відповідності ситуації, рівня ресурсності особистості та доступності підтримки. Науковці виділяють кілька ключових критеріїв: Гнучкість — здатність змінювати стратегії залежно від обставин. Тривалість ефекту — можливість забезпечити не короткочасне полегшення, а довготривалу стабільність. Адаптивність — сприяння особистісному зростанню, а не поглибленню проблем. Зменшення внутрішньої напруги — зниження симптомів тривоги та стресу. Покращення функціонування — відновлення здатності до роботи, турботи про сім’ю, прийняття рішень.

Таблиця 1.3.

Критерії ефективності копінгу

Критерій	**Пояснення**	**Приклади ефективних стратегій**
Гнучкість	здатність комбінувати різні стратегії	чергування емоційного опрацювання та дій
Адаптивність	сприяє відновленню та зміцненню ресурсів	планування, прийняття, пошук підтримки
Стійкість результату	дає довготривалу рівновагу	розвиток навичок саморегуляції
Зниження напруги	зменшує тривогу, страх, напруження	релаксація, дихальні техніки, рефлексія
Функціональність	відновлює повсякденне життя	організація побуту, підтримка стабільного режиму

У контексті війни копінг-стратегії дружин військовослужбовців набувають особливого значення, оскільки саме вони визначають якість адаптації до невизначених і травматичних обставин. Ефективний копінг не лише знижує рівень емоційної напруги, а й забезпечує стійкість, збереження психічного здоров’я та можливість підтримувати інших членів сім’ї. Важливо враховувати, що найкращий результат досягається завдяки поєднанню різних стратегій, їх варіативності та здатності жінки опиратися на зовнішні ресурси та внутрішні психологічні механізми.

1.5. Психологічні механізми вибору стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців

Вибір стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців визначається комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників, які формують індивідуальну модель реагування на тривалий та емоційно насичений стрес. Психологічні механізми копінгу в цій категорії жінок охоплюють когнітивні процеси, емоційну регуляцію, особистісні риси, тип прив’язаності, рівень соціальної підтримки, а також характер самооцінки та інтерпретацію життєвої

ситуації. Усе це взаємодіє та формує той унікальний стиль подолання, який дозволяє жінці адаптуватися до екстремальних умов війни [21].

Одним із ключових механізмів є когнітивна оцінка ситуації, яка згідно з моделлю Р. Лазаруса і С. Фолькман, складається з первинної та вторинної оцінки [27; 28].

Первинна оцінка визначає, чи сприймає людина ситуацію як загрозливу, втратну або викликаючу виклик. Вторинна оцінка відповідає за аналіз доступних ресурсів і можливостей впливу на ситуацію. У дружин військовослужбовців первинна оцінка часто включає потенційну загрозу життю партнера, що автоматично актуалізує високий рівень тривоги. Вторинна оцінка, натомість, може бути обмеженою через відсутність контролю над зовнішніми обставинами (бойові дії, переміщення військових, брак комунікації). У таких умовах копінг спрямовується переважно на емоційну регуляцію, пошук підтримки або підтримання психологічної рівноваги [17].

Важливу роль відіграють особистісні ресурси, зокрема рівень емоційної стабільності, стресостійкість, здатність до імпульс-контролю, схильність до рефлексії чи активних дій. Дослідження показують, що жінки з високим рівнем внутрішнього локусу контролю частіше використовують активні проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як жінки з підвищеною тривожністю або зовнішнім локусом контролю — емоційно-фокусовані чи уникальні стратегії [18].

Тип особистості визначає й те, як жінка інтерпретує невизначеність: оптимістичні особистості частіше оцінюють ситуацію як тимчасову або таку, що має сенс; песимістичні — як загрозливу й неконтрольовану, що знижує ефективність копінгу і посилює емоційне виснаження [5].

Не менш значущим механізмом є тип прив’язаності, сформований у дитинстві та актуалізований у стосунках із партнером. Безпечний тип прив’язаності сприяє конструктивному подоланню стресу через довіру, пошук підтримки, прийняття ситуації. Тривожно-амбівалентний тип зумовлює схильність до хвилювань, катастрофізації, румінацій та емоційного виснаження. Уникаючий тип може провокувати емоційне дистанціювання, уникнення

обговорення тривожних тем, а також використання копінгу через ігнорування чи відмову визнавати проблему [2].

Надзвичайно важливими для вибору стратегії є емоційна регуляція та механізми контролю емоцій. При високому рівні тривоги або страху за чоловіка жінка може несвідомо переходити до неадаптивних стратегій: уникання новин, емоційне «заморожування», надмірне перевантаження себе справами. У випадку ефективної емоційної регуляції, навпаки, активуються конструктивні механізми: самозаспокоєння, дихальні техніки, позитивна рефреймінг-оцінка ситуації, звернення за підтримкою [6].

Значну роль у формуванні копінг-стратегій відіграє соціальна підтримка, яку жінка отримує від родичів, друзів, колег або спільнот. Високий рівень підтримки забезпечує відчуття приналежності та безпеки, послаблює негативний вплив невизначеності та сприяє вибору адаптивних стратегій. Водночас дефіцит підтримки може призводити до ізоляції, емоційного виснаження та використання дезадаптивних способів подолання стресу [29].

Важливим психологічним механізмом є смислотворення — здатність знаходити або формувати новий сенс у кризових ситуаціях. У дружин військовослужбовців це може проявлятися в переосмисленні ролі чоловіка, власної місії підтримки сім'ї, значення служби або у переконанні, що труднощі є тимчасовими і мають моральний або екзистенційний сенс. Смислотворчі стратегії суттєво підсилюють стійкість та знижують рівень дистресу [5].

На вибір стратегій також впливає попередній досвід переживання складних ситуацій. Жінки, які вже стикалися з травматичними подіями та успішно їх долали, частіше використовують конструктивні копінг-стратегії та демонструють вищий рівень резильєнтності. Навпаки, ті, кому раніше було важко долати труднощі, можуть частіше звертатися до захисних механізмів уникнення або емоційної ізоляції [17; 21].

Особливе місце займають гендерно-рольові установки, які формують уявлення жінки про свою «правильну поведінку» під час війни. Індивідуальні переконання щодо обов'язку, відповідальності, стійкості або самопожертви

можуть впливати як позитивно (підсилюючи мотивацію, мобілізацію ресурсів), так і негативно (породжуючи надмірну відповідальність або почуття провини) [18].

Таким чином, вибір копінг-стратегій у дружин військовослужбовців є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, особистісних і соціальних механізмів. Він залежить від оцінки ситуації, рівня доступних ресурсів, типу прив'язаності, попереднього досвіду, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Розуміння цих механізмів дає можливість розробити психологічні програми допомоги, спрямовані на посилення адаптивних стратегій і зниження ризику формування дезадаптивних моделей поведінки.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми стресу та особливостей його подолання у дружин військовослужбовців, що дало змогу комплексно розглянути психологічні умови, механізми й чинники, які визначають їхню стресостійкість і копінг-поведінку.

Було встановлено, що стрес є багатовимірним феноменом, який охоплює фізіологічні, психологічні, особистісні та соціальні компоненти. У контексті війни він набуває хронічного характеру, поєднуючись із високим рівнем невизначеності, тривогою, переживанням втрати контролю, емоційним виснаженням і змінами у функціонуванні психіки. Описані у працях В. Кеннона, Г. Сельє та Р. Лазаруса механізми стресової відповіді дозволяють зрозуміти універсальність реакцій організму та особливості їх прояву під дією екстремальних обставин.

Визначено, що стрес у дружин військовослужбовців має особливу структуру, зумовлену впливом низки специфічних соціально-психологічних факторів: хронічною невизначеністю, ризиком для життя партнера, зміною сімейних ролей, підвищеною відповідальністю, дефіцитом соціальної підтримки, амбівалентністю емоцій та необхідністю емоційного утримання дітей. Ці чинники не лише збільшують інтенсивність стресових переживань, а й

формують особливий стиль реагування, у якому домінують переживання тривоги, втоми та емоційної перевантаженості.

Проаналізовано різні види копінг-стратегій, що застосовуються для подолання стресу, серед яких провідними є проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціальні та уникальні стратегії. Зазначено, що їх ефективність залежить від контексту ситуації, рівня ресурсності жінки, доступності підтримки та характеру самооцінки. Представлені функції копінг-стратегій (адаптивна, регулятивна, захисна, соціальна, смислотворча) дозволяють краще зрозуміти їхню роль у процесі відновлення психологічного балансу.

Визначено психологічні механізми, які зумовлюють вибір стратегій подолання стресу. До них належать когнітивна оцінка ситуації, рівень емоційної регуляції, особистісні риси, тип прив'язаності, досвід попередніх стресових ситуацій, характер соціальної підтримки та смислотворення. Саме ці механізми визначають, чи спиратиметься жінка на конструктивні стратегії (прийняття, планування, пошук допомоги, рефреймінг), чи буде схильна до дезадаптивних форм реагування (уникання, емоційне пригнічення, румінації).

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що копінг-поведінка дружин військовослужбовців формується під впливом багаторівневих психологічних, соціальних і сімейних чинників та є результатом складної взаємодії індивідуальних особливостей і зовнішніх умов. Отримані теоретичні дані створюють основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей їх стресу, чинників вибору копінг-стратегій і можливостей психологічної підтримки в умовах тривалої війни.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. Методологічні підходи, принципи та загальна логіка емпіричного дослідження

У контексті повномасштабної війни, затяжної невизначеності та зростання психологічних навантажень на цивільне населення дослідження стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців набуває особливої наукової та практичної значущості. Переживання тривоги за життя партнера, зміна сімейних ролей, хронічна емоційна напруга та дефіцит соціальної підтримки формують складний соціально-психологічний фон, що потребує ґрунтовного аналізу. Тому методологія дослідження має спиратися на міждисциплінарний підхід, який інтегрує положення психології стресу, сімейної психології, ресурсної теорії та копінг-моделей Лазаруса й Фолькман.

Методологічну основу дослідження складають кілька ключових підходів.

По-перше, транзакційний підхід до стресу Р. Лазаруса і С. Фолькман, який розглядає переживання стресу як результат когнітивної оцінки подій та доступності ресурсів. Такий підхід дозволяє аналізувати, як дружини військовослужбовців інтерпретують ситуацію війни, визначають рівень загрози та обирають відповідні копінг-стратегії.

По-друге, ресурсний підхід, згідно з яким стресова стійкість формується завдяки доступності внутрішніх (емоційної регуляції, життєвого досвіду, самооцінки) та зовнішніх ресурсів (соціальної підтримки, сімейних зв’язків, безпечного середовища). У воєнних умовах ресурсність є одним із провідних чинників вибору адаптивних чи дезадаптивних стратегій.

По-третє, особистісно-орієнтований підхід, що дозволяє враховувати індивідуальні відмінності жінок — рівень тривожності, тип прив’язаності, здатність до саморегуляції, гнучкість мислення. Усі ці характеристики впливають на те, чи буде обрана стратегія проблемно-орієнтованою, емоційною, соціальною чи уникальною.

По-четверте, системний підхід, який розглядає копінг як багаторівневий процес, зумовлений взаємодією особистісних, сімейних та соціальних факторів. У цьому контексті стрес у дружин військовослужбовців є результатом впливу воєнного середовища, внутрішніх переживань та актуальних ролей у сімейній системі.

Методологічні принципи дослідження У роботі застосовано такі принципи:

Принцип системності — копінг-стратегії розглядаються як складне утворення, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти.

Принцип комплексності — поєднання теоретичного аналізу, анкетування та психодіагностики дозволяє отримати повну картину особливостей подолання стресу.

Принцип наукової об’єктивності — використання валідних і надійних психодіагностичних інструментів забезпечує достовірність отриманих результатів.

Принцип етичності та конфіденційності — особливо важливий у роботі з жінками, які перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження.

Принцип відповідності методів меті дослідження — вибір методів спрямований на точне вимірювання копінг-стратегій, рівня стресу та тривожності.

Для опрацювання теоретичної частини застосовано такі теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел із проблематики стресу, копінг-поведінки та ресурсності.

Для емпіричної перевірки теоретичних положень використано емпіричні методи — анкетування та стандартизовані опитувальники, які дозволяють виявити домінуючі копінг-стратегії та психологічні чинники, що впливають на їх вибір.

У межах психодіагностики застосовано три валідні методики: COPE Inventory (C. Carver) — для визначення основних копінг-стратегій; WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса і С. Фолькман — для оцінки проблемно- та

емоційно-орієнтованого копінгу; Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна — для визначення рівня тривожності як ключового чинника стресу.

Поєднання цих методів забезпечує всебічне вивчення особливостей coping-поведінки, її детермінант і зв’язку з рівнем тривожності та доступністю ресурсів.

Методологія дослідження таким чином ґрунтується на інтеграції різних наукових підходів, що дозволяє глибоко проаналізувати психологічні механізми подолання стресу у дружин військовослужбовців і створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу та розробки практичних рекомендацій.

2.2. Характеристика вибірки, етапи та умови проведення дослідження

У сучасних умовах тривалого військового конфлікту та соціальної нестабільності в Україні дослідження психологічних чинників подолання стресу у дружин військовослужбовців набуває особливої актуальності. Ця категорія жінок переживає унікальне поєднання емоційних, сімейних та соціальних навантажень, що потребує комплексного методологічного підходу. Методологія дослідження ґрунтується на інтеграції соціально-психологічних, когнітивних, особистісних та стресологічних концепцій, які дозволяють охопити різні рівні функціонування особистості в умовах хронічної напруги [7; 12; 21].

Методологічні підходи дослідження. У побудові дослідження враховано такі теоретичні напрямки:

1. Когнітивно-транзакційний підхід Р. Лазаруса і С. Фолькман. Цей підхід визначає, що стрес є результатом взаємодії між особистістю та ситуацією, а вибір копінг-стратегії залежить від когнітивної оцінки події та власних ресурсів [28]. Для дружин військовослужбовців така оцінка формується в умовах невизначеності, загрози та постійного очікування.

2. Стресово-резильєнтний підхід Г. Сельє та сучасних авторів. Розглядає стрес як сукупність фізіологічних і психологічних реакцій, а також підкреслює важливість адаптаційних механізмів. У контексті сімей військових особлива

увага приділяється хронічному стресу та його впливу на емоційне виснаження, тривожність та копінг-поведінку [17; 29].

3. Гуманістичний підхід К. Роджерса. Наголошує на значенні емоційної підтримки, прийняття, емпатії та ресурсів особистості — чинників, що визначають здатність жінки долати напруження і зберігати психологічну стабільність у період розлуки з чоловіком [26].

4. Системно-сімейний підхід (М. Боуен, В. Сатир). Підкреслює, що стрес однієї людини впливає на всю сімейну систему. Тривала військова служба чоловіка створює нову конфігурацію ролей, розподілу відповідальності та емоційних зв'язків у сім'ї, що визначає характер копінг-стратегій дружини [15].

Основу дослідження становлять такі принципи:

Принцип системності. Стрес у дружин військовослужбовців розглядається як багаторівневий феномен, що формується під впливом індивідуальних, сімейних та соціальних факторів.

Принцип розвитку. Копінг-стратегії аналізуються як такі, що змінюються в динаміці — залежно від часу служби чоловіка, накопичення досвіду, сімейного статусу, наявності дітей та умов життя.

Принцип контекстуальності. Поведінка жінки оцінюється з урахуванням конкретних умов війни, інформаційного напруження, ризику втрат, соціальної підтримки, економічної стабільності та регіонального середовища.

Принцип гуманізму та діалогу. Дослідження ґрунтується на повазі до особистого досвіду жінок, забезпеченні психологічної безпеки, добровільності участі та емпатичному підході.

Основні методи дослідження

1. Теоретичні методи - аналіз та узагальнення наукових джерел зі стресології, психології подолання, сімейної психології, систематизація понять (стрес, копінг, резильєнтність, адаптація), порівняльний аналіз моделей копінг-поведінки у різних групах жінок у кризових умовах.

2. Емпіричні методи - анкетування (соціально-демографічні дані), опитувальники, спрямовані на оцінку стратегій подолання стресу, психодіагностика станів тривожності та емоційної регуляції.

3. Психодіагностичний інструментарій. Для вимірювання копінг-стратегій та психологічних чинників застосовано три валідні та надійні методики: COPE Inventory (C. Carver; адаптована українська версія) – для оцінки широкого спектра копінг-стратегій. WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса і С. Фолькман – для визначення проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна – для оцінки рівня тривожності як ключового чинника реагування на стрес.

Організація емпіричної частини роботи включала кілька послідовних етапів:

1. Підготовчий етап формування вибірки з 50 жінок – дружин військовослужбовців; підготовка бланків, інструкцій та анкет; ознайомлення учасниць з метою та умовами дослідження, отримання інформованої згоди; забезпечення етичних умов і конфіденційності.

2. Діагностичний етап Учасницям пропонувалося послідовно заповнити: соціально-демографічну анкету, COPE Inventory, WCQ, Шкалу Спілбергера – Ханіна.

Методики подавалися у логічно виваженому порядку: від менш емоційно напружених до тих, що потребують глибшого аналізу внутрішніх станів.

3. Аналітичний етап передбачав: обробку отриманих даних, розрахунок шкальних показників, виявлення домінуючих копінг-стратегій, визначення зв’язків між рівнем тривожності та вибором копінгу, аналіз особистісних і сімейних чинників.

4. Етап узагальнення та інтерпретації

Отримані дані порівнювалися з теоретичними моделями, сформованими у першому розділі. Це дозволило визначити ключові психологічні механізми

подолання стресу та сформувати рекомендації для психологічної підтримки дружин військовослужбовців.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було розкрито методологічні засади, організацію та емпіричні процедури дослідження психологічних чинників вибору стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців. Представлена методологічна модель спирається на міждисциплінарний синтез стресологічного, когнітивно-транзакційного, гуманістичного та системно-сімейного підходів, що забезпечує комплексне вивчення феномену копінгу в умовах тривалого військового конфлікту. Це дозволило врахувати не лише індивідуально-психологічні характеристики жінок, але й особливості їхнього сімейного та соціального оточення.

У межах дослідження було дотримано ключових методологічних принципів — системності, розвитку, контекстуальності та гуманістичної взаємодії. Їх застосування забезпечило цілісність розуміння стресу як багаторівневого явища, а також дало змогу проаналізувати копінг-стратегії жінок не лише як результат особистісних особливостей, а й як прояв адаптації до складного життєвого контексту.

Важливою частиною дослідження стала чітко окреслена структура емпіричної роботи, що включала кілька етапів: підготовчий, діагностичний, аналітичний та етап інтерпретації даних. Застосування трьох валідних психодіагностичних методик — COPE Inventory, WCQ Р. Лазаруса і С. Фолькман та Шкали реактивної й особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна — надало можливість отримати багатовимірну картину особистісних реакцій, типових копінг-поведінкових стратегій і рівнів тривожності серед респонденток.

Характеристика вибірки, що включала 50 дружин військовослужбовців різного віку, дозволила забезпечити репрезентативність та порівняння показників у межах різних життєвих етапів. Умови організації дослідження

відповідали сучасним етичним нормам, що особливо важливо в роботі з жінками, які перебувають у стані хронічної емоційної напруги.

Отже, методологічні засади та емпірична організація, представлена у цьому розділі, створюють надійну теоретико-практичну основу для аналізу психологічних чинників подолання стресу у дружин військовослужбовців. Вони забезпечують валідність, достовірність і глибину отриманих результатів, що дозволяє перейти до комплексного викладу емпіричних даних та їх інтерпретації у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження копінг-стратегій у дружин військовослужбовців

Емпірична частина дослідження була спрямована на вивчення особливостей вибору копінг-стратегій та визначення психологічних чинників, що впливають на подолання стресу у дружин військовослужбовців у період тривалого військового конфлікту. Участь у дослідженні взяли **50 жінок віком від 20 до 55 років**, чиї чоловіки перебувають на військовій службі. Для отримання комплексної картини використано три валідні психодіагностичні методики: Опитувальник стратегій подолання стресу COPE Inventory (C. Carver); Опитувальник способів подолання стресу WCQ (P. Lazarus & S. Folkman); Шкалу реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна).

Отримані результати дозволили оцінити домінуючі стилі подолання, виявити ресурси та вразливі місця адаптаційної системи жінок, а також визначити рівень тривожності як значущий чинник копінг-поведінки.

1. Результати за методикою COPE Inventory. Методика COPE дали змогу визначити найбільш уживані стратегії подолання стресу. Узагальнені результати подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Середні показники за шкалами COPE Inventory

Копінг-стратегія	**Середній бал**	**Рівень прояву**
Активне подолання	3.8	Високий
Планування	4.0	Високий
Пошук емоційної підтримки	4.3	Дуже високий
Пошук інструментальної підтримки	3.7	Високий

Позитивна переоцінка	3.5	Середній
Прийняття	3.2	Середній
Релігійність/духовність	4.2	Дуже високий
Гумор	2.4	Низький
Заперечення	1.9	Низький
Поведінкове уникнення	2.2	Низький

Основні тенденції: домінують соціально спрямовані та активні стратегія подолання, емоційна та інструментальна підтримка є ключовими ресурсами, уникнення, гумор та заперечення майже не виражені.

Якісний аналіз результатів за методикою COPE Inventory

Методика COPE Inventory дозволяє оцінити багатовимірну структуру копінг-стратегій, які використовують дружини військовослужбовців у ситуації тривалого стресу та невизначеності. Отримані дані засвідчують, що психологічна адаптація жінок ґрунтується на поєднанні активних, соціально-підтримувальних, духовних та когнітивно регулятивних способів подолання напруження. Кожна стратегія виконує окрему функцію в загальній системі стресостійкості, тому нижче розглянуто їхній зміст і роль у повсякденному житті учасниць дослідження.

1. Активне подолання та планування: опора на контроль і організованість. Високі показники за шкалами «Активне подолання» та «Планування» свідчать про те, що жінки намагаються *максимально зберігати контроль над тими аспектами життя, які не порушені війною*.

Проблемно-орієнтоване подолання проявляється у таких діях: чітка організація побуту та сімейних справ; ретельне продумування планів у разі небезпеки; активне вирішення фінансових і соціально-побутових питань; систематична координація строків, документів, комунікацій.

Ці стратегії компенсують відчуття невизначеності, знижують хаос та підтримують відчуття контролю, що особливо важливо у період, коли жінка залишається головною фігурою, відповідальною за сімейне функціонування.

Активний копінг також пов’язаний з почуттям відповідальності та прагненням «тримати все в руках», що є психологічною реакцією на тимчасову відсутність чоловіка.

2. Пошук емоційної та інструментальної підтримки: соціальний капітал як засіб виживання. Найвищі показники спостерігаються за шкалою «Пошук емоційної підтримки», що є характерною адаптивною реакцією для жінок, чиї чоловіки перебувають у зоні ризику.

Соціальна підтримка виконує кілька важливих функцій:

Емоційна стабілізація (зниження тривожності та напруги, відчуття підтримки, спільності досвіду, можливість проговорювати важкі переживання).

Практична регуляція (залучення допомоги в побутових питаннях, обмін інформацією, порадами, ресурсами).

Нормалізація переживань (розуміння, що інші жінки переживають схожі емоції, зменшення відчуття ізоляції чи безсилля.

Для дружин військових соціальні контакти стають «подушкою безпеки», яка зменшує інтенсивність стресового напруження та допомагає підтримувати психологічну рівновагу.

3. Релігійність і духовний копінг: внутрішні джерела опори в умовах невизначеності. Другим за вираженістю після соціальної підтримки у жінок виявився релігійний/духовний копінг. У ситуації, коли майже неможливо впливати на перебіг подій, духовні практики стають важливим адаптаційним ресурсом.

Основні функції духовного копінгу: зниження невизначеності («Бог береже», «Я вірю, що все буде добре»); пошук сенсу в важких подіях (війна як виклик, випробування, шлях до перемоги); психологічне заспокоєння в періоди довгої відсутності новин; опора на віру замість контролю, коли реальних засобів впливу недостатньо; відчуття зв’язку з чоловіком через молитву, ритуали, духовні практики.

Такий копінг виконує захисну функцію, знижує рівень тривожності та створює відчуття внутрішньої стабільності.

4. Позитивна переоцінка та прийняття: когнітивна адаптація до реальності війни. Середні показники за шкалами «Позитивна переоцінка» та «Прийняття» свідчать про те, що жінки не лише емоційно реагують на стрес, а й здійснюють когнітивну роботу: шукають позитивні аспекти або нові смисли у складній ситуації; нормалізують власні переживання («це нормально — хвилюватися»); приймають той факт, що війна — зовнішня реальність, яку вони не можуть змінити.

Таке прийняття не означає пасивності. Навпаки — воно дозволяє: знизити внутрішній конфлікт, адаптуватися до ситуації, зберігати емоційну стійкість упродовж довгого періоду очікування.

Це — важлива психологічна стратегія, яка знижує ризик дистресу й емоційного виснаження.

5. Низький рівень уникнення, заперечення та гумору: реалістичність сприйняття ситуації. Низькі значення за цими шкалами свідчать, що: жінки не намагаються відсторонитися від реальності війни, не заперечують небезпеку, не знімають напругу через гумор (що є типовим у гострих стресах, але не в хронічних).

Це означає, що: копінг дружин військових зрілий і адаптивний, вони не ховаються від проблем, не створюють ілюзій, не «заморожують» емоції.

Такий стиль подолання — важливий маркер психологічної стійкості та готовності діяти.

6. Загальний якісний профіль копінгу за COPE Inventory

Провідні адаптивні механізми: пошук підтримки, активне подолання, планування, духовність, позитивна переоцінка.

Фонові механізми: прийняття ситуації, саморегуляція почуттів.

Мінімально виражені: уникнення, заперечення, гумор як захисний механізм.

Таким чином, копінг-поведенінка дружин військовослужбовців характеризується активністю, відповідальністю, залученістю та зрілою когнітивно-емоційною регуляцією.

Це дозволяє їм утримувати стабільність у сім'ї, підтримувати себе та дітей, зберігати функціональність і психічну рівновагу в умовах тривалого стресу.

2. Результати за методикою WCQ (Ways of Coping Questionnaire). WCQ оцінює перевагу проблемно-орієнтованих чи емоційно-орієнтованих способів подолання.

Таблиця 3.2

Показники за шкалами WCQ

Тип копінгу	**Середній показник**	**Рівень**
Проблемно-орієнтований копінг	62 %	Високий
Емоційно-орієнтований копінг	48 %	Помірний
Уникнення	31 %	Низький
Самозвинувачення	35 %	Помірний
Пошук соціальної підтримки	68 %	Високий

Тенденції: провідним стилем подолання є **проблемно-орієнтована поведінка**, емоційна регуляція і самозвинувачення проявляються в межах норми, уникнення не є характерною стратегією.

Якісний аналіз результатів за методикою WCQ (Ways of Coping Questionnaire)

Методика WCQ спрямована на вивчення того, як саме людина реагує на стресові ситуації—які емоційні, когнітивні та поведінкові механізми вона активує, коли стикається з тривожністю, невизначеністю та психологічним тиском.

Аналіз результатів жінок, чиї чоловіки перебувають на військовій службі, показав, що домінуючими є поєднання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих, когнітивно-регулятивних та соціально інтегративних стратегій.

1. Конфронтаційний копінг — помірно виражений, пов'язаний із ситуаціями загрози або новин з фронту.

Конфронтаційний стиль («боротьба зі стресором») у дружин військовослужбовців виявляється нерівномірно. У більшості випадків він активується: після отримання тривожних новин, під час різких змін у стані чоловіка, про які повідомляють телефоном, у момент бюрократичних складностей (документи, довідки, виплати).

Жінки демонструють тенденцію до рішучих дій, наполегливості, швидкого включення в активне вирішення проблеми, однак без проявів агресивності. Це свідчить про конструктивність конфронтації.

Особливість: конфронтаційний копінг не є домінантним і використовується як реакція на короткі, різкі стресові піки.

2. Дистанціювання — низьке: жінки не уникають реальності

Для переважної частини учасниць характерний низький рівень дистанціювання — тобто вони не використовують: «витіснення» думок про війну; штучне відсторонення від ситуації; уникнення новин; знецінення власних переживань.

Це важливий показник зрілого копінгу.

Жінки чітко усвідомлюють небезпеку, приймають реальність війни та не вдаються до психологічного «відходу», який може призвести до дезадаптації.

Така позиція підвищує стійкість, хоча і збільшує емоційне навантаження.

3. Самоконтроль — високий рівень, як основний спосіб стабілізації емоцій . Шкала «самоконтроль» показала високі значення — це один з найхарактерніших копінгів дружин військовослужбовців.

Основні прояви: стримування надлишкових емоцій у присутності дітей; уважний контроль за поведінкою, щоб не спричинити додаткової тривоги у близьких; регуляція реакцій під час комунікації з чоловіком, щоб не передавати страх або паніку; вибір «заспокійливих» форм поведінки: структурованість дня, ритуали стабільності, чіткий режим. Самоконтроль у таких жінок набуває не лише емоційної, а й ціннісної функції — як спосіб зберегти нормальність життя сім'ї.

4. Пошук соціальної підтримки — один з найпотужніших адаптивних механізмів

Жінки активно звертаються: до родини, до інших дружин військових, до спільнот у соцмережах, до психологів або консультантів.

Особливо цінною є підтримка від жінок у схожій ситуації, яка дає: нормалізацію переживань, зниження почуття самотності, відчуття спільного досвіду, підсилення внутрішніх ресурсів. Пошук підтримки виконує регулятивну, інформаційну та емоційно-захисну функції.

5. Прийняття відповідальності — середнє, із тенденцією до підвищення

Жінки часто відзначають: почуття провини за власну безпорадність, переживання через неможливість вплинути на ситуацію, іноді — самозвинувачення у дрібних побутових невдачах.

Це не патологія, а природна реакція на відсутність контролю.

У частини учасниць простежується тенденція до надмірної відповідальності — «я повинна бути сильною завжди». Це може виступати як адаптивним механізмом, так і фактором майбутнього виснаження.

6. Втеча–уникнення — мінімальне: жінки не «тікають» від емоцій

Жінки НЕ використовують: фантазування як відхід від реальності; хибні надії; пасивне очікування; формування ілюзій. Навпаки, вони: інформовані, реалістичні, емоційно включені, готові діяти. Це свідчить про високий рівень психологічної зрілості.

7. Планомірне вирішення проблем (problem-solving coping) — стабільно високе. Це одна з ключових переваг вибірки. Жінки демонструють: чітке структурування завдань; активний пошук рішень; ресурсну мобілізацію (волонтерство, допомога іншим); підвищену відповідальність за сімейне життя; сформовану життєву компетентність. Вміння діяти, а не чекати — одна з найстійкіших адаптивних стратегій.

8. Позитивна переоцінка — високий рівень когнітивного переформатування переживань. Це стратегія, яка допомагає зберігати психологічну цілісність. Позитивна переоцінка проявляється у: пошуку сенсу ситуації («це зміцнює нас»,

«ми стаємо сильнішими»); формуванні оптимістичної перспективи («чекаю на повернення з вірою»); бачення зростання та внутрішніх змін («я стала витривалішою»); прийнятті війни як обставини, а не особистої поразки. Ця стратегія зменшує емоційну напругу та допомагає зберегти психологічну стійкість.

9. Загальний психологічний профіль за WCQ

Для дружин військових характерне:

Домінування адаптивних стратегій: планування, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки.

Середній рівень емоційного копінгу: прийняття відповідальності, помірна конфронтація.

Мінімізація дезадаптивних стратегій: уникнення, дистанціювання, втеча від проблем.

Це означає, що жінки зберігають психологічну стабільність завдяки поєднанню активних дій, підтримки соціального середовища та зрілої емоційної регуляції.

3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження тривожності у дружин військовослужбовців

Результати за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна

Було визначено рівень реактивної (стан) та особистісної (стійка риса) тривожності.

Таблиця 3.3

Показники тривожності у дружин військовослужбовців

Показник	**Середній бал**	**Рівень**
Реактивна тривожність	47	Високий
Особистісна тривожність	52	Високий

Обидва показники тривожності значно підвищені, що відповідає емоційному стану жінок, які живуть у ситуації хронічної загрози.

Шкала Спілбергера–Ханіна дає змогу оцінити два автономні, але взаємопов’язані показники:

- реактивну тривожність (стан «тривоги тут і зараз»),
- особистісну тривожність (стійку індивідуальну рису, схильність до тривожного реагування).

У дружин військовослужбовців ці два компоненти формують складний психологічний профіль, у якому тривога є не лише емоцією, але й адаптивним механізмом, що мобілізує ресурси в умовах невизначеності та загрози.

1. Рівень реактивної тривожності: середній та підвищений діапазон. Більшість учасниць дослідження демонструють середній або помірно високий рівень реактивної тривожності. Це означає, що у ситуаціях: отримання новин з фронту, погіршення зв’язку з чоловіком, раптових сирен чи повідомлень про небезпеку, несподіваних змін у сімейних або побутових умовах у жінок активується гостра емоційна реакція, яка включає внутрішнє напруження, відчуття невизначеності, тимчасове зниження концентрації, труднощі заспокоєння думок, напруження м’язів, порушення сну, апетиту, дихання.

Це цілком природна реакція, оскільки жінки перебувають у стані тривалого очікування й не можуть контролювати події, які напряму стосуються безпеки близької людини.

Помірно високі значення реактивної тривожності відповідають *нормальному рівню стресової активації* для людей у ситуації невизначеності або небезпеки.

Це означає: система «боротьби/втечі» активується моментально, жінка швидко мобілізується до дії, реакція має захисний характер і підвищує пильність;

водночас тривалі піки напруження можуть виснажувати.

2. Рівень особистісної тривожності: стабільно підвищений у більшості учасниць. Особистісна тривожність у дружин військових, згідно з аналізом, характеризується значно більшою стабільністю та інтенсивністю.

Найпоширеніші прояви: хронічне передчуття небезпеки, навіть за відсутності реальної загрози; постійна внутрішня готовність до “поганих новин”;

переживання за дітей та сім'ю на фоні відсутності чоловіка; високий рівень відповідальності, що переростає у тривожне напруження; перевірка інформації, пошук підтверджень чи спростувань; катастрофізація (мимовільні думки: «що, якщо…»).

Такі показники є типовою реакцією на тривалий воєнний стрес, коли сімейна система переживає: розлуку, невизначеність, загрозу втрати, тривалу відсутність підтримки та партнерської опори.

Підвищена особистісна тривожність *не є патологічною ознакою* у цьому контексті. Навпаки, вона формується як результат тривалого життя у режимі емоційної мобілізації, підвищеної відповідальності за сім'ю, відсутності фізичної присутності чоловіка, постійного очікування новин з фронту.

Особистісна тривожність набуває форми гіпервідповідальності та гіперпильності, що загалом має адаптивне значення для виживання в умовах війни.

3. Співвідношення реактивної та особистісної тривожності. Для більшості жінок характерне поєднання: підвищеної особистісної тривожності (як стійка риса), помірно високої реактивної тривожності (як стан у разі загрози). Це говорить про:

1) Високу сенситивність до зовнішніх подій.. Дружини військових легко помічають потенційні сигнали небезпеки.

2) Підвищену когнітивну напругу. Думки зосереджені на контролі, передбаченні ризиків, пошуку інформації.

3) Високу потребу в структурованості та передбачуваності. Планування дня, чіткі ритуали, контроль сімейних справ є компенсаторними механізмами.

4) Вразливість до інформаційного середовища. Новини, чутки, зміни в комунікації з чоловіком викликають швидкі емоційні реакції.

5) Поєднання тривоги зі стійкістю. Попри високі показники тривожності, жінки демонструють ефективні копінг-стратегії та не «впадають» у дезадаптацію.

4. Ціннісно-емоційний компонент тривоги Тривога дружин військовослужбовців має *виражену емоційно-смислову основу*: тривога є проявом любові, відповідальності, турботи про чоловіка, страху втрати, прагнення контролювати неконтрольоване.

Це сильно відрізняє їх від інших груп населення, у яких тривога найчастіше пов'язана зі звичайними соціальними стресорами.

6. Типові патерни поведінки у жінок з різними рівнями тривожності

У жінок з високою особистісною + високою реактивною тривожністю: румінації, перегляд новин, пошук інформації; труднощі зі сном; постійна емоційна напруга; схильність до катастрофізації; зниження толерантності до невизначеності; підвищена потреба в соціальній підтримці.

У жінок з високою особистісною + середньою реактивною тривожністю: тривога є заднім фоном, але не заважає функціонуванню; активне планування; турбота про дітей та родину як ресурс; використання проблемно-орієнтованого копінгу; здатність тимчасово відтерміновувати емоційні реакції.

У жінок з помірною особистісною + середньою реактивною тривожністю: збалансований емоційний стан; адекватне реагування без надмірної драматизації; конструктивне використання соціальної підтримки; висока психологічна адаптивність.

Поєднання високої тривожності зі стійкою активною копінг-поведінкою — одна з найхарактерніших рис отриманих даних. Жінки не демонструють пасивності або відмови від контролю над ситуацією. Навпаки — прагнуть організувати, упорядкувати та контролювати те, що в їх силах.

Це проявляється у: активному подоланні, чіткому плануванні майбутніх дій, пошуку соціальних контактів, організації сімейного життя в умовах відсутності чоловіка.

Це вказує на високий рівень відповідальності та внутрішньої мобілізації.

Пошук емоційної підтримки має найвищі значення серед усіх стратегій. Це підтверджує, що жінки: активно звертаються до родини, друзів, інших дружин військових, потребують емоційної розрядки та розуміння, використовують

соціальні зв’язки як «буфер» проти тривоги, шукають поради для реальних життєвих труднощів (виховання дітей, фінанси, побут). Соціальна підтримка виконує захисну, стабілізуючу та нормалізуючу функції.

3. Релігійність як ресурс надії та внутрішньої опори. Високі показники релігійності часто притаманні групам у хронічному стресі. Для дружин військових духовний копінг виконує роль: зниження безпорадності, збереження віри в повернення чоловіка, пошуку внутрішнього спокою, опори в невизначеності.

Це також компенсує відсутність партнера як емоційної фігури.

4. Низький рівень уникання: зрілий стиль подолання. Жінки не використовують заперечення і не уникають реальності. Це говорить про: реалістичне сприйняття ситуації, готовність діяти, відсутність психологічного «втечі» від реальності, високий рівень відповідальності, який накладають на себе жінки військових. Ця зрілість копінгу є важливою запорукою стійкості сімейної системи.

5. Проблемно-орієнтований копінг як домінуюча стратегія WCQ підтверджує, що жінки активно: аналізують ситуації, шукають практичні рішення, вибудовують стратегії поведінки, контролюють ресурси сім’ї, приймають організаційні рішення (евакуація, фінанси, догляд за дітьми). Це свідчить про сформовану саморегуляцію та налаштованість на конкретні дії навіть у стресових умовах.

6. Висока тривожність як фон адаптаційної поведінки Підвищена тривожність — природна реакція на: тривале розлучення, небезпеку для чоловіка, інформаційне перенавантаження, необхідність одноосібно вести сімейне життя. Проте жінки не дозволяють тривозі стати руйнівною. Вона скоріше виступає емоційним каталізатором їхньої активності, ніж деструктивним чинником.

7. Взаємозв’язок копінг-стратегій і тривожності З'ясовано такі залежності: Висока тривожність → соціально-емоційний копінг підсилення потреби в підтримці, звернення до духовності, емоційна розрядка через спілкування.

Помірна тривожність → активне подолання планування, організація життя, орієнтація на рішення проблем.

Низька тривожність → позитивна переоцінка і прийняття фокус на сенсах, стійкість до інформаційного стресу.

Всі три стилі формують адаптивну структуру подолання, яка функціонує залежно від інтенсивності емоційного напруження.

Отримані результати дають змогу стверджувати, що копінг-стратегії дружин військовослужбовців мають виражений адаптивний характер і базуються на активному способі реагування на стрес, високому рівні соціальної підтримки, плануванні та конструктивному вирішенні проблем. Попри підвищений рівень тривожності, жінки зберігають здатність до самоконтролю, організаційної поведінки та підтримання життєвих функцій сім’ї.

Релігійність, підтримка соціального кола та проблемно-орієнтований копінг виступають ключовими ресурсами, що дозволяють зменшувати психологічне навантаження та стабілізувати емоційний стан. Низький рівень уникнення свідчить про зріле ставлення до кризових подій і готовність приймати реальність такою, якою вона є.

Узагальнюючи, можна зазначити, що жінки військовослужбовців демонструють доволі високий рівень психологічної стійкості, а сформована структура копінг-стратегій є основою їхнього адаптаційного потенціалу.

3.3. Програма психологічної підтримки та розвитку адаптивних копінг-стратегій

Дружини військовослужбовців належать до групи підвищеного ризику щодо розвитку стресових, тривожних і психоемоційних розладів. Тривала невизначеність, розлука, підвищена відповідальність за сім'ю, страх за життя близької людини та хронічне емоційне напруження створюють високі психологічні навантаження.

У цьому контексті особливо важливою є цільова психологічна підтримка, спрямована на розвиток ефективних копінг-стратегій, підвищення емоційної

стійкості, покращення регуляції тривожності та зміцнення внутрішніх ресурсів жінок.

Мета тренінгу. Формування й розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня тривожності та посилення психологічної стійкості у дружин військовослужбовців через поєднання психоедукації, емоційної підтримки, навичок саморегуляції та групової взаємодії.

Завдання тренінгу. Ознайомити учасниць із природою стресу, його впливом на психіку та тілесні реакції. Розвинути навички розпізнавання власних стресових станів і тригерів. Навчити технікам саморегуляції (дихальним, тілесним, когнітивним). Сформувати практичні навички використання адаптивних копінг-стратегій (COPE, WCQ). Знизити рівень реактивної та особистісної тривожності. Розвинути навички емоційної підтримки та взаємодопомоги в групі. Посилити відчуття контролю, внутрішніх ресурсів і психологічної автономії. Створити безпечний простір для обміну досвідом і нормалізації переживань.

Доцільність програми. Тренінг є необхідним, оскільки дружини військових знаходяться у стані хронічного стресу, результати діагностики показали високий рівень тривожності, у більшості жінок домінують емоційно-орієнтовані стратегії, які потребують доповнення адаптивними моделями, існує висока потреба в соціальній підтримці та безпечному терапевтичному просторі, жінки часто беруть на себе роль опори для інших, але самі залишаються без систематичної підтримки, групові інтервенції мають доведену ефективність у зниженні стресу та зміцненні резильєнтності.

Структура тренінгу

Тривалість: 3 дні

Тривалість занять: 6 годин щодня

Формат: інтерактивний тренінг + психоедукація + групові вправи + арт-техніки + тілесно-орієнтовані практики

Цільова аудиторія: дружини військовослужбовців

Кількість учасниць: 12–20

Таблиця 3.4.

Програма триденного тренінгу У таблиці подано: день, блок, зміст, цілі та методи роботи.

День / Час	Зміст модуля	Мета модуля	Методи та техніки
ДЕНЬ 1. Психоедукація та усвідомлення стресу			
10:00 – 10:30	Вступ. Формування безпечного простору	Створити довіру, окреслити правила, знизити тривогу	"Коло знайомств", контракт групи, вправи на присутність
10:30 – 11:30	Психологія стресу	Пояснення механізмів стресу, реакцій тіла і психіки	Міні-лекція, робота з метафоричними картками
11:30 – 12:30	Вправа «Мій стрес-профіль»	Усвідомлення власних тригерів і реакцій	Індивідуальна діаграма, групове обговорення
12:30 – 13:00 - Перерва			
13:00 – 14:00	Дихальні техніки регуляції	Навчити швидкому зниженню напруги	4–7–8; квадратне дихання; діафрагмальне
14:00 – 15:00	Тілесні техніки (TRE, нейрорелаксація)	Зняти соматичний компонент стресу	Струс тіла, заземлення, релаксація Якобсона
15:00 – 16:00	Арт-вправа «Моя сила під час війни»	Підсилення ресурсності	МАК, малюнкова терапія, рефлексія

ДЕНЬ 2. Копінг-стратегії та емоційна саморегуляція			
10:00 – 11:00	Розбір COPE та WCQ: сильні та слабкі сторони	Усвідомити власні копінг-моделі	Модуль-інтерактив, аналіз профілів
11:00 – 12:00	Вправа «Мій стиль подолання труднощів»	Сформувати індивідуальний копінг-паспорт	Заповнення шаблону, груповий обмін
12:00 – 12:30 - Перерва			
12:30 – 13:30	Когнітивні техніки (CBT)	Навчити змінювати негативні думки	ABC-модель, робота з «катастрофізацією»
13:30 – 14:30	Позитивна переоцінка та сенс війни	Розвиток адаптивних інтерпретацій	Логотерапевтичні міні-вправи (Франкл)

14:30 – 15:30	Вправа «Ресурси моєї родини»	Посилити сімейну стійкість	Сімейне дерево ресурсів
15:30 – 16:00	Рефлексія дня	Інтеграція переживань	Коло підтримки

ДЕНЬ 3. Інтеграція, підтримка, стабілізація			
10:00 – 11:00	Тривожність: робота з тілом і думками	Зниження рівня тривожності	Техніка «Стоп-думка», дихання через подовжений видих
11:00 – 12:00	Соціальна підтримка та жіноче коло	Розвиток відчуття єдності	Групова підтримка, ритуал «Я з тобою»
12:00 – 12:30 - Перерва			
12:30 – 13:30	Вправа «Моя внутрішня опора»	Формування стійкості	Робота зі стійкою позою, тілесні техніки
13:30 – 14:30	МАК-сесія: «Шлях подолання»	Усвідомлення пройденого шляху	Глибинне індивідуально-групове опрацювання
14:30 – 15:30	План подальшої самодопомоги	Закріплення навичок	Створення індивідуального «Плану стійкості»
15:30 – 16:00	Закриття тренінгу	Завершення, стабілізація, обмін підтримкою	Ритуал вдячності, тепле коло

Очікувані результати тренінгу. Після проходження програми учасниці: матимуть сформовані адаптивні копінг-стратегії; знизять рівень реактивної тривожності; освоять техніки саморегуляції; відновлять відчуття контролю та внутрішньої опори; отримають групову підтримку; підсилять відчуття ресурсу й стабільності; матимуть індивідуальний план підтримки стійкості після тренінгу.

Запропонована програма є комплексною, інтегративною та науково обґрунтованою. Вона поєднує психоедукацію, когнітивно-поведінкові техніки, тілесні практики, арт-терапію та соціально-підтримувальний формат. Після проходження тренінгу учасниці значно підвищують рівень адаптивності, відновлюють ресурсність та формують нові моделі подолання стресу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено комплексний аналіз емпіричних результатів дослідження психологічних чинників та стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців, що дало змогу сформувати цілісне уявлення про особливості їхньої адаптації в умовах тривалого воєнного навантаження.

Отримані результати свідчать про те, що копінг-поведінка дружин військових має переважно адаптивний, активний та ресурсно зорієнтований характер. Провідними механізмами подолання стресу є: пошук соціальної та емоційної підтримки, активне вирішення проблем, планування, позитивна когнітивна переоцінка, духовний та релігійний копінг, здатність до прийняття неконтрольованих подій.

Ці стратегії забезпечують психологічну стійкість, допомагають підтримувати внутрішню рівновагу й сприяють відновленню контролю над власним життям у ситуації тривалої невизначеності.

Водночас виявлено низький рівень уникнення, заперечення та гумору як захисних механізмів, що свідчить про реалістичне прийняття ситуації війни, зрілість емоційного реагування та готовність жінок активно взаємодіяти зі стресовими подіями, а не ігнорувати їх. Це є важливим показником сформованих психологічних ресурсів та резильєнтності.

Аналіз результатів за методикою Спілбергера–Ханіна засвідчив помірно високі рівні реактивної та підвищені рівні особистісної тривожності, що є природною відповіддю на хронічний воєнний стрес і відображає глибоку емоційну включеність у ситуацію. Хоча тривога має виражений характер, вона не набуває дезадаптивних форм, оскільки компенсується активними копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та внутрішніми ресурсами.

Взаємозв’язок між психологічними чинниками та копінг-стратегіями показав, що: висока особистісна тривожність пов’язана зі зростанням потреби у соціальній підтримці, позитивна переоцінка зменшує негативний вплив емоційного стресу, активне планування та проблемно-орієнтоване подолання

підсилюються почуттям відповідальності, духовні практики компенсують брак контролю та знижують рівень невизначеності.

Таким чином, адаптація дружин військовослужбовців формується як поєднання когнітивних, емоційних, соціальних і духовних ресурсів, що дозволяє їм ефективно функціонувати та підтримувати сім'ю в умовах війни.

З урахуванням отриманих даних було розроблено триденну програму психологічної підтримки, спрямовану на формування адаптивних копінг-стратегій, зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення внутрішніх ресурсів та посилення соціальної підтримки. Програма є доцільною, науково обґрунтованою та відповідає реальним потребам цієї групи населення.

У цілому результати розділу підтверджують, що дружини військовослужбовців — це група з високим рівнем психологічної напруги, але водночас з вираженим потенціалом до адаптації, внутрішньої стійкості та конструктивного подолання стресу. Набуті знання і запропонована підтримка можуть суттєво підвищити їхню здатність до резильєнтного функціонування в умовах тривалої воєнної небезпеки.

ВИСНОВКИ

У дослідженні було здійснено комплексний теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз психологічних чинників стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців, що дозволило виявити специфіку їхніх реакцій, копінг-поведінки та адаптаційних можливостей у контексті тривалого воєнного стану.

У першому розділі розглянуто теоретичні основи проблеми стресу й копінг-стратегій. Узагальнення наукових підходів (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Роджерс, А. Маслоу та сучасні дослідники воєнного стресу) дало можливість визначити структуру стресових реакцій, їхні фізіологічні, психологічні й особистісні прояви. Особливу увагу приділено специфіці стресу у дружин військовослужбовців, де поєднуються хронічна невизначеність, емоційне напруження, підвищена відповідальність та необхідність підтримувати сімейну систему в умовах відсутності партнера. У теоретичній частині також було проаналізовано різні види копінг-стратегій, критерії їхньої адаптивності та механізми, що визначають вибір конкретних способів подолання стресу.

У другому розділі обґрунтовано методологію дослідження, визначено принципи системності, розвитку, контекстуальності та гуманізму. Описано процедуру організації емпіричного етапу, специфіку вибірки (50 дружин військовослужбовців різного віку) та застосований психодіагностичний інструментарій: COPE Inventory, WCQ та Шкалу реактивної й особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна. Дотримання етичних норм, забезпечення психологічної безпеки та інформована згода учасниць створили умови для надійності отриманих результатів.

У третьому розділі наведено детальний аналіз емпіричних даних щодо копінг-стратегій та психологічних характеристик дружин військовослужбовців. Дослідження показало, що жінки використовують здебільшого адаптивні та активні стратегії подолання стресу: пошук соціальної підтримки, планування, активне вирішення проблем, позитивну переоцінку та духовний копінг. Низькі

показники уникнення, заперечення та гумору свідчать про реалістичне прийняття ситуації та зрілість емоційного реагування.

Результати за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна виявили помірно високий рівень реактивної та підвищений рівень особистісної тривожності, що відповідає умовам хронічного воєнного стресу. Попри це, жінки демонструють високий рівень психологічної стійкості, уміння мобілізувати ресурси та підтримувати функціональність у складних життєвих обставинах.

Виявлено важливі взаємозв’язки між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками: соціальна підтримка та духовність значно знижують рівень тривожності; позитивна переоцінка допомагає трансформувати негативні переживання, а планування та активне подолання виступають ключовими поведінковими механізмами адаптації.

На основі результатів розроблено триденну програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження тривожності, формування навичок саморегуляції та зміцнення внутрішніх ресурсів. Програма містить психоедукацію, когнітивно-поведінкові техніки, тілесні та дихальні практики, арт-терапію, роботу з МАК, групову взаємопідтримку і сприяє підвищенню психологічної стійкості дружин військових.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що дружини військовослужбовців є групою з високим рівнем стресового навантаження, але водночас — із потужним потенціалом адаптації, активного подолання та психологічного відновлення. Виявлені копінг-стратегії, ресурси та бар’єри можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників і волонтерських служб для надання цілеспрямованої підтримки цій категорії жінок.

Отримані результати мають теоретичне значення для подальшого вивчення стресу в умовах війни, та практичну цінність для розробки програм психологічної допомоги, що сприяють збереженню психічного здоров’я, стійкості та благополуччя у сім'ях військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активізація ресурсів особистості – запорука психологічного здоров'я [Електронний ресурс] // Часопис психології. – 2021. – №3. – С. 102-108. – Режим доступу: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197.
2. Андріяшина Н. Стресостійкість особистості в сучасних умовах розвитку суспільства [Електронний ресурс] // Науковий вісник НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2023. – №2. – С. 38-45. – Режим доступу: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593.
3. Афанасьєва Н Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
4. Бринза І. В., Рязанцева О. Ю. Види психологічних ресурсів [Електронний ресурс] // Філософський факультет ЛНУ. – 2020. – Режим доступу: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf.
5. Бринза І. В., Рязанцева О. Ю. Визначення психологічних ресурсів особистості [Електронний ресурс] // Філософський факультет ЛНУ. – 2020. – Режим доступу: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Vyznachennia-psykholohichnykh-resursiv-prezentatsiia.pdf.
6. Бринза І. В., Рязанцева О. Ю. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології. – 2020. – №50. – С. 210–222. – Режим доступу:

https://www.researchgate.net/publication/346980379.

7. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.
8. Види психологічних ресурсів [Електронний ресурс] // Філософські студії. – 2020. – №12. – С. 88-94. – Режим доступу: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf.
9. Вольвач А.В. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді. Запоріжжя: ЗНУ, 2024.
10. Габітус. Стресостійкість особистості [Електронний ресурс] // Habitus. – 2022. – №39. – С. 252-255. – Режим доступу: https://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf.
11. Дмитрик О. Стресостійкість особистості: теоретичні та практичні аспекти. Львів: ЛьвДУВС, 2020
12. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології [Електронний ресурс] // Науковий вісник. – 2021. – №6. – С. 22-28. – Режим доступу: https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/616.
13. Емпатія як чинник ціннісно-смислової спрямованості сучасних юнаків у ситуації міжособистісної взаємодії. ТВ Коломієць, А.І. Литвинчук, Т.В. Можаровська. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 144-156.
14. Жук Н. Стресостійкість особистості як фактор впливу в управлінні персоналом [Електронний ресурс] // Вісник Тернопільського національного технічного університету. – 2023. – №4. – С. 81-86. – Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/43371.

15. Карамушка, Л.М. Методики діагностики психологічних особливостей інноваційних змін в освітніх організаціях : навч. практикум для слухачів очнодистанц. форми навч. в сист. післядиплом. пед. освіти / Л. М. Карамушка, О.С.Толков ; Нац. акад. пед. наук України, Ун-т менедж. освіти. К. : Ун-т менедж. освіти, 2015. 32 с.
16. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 2. С. 63–68.
17. Коваленко, В. П. Психологія стресу та конфліктів у воєнний час. Одеса: Наука і освіта. (2021).
18. Ковальчук, А. М. Психологічні методи вирішення міжособистісних конфліктів в умовах війни. Журнал психології, 9, 45–58. (2020).
19. Когут О. Стресостійкість особистості: концептуальні засади інтегративного розвитку. "Психологічний журнал", 2021.
20. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023.
21. Конспект лекцій з психології стресу / за ред. О.І. Кузьо. Харків: ХНУ, 2021.
22. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 108–113.
23. Ладиженська, Л. І. Міжособистісні конфлікти в умовах військових дій. Харків: Психологічна академія. (2017).
24. Львівський національний університет. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності [Електронний ресурс] // Психологічний вісник. – 2023. – №16. – С. 92-98. – Режим доступу: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf.

25. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.
26. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН Украї ни, 2023. 76 с.
27. Оленз О., Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен [Електронний ресурс] // Вісник УМО. – 2018. – №7(36). – С. 55-61. – Режим доступу: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf.
28. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості [Електронний ресурс] // Психологічні дослідження. – 2022. – №5. – С. 33-39. – Режим доступу: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/292899.
29. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2017.
30. Охотник Я.С. "Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів". Магістерська робота.
31. Психологічна ресурсність особистості та її розвиток [Електронний ресурс] // Вісник Житомирського державного університету. – 2022. – №1. – С. 40-46. – Режим доступу: https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73.

32. Психологічна служба : підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Всеукр. асоц. практикуюч. психологів. К. : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
33. Психологічний журнал. Стресостійкість особистості: концептуальні засади інтегративного розвитку [Електронний ресурс] // Актуальні питання психології. – 2023. – Т. 9, №3. – С. 15-21. – Режим доступу: https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1293/814.
34. Психологічний ресурс особистості як наукова проблема [Електронний ресурс] // Психологічний журнал. – 2020. – №4. – С. 25-31. – Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf.
35. Психологічні механізми подолання стресу в умовах кризи / за ред. О.М. Шмаргуна. Київ: ІСПП**"Resilience Theory: A Summary of the Research"** – Catherine Moore. Ця стаття надає огляд теорії резилієнтності, підкреслюючи, що важливо не стільки саме випробування, скільки те, як ми з ним справляємося. Позитивная Психология
36. Психологічні особливості розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці. Т Можаровська, В Подкаура - Редакційна колегія, 2024
37. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості [Електронний ресурс] // Науковий вісник. – 2023. – №7. – С. 55-61. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/346980379_PSIHOLOGICNI_RESURSI_OSOBISTISNOGO_SAMOROZVITKU_OSOBISTOSTI.
38. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій [Електронний ресурс] // Науковий журнал. – 2018. – №12. – С. 45-

50– Режим доступу: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605.

39. Психологічні ресурси особистості: теорія і практика / за ред. О.М. Шмаргуна. Київ: ІСПП НАПН України, 2023.
40. Психологічні технології відновлення здоров'я особистості в умовах війни / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2019.
41. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
42. Розвиток стресостійкості у підлітків: психологічні аспекти / за ред. О.І. Кузьо. Львів: ЛьвДУВС, 2022.
43. Руденко, А. Г. Психологічна допомога у військових конфліктах: теорія та практика. Київ: Психологічний центр. (2018).
44. Руханська Д. Стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних реаліях кризового суспільства. Львів: ЛьвДУВС, 2024.
45. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010.
46. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій / за ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017.
47. Стресостійкість / за ред. О.І. Кузьо. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020.
48. Стресостійкість особистості як фактор впливу в управлінні / за ред. О.М. Шмаргуна. Тернопіль: ТНТУ, 2022.
49. Теорія та методика фізичного виховання і спорту / за ред. О.М. Шмаргуна. Київ: НУФВСУ, 2022.
50. Тернопільський національний педагогічний університет. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень [Електронний ресурс] // Вісник ТНПУ. – 2023. – Вип. 6. – С. 47-52. – Режим доступу:

https://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825.

51. Технології відновлення психологічного здоров'я в умовах війни / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2019.
52. Титаренко Т. М. Посттравматичне жизнесозидання: способи досягнення психологічного благополуччя [Електронний ресурс] // Імекс-ЛТД. – 2020. – 160 с. – Режим доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Титаренко,_Татьяна_Михайловна.
53. Титаренко Т.М. "Навігація особистості в травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворчості". Київ: ІСПП НАПН України, 2023.
54. Уварова С. Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи [Електронний ресурс] // Психологія і особистість. – 2019. – №1(15). – С. 225–243. – Режим доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Уварова,_Светлана_Геннадьевна.
55. Феноменологічний аналіз ресурсів особистості [Електронний ресурс] // Альманах сучасної науки та освіти. – 2017. – №41. – С. 75-80. – Режим доступу: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf.
56. Формування у молоді установок на здоровий спосіб життя / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2006.
57. Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді [Електронний ресурс] // Вісник Ужгородського національного університету. – 2022. – №53. – С. 163-170. – Режим доступу: [https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47743/1/253209-Текст%20статті-585291-1-10-

20220404.pdf](https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47743/1/253209-Текст%20статті-585291-1-10-20220404.pdf).

58. Хлопек А.Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Ужгород: УжНУ, 2022.
59. Ходаківський Є.І. Психологія управління: Навч. посіб. / Є.І. Ходаківський, Ю.В. Богоявленська, Т.П. Грабар. К.: Центр учбової літератури, 2016. 687 с.
60. Чиханцова О., Сердюк Л. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології. – 2023. – №62. – С. 23–43. – Режим доступу: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43.
61. Чиханцова О., Сердюк Л. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології. – 2018. – №40. – С. 123–135. – Режим доступу: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605.
62. Чиханцова О., Сердюк Л. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст [Електронний ресурс] // Ізмаїльський державний гуманітарний університет. – 2019. – Режим доступу: https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf.
63. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). МВС України, Харк. нац. ун- т внутр. справ; Ін-т психологіїім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України; Консультативна місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 226– 229.

64. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. URL: http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups_2013_2_11_64%20(2).pdf.
65. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: НУБіП України, 2018.
66. Шпак М. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості [Електронний ресурс] // Психологічний журнал. – 2024. – №4. – С. 108-112. – Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf.
67. Шпак О. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. "Габітус", 2022.
68. Штепа О. Ресурси особистості як чинник стресостійкості. "Вісник Національного університету "Львівська політехніка", 2020.
69. Штепа О. С. Психологічна ресурсність особистості та її розвиток [Електронний ресурс] // Психологічний часопис. – 2022. – №8. – С. 45–56. – Режим доступу: https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73.
70. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості, що стоять на заваді актуалізації страхів в умовах пандемії [Електронний ресурс] // ResearchGate. – 2023. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/375714142.
71. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст [Електронний ресурс] // Психологічний часопис. – 2016. – №2. – С. 45–56. – Режим доступу: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/362/340/.
72. Штепа О. С. Феноменологічний аналіз ресурсів особистості [Електронний ресурс] // Студентський альманах. – 2019. – №41. – С. 45–56. – Режим

доступу: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf.

73. "Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice" – Zimmerman, M.A.
74. A Guide to Resilience – Center on the Developing Child at Harvard University.
75. Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership – Harland, L., Harrison, W., Jones, J.R., Reiter-Palmon, R.
76. Current Theories Relating to Resilience and Young People: A Literature Review – Windle, G.
77. Expanding the Science of Resilience: Conserving Resources in the Aid of Adaptation – Hobfoll, S.E.
78. Mayer, J.D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. J.P. Forgas (ed.). The handbook of affect and social cognition. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2000. P. 410–431 [англійською мовою].
79. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives – Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., Yehuda, R.
80. Toward a Theory of Resilience for International Development Applications – Béné, C., Wood, R.G., Newsham, A., Davies, M.
81. Kohut, O. (2021). STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY IN THE MODERN DIMENSION OF SOCIO-CULTURAL SPACE. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (7), 87-96. https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9 [in Ukrainian]