

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ШИНКАРЬОВА ЛЮБОВ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 364.628:355.1-058.833-055.2(043)

**ДИСЕРТАЦІЯ
ОСОБИСТІСНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ
ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

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

_____ Шинкарьова Л.В.

Науковий керівник: О. М. Лозова, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Шинкарьова Л.В. Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2025.

У дисертаційному дослідженні проаналізовано проблему особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій (УБД) у період активної фази війни та повернення військовослужбовців до цивільного життя. Актуальність дослідження зумовлена складними економічними, політичними та соціально-психологічними факторами суспільного життя в умовах тривалої російсько-української війни, які впливають на морально-психологічний стан дружин учасників бойових дій та військовослужбовців, що може загрожувати міцності їх подружніх стосунків та послабленню адаптаційного потенціалу. Подовження воєнного стану, невизначеність його тривалості, періодичні зміни законодавства щодо мобілізації, відсутність ротацій та суспільна нестабільність спричиняють значні зміни у сфері міжособистісного спілкування членів сімей учасників бойових дій, що актуалізує необхідність уваги фахівців до психологічної адаптації цієї категорії населення.

У дисертації теоретично опрацьовано та емпірично верифіковано нове розв'язання наукової проблеми особистісної адаптації, яке полягає у: виявленні компонентів адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій; визначенні особистісних ресурсів адаптації до умов війни; актуалізації функцій сім'ї під час проживання складних життєвих ситуацій.

Теоретичний базис дослідження предмета полягає в синергетичній єдності методологічних принципів дослідження (соціальної детермінації, самодетермінації, діяльнісного опосередкування, двосторонності процесу соціалізації) та сукупності теоретичних постулатів таких наукових парадигм, як: соціально-психологічна концепція особистості, соціально-психологічна концепція сім'ї, теорії розвитку людини. На підставі зазначених принципів показано, що адаптаційний потенціал пов'язаний із загальним розвитком особистості, тому адаптацію неможливо

відокремити від цілісного процесу становлення особистості. Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій визначено як інтегральне утворення, що охоплює систему психологічних, соціальних, фізичних властивостей та якостей, які активізують жінок до змін поведінки у нових умовах життєдіяльності.

Висвітлено ключові виклики, які постають перед дружинами УБД та подружжям, загалом, у різні періоди циклу «військового розгортання»: перед службою, під час виконання бойових завдань та після повернення до цивільного життя.

Актуальними соціально-психологічними проблемами сімей УБД визначено: перед службою – почуття втрати контролю над власним життям, очікування розставання, страх жити без партнера та занепокоєння щодо міцності шлюбу; під час перебування чоловіка на фронті – своєчасна та налагоджена комунікація між партнерами, перерозподіл відповідальності між ними, самостійне виховання дружиною дітей, невизначеність майбутнього, відсутність юридичної та економічної підтримки сім'ї; у період демобілізації – неконтрольовані прояви агресії з боку демобілізованого, конфлікти у подружній парі, вторинна травматизація дружин, можлива фізична травматизація військового під час виконання бойового завдання, зміна ціннісних орієнтацій партнерів, труднощі у встановленні контакту між дітьми та батьком. Враховуючи, що війна відбувається на території України, окрім переживань у подружньому житті, дружини учасників бойових дій також стикаються з особистісними викликами. Серед них фізичне та емоційне виснаження, підвищення рівня тривожності, руйнування уявлення про світ як безпечний простір.

У ході теоретичного аналізу досліджено ресурсний потенціал особистості, який дозволяє протистояти викликам війни та вибудовувати ефективні стратегії пристосування: позитивні соціальні зв'язки, система особистісної цілісності та самореалізації, стресостійкість і мужність, надія та бачення перспектив, віднайдений сенс життя. Виокремлено адаптаційні ресурси дружин УБД: сім'я, спілкування, діяльність, відпочинок, здоров'я, мистецтво, віра, психологічна підтримка.

Розроблено модель адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, відповідно до якої процес переживання травматичної ситуації може відбуватися як у

конструктивному, так і в деструктивному напрямі. Визначальним фактором у виборі стратегії адаптації є наявність та ефективне використання ключових компонентів адаптаційного потенціалу, зокрема психологічного, соціального та фізичного.

Емпіричне дослідження проводилось у шість етапів: пілотне дослідження, констатувальний, етап обробки та інтерпретації результатів, етап підготовки до експерименту, формувальний та завершальний. На етапі збору емпіричних даних проведено 30 глибинних інтерв'ю (20 з дружинами учасників бойових дій, 10 з чинними військовослужбовцями). Вибірка для констатувального етапу дослідження охоплювала 150 дружин бійців віком від 18 до 55 років; 40 учасників бойових дій віком від 23 до 57 років – для дослідження ціннісних орієнтацій на майбутнє; 58 студентів – для визначення уявлень молоді про дружин військовослужбовців.

У роботі застосовано теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи дослідження. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, систематизацію та узагальнення концепцій та результатів досліджень за проблематикою соціально-психологічних факторів ресурсності дружин учасників бойових дій, визначено компоненти особистісного адаптаційного потенціалу в екстраординарних умовах життя.

На констатувальному етапі дослідження було використано низку методів: методика «Шкала оцінки впливу травматичних подій» (М. Горовіц та ін.), «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард), «Методика самооцінки емоційного стану» Дж. Уессмана та Д. Рікса; «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)» (Addison, C., Campbell-Jenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.); «Коротка шкала стійкості» (W. Smith, M. Dalen, T. Wiggins, E. Tooley, S. Christopher, J. Bernard); «Опитувальник посттравматичного зростання» (Р. Тедеші, Л. Калхаун); напівструктуроване інтерв'ю, авторська анкета, що включала блоки питань «Демографічна інформація та досвід війни» та «Джерела соціальної підтримки й пошуку особистісного ресурсу», авторський семантичний диференціал «Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій»; «Методика мотиваційної індукції» Ж. Нюттена.

Математико-статистична обробка даних на констатувальному етапі здійснювалась з використанням: коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між рівнем стійкості та самооцінкою впевненості у своїх силах дружин УБД; критерію U-Манна-Вітні для виявлення значущих відмінностей між групами дружин, чоловіки яких мали досвід участі у бойових діях та для кого цей досвід був вперше. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм IBM SPSS Statistics 27, MS Excel.

Дослідження показало, що попередній досвід участі чоловіка у бойових діях не має прямого впливу на рівень благополуччя дружин. Жінки стикаються з низкою соціально-психологічних проблем під час повторної мобілізації чоловіка: збільшення почуття тривоги та втоми; обмеження у спілкуванні з чоловіком; зменшення кількості фізичної та емоційної підтримки, загострення конфліктних ситуацій, які складно розв'язати на відстані, соціальний тиск, фінансові та побутові труднощі. Бойовий досвід чоловіків може суттєво впливати на емоційний стан їхніх дружин, спричиняючи розвиток вторинної травматизації. Встановлено, що для значної частини дружин УБД притаманний низький рівень психологічного благополуччя, що підвищення рівня травматизації має тісний зв'язок зі зниженням емоційного благополуччя цих жінок.

Аналіз емоційного стану дружин УБД виявив широкий спектр їх суб'єктивних переживань: у переважної більшості жінок спостерігаються сильні негативні емоції, які можуть переходити в тривожно-депресивні стани. Встановлено, що значна кількість дружин учасників бойових дій зазнає глибоких психологічних страждань, зумовлених переживанням розлуки; частина респонденток проявляє тенденцію до самокритики, яка виявляється у почутті сорому, а в окремих випадках супроводжуються інтенсивним почуттям провини.

Доведено, що проживання травматичного досвіду займає важливе місце у процесі адаптації: респондентки здатні переосмислити травматичну подію і знайти нові сенси життя; при цьому встановлено, що процес переосмислення може бути тривалим.

Розкрито характер адаптивних копінг-стратегій, активно використовуваних дружинами УБД: стратегії вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та когнітивне реструктурування неефективних думок та переконань на більш позитивні та адаптивні. Також зафіксовано використання наступних видів неадаптивних стратегій: уникнення проблем, ізоляція, прийняття бажаного за дійсне, які можуть тимчасово позитивно впливати на ситуацію, але не розв'язувати проблему надалі. Встановлено, що адаптивні копінг-стратегії, зокрема вирішення проблем і когнітивне реструктурування, відіграють ключову роль у посттравматичному зростанні особистості жінки. Виявлено кореляційні зв'язки між вирішенням проблем та позитивним сприйняттям нових можливостей ($r = 0,399$) та силою особистості ($r = 0,345$); когнітивне реструктурування демонструє значущу кореляцію із силою особистісного потенціалу ($r = 0,535$), формуванням нових можливостей ($r = 0,500$) та ставленням до інших ($r = 0,421$).

Оцінка особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД продемонструвала такі результати: 70% жінок мають середній рівень психологічної стійкості, що вказує на їх здатність справлятися зі щоденними стресами та викликами; 35% потребують додаткових ресурсів для підвищення рівня впевненості у собі та зниження почуття безпорадності. Встановлено, що зі збільшенням рівня стійкості спостерігається тенденція до підвищення впевненості жінок у собі, і навпаки.

Одним із завдань констатувального етапу дослідження було визначення ресурсів, які сприяють адаптації військовослужбовців до цивільного життя після демобілізації. Виявлено, що ключовим ресурсом ефективного повернення чоловіка до цивільного життя є підтримка та визнання з боку сім'ї. Більшість військовослужбовців наголошують на важливості соціальних контактів із дружиною, дітьми, родиною, друзями та побратимами. Провідна роль у процесі адаптації належить дружині, яка першою сприймає зміни у чоловікові та допомагає йому встановити зв'язок із соціумом.

З'ясовано, що у більшості учасників бойових дій переважає багатовимірنا спрямованість на майбутнє, яка охоплює чотири-п'ять основних сфер, провідними серед яких є: орієнтація на особистісний розвиток, підтримка соціальних контактів та

трансцендентні цінності. В ході дослідження встановлено, що активне обговорення пережитого бойового досвіду з дружиною сприяє прискоренню адаптації військовослужбовця до цивільного життя, відновленню довіри у взаєминах та зміцненню емоційного зв'язку подружжя. Частина респонденток відзначає покращення якості спілкування після демобілізації чоловіка, зростання взаєморозуміння, підвищення цінності життя, рівня турботи та уважності одне до одного.

Одним із завдань констатувального дослідження було виявлення факторів сприйняття дружин військовослужбовців з боку соціального оточення. Встановлено факторну структуру суспільних уявлень про дружин учасників бойових дій: «Оцінка власного емоційного стану», «Активність, спрямована на інших», «Емоційна гнучкість і міжособистісна гармонія», «Ресурсність сили». Дружини УБД схильні спрямовувати свою енергію на підтримку інших, при цьому переживаючи високий рівень стресу, тривоги та виснаження. Констатовано, що волюві якості, сила та сміливість допомагають дружинам справлятися зі складними життєвими обставинами; до негативних емоційних станів та до зниження адаптаційного потенціалу призводить значний розрив між позитивною активністю жінок спрямованою на підтримку оточення та знеціненням своїх власних потреб.

З урахуванням отриманих емпіричних даних в роботі запропоновано програму активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій та визначено її ефективність. Програма включає в себе заняття з елементами тренінгу: міні-лекції, обговорення актуальних питань, практичні вправи, спрямовані на застосування набутих знання і навичок у повсякденному житті.

Особливістю програми є поєднання в її змісті роботи компонентів адаптаційного потенціалу (фізичного, соціального, психологічного) та ключових запитів дружин УБД (розуміння змін, що відбулися з чоловіком під час виконання бойового завдання; питання взаємодії, підтримки контакту на відстані; розуміння себе та власних реакцій на важкі життєві обставини). Програма складається з трьох модулів – «Виклики в часи війни», «Розвиток особистісного адаптаційного потенціалу», «Побудова ефективної комунікації з партнером», – кожен із яких містить

теоретичну, практичну частини та завдання для самостійної роботи дружин із відповідним матеріалом. Загальний обсяг програми становить 24 години, з яких 9,5 годин – самостійна робота. В ході впровадження програми опрацьовано теми, які посилюють адаптаційний потенціал особистості в умовах війни: цінності та стосунки в житті людини; ефективні дії у кризовій ситуації; корисне мислення й регуляція емоцій та переживань.

У формувальному експерименті взяли участь 40 дружин учасників бойових дій віком від 23 до 40 років. Для визначення ефективності програми використано методику «Самооцінки емоційного стану» Дж. Уессмана та Д. Рікса (шкала «Впевненість у собі – безпорадність»), методику «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) та анкету зворотного зв'язку. Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою U-критерію Мана-Вітні для незалежних вибірок та критерію Вілкоксона для залежних вибірок. Попереднє тестування виявило, що контрольна та експериментальна групи є однорідними за рівнем суб'єктивного благополуччя; для обох груп характерний знижений рівень благополуччя та виражене почуття безпорадності у проживанні складних життєвих ситуацій.

Встановлено, що після реалізації «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій» в учасниць експериментальної групи підвищився рівень благополуччя та рівень впевненості у своїх силах. Дружини УБД стали звертати більше уваги на такі сфери власного життя: фізична (пошук джерел відновлення енергії, контроль втоми, планування діяльності), соціальна (визначення кола своєї підтримки, розширення уявлень про роль психологічної підтримки), духовна (пошук ситуацій, що викликають позитивні емоції, надають сенсу діяльності).

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми у роботі з активізації адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. У респонденток експериментальної групи відмічено позитивні зміни досліджених якісних та кількісних показників: рівень благополуччя (до формувального

експерименту – 9,2, після – 12,05; $p \leq 0,01$), рівень впевненості у своїх силах (до – 6,1, після – 6,7; $p \leq 0,05$).

Ключові слова: адаптаційний потенціал, адаптація, дружини учасників бойових дій, сім'я, посттравматичний стресовий розлад, життєва криза, психологічна допомога, резильєнтність, життєстійкість, психологічне здоров'я, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, ресурси особистості, психоемоційний стан, війна.

ABSTRACT

Shynkarova L.V. Personal Adaptive Potential of Wives of Combatants – A qualification academic paper submitted as a manuscript.

Dissertation for the Doctor of Philosophy degree in the specialty 053 Psychology. – Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2025.

This dissertation analyzes the issue of the personal adaptive potential of wives of combatants during the active phase of war and the subsequent reintegration of military personnel into civilian life. The relevance of the research stems from the complex economic, political, and sociopsychological factors shaping public life amid the prolonged Russian - Ukrainian war. These factors affect the moral and psychological well-being of both the wives of combatants and the soldiers themselves, posing potential risks to marital stability and reducing adaptive capacity. The continuation of martial law, uncertainty about its duration, legislative changes concerning mobilization, lack of rotations, and societal instability have led to significant transformations in interpersonal communication among the families of combatants, underscoring the need for professional attention to the psychological adaptation of this population group.

The dissertation offers a theoretical and empirical substantiation of a novel scientific approach to personal adaptation, which includes: identifying the components of adaptive potential in combatants' wives; defining personal resources for adapting to wartime conditions, and highlighting the functional role of the family in navigating complex life situations.

The study's theoretical foundation is built on the synergistic integration of methodological principles such as social determinism, self-determination, activity mediation, and the bidirectional nature of socialization. It also draws on the theoretical frameworks of the socio-psychological concept of personality, the sociopsychological concept of the family, and theories of human development. Based on these principles, the study demonstrates that adaptive potential is closely linked to overall personality development. Thus, adaptation cannot be isolated from the holistic process of personality formation. The personal adaptive potential of wives of combatants is defined as an integral construct encompassing a set of psychological, social, and physical traits and qualities that enable women to adjust their behavior to new life conditions.

The dissertation also outlines the key challenges faced by combatants' wives and families throughout various stages of the "military deployment cycle": before deployment, during active duty, and upon return to civilian life.

The current socio-psychological problems of families of combatants are defined as follows: before deployment – a sense of loss of control over one's own life, anticipation of separation, fear of living without a partner, and concern about the stability of the marriage; during the husband's presence at the front – timely and well-established communication between partners, redistribution of responsibilities between them, independent child-rearing by the wife, uncertainty about the future, lack of legal and economic support for the family; during the demobilization period – uncontrolled outbursts of aggression by the demobilized soldier, conflicts within the marital couple, secondary traumatization of the wives, possible physical injuries sustained by the serviceman during combat, changes in the partners' value orientations, difficulties in establishing contact between children and their father. Considering that the war is taking place on the territory of Ukraine, in addition to marital hardships, the wives of combatants also face personal challenges. Among them are physical and emotional exhaustion, increased anxiety levels, and the destruction of the perception of the world as a safe space.

In the course of the theoretical analysis, the resource potential of the individual was examined, which enables resistance to the challenges of war and the construction of effective coping strategies: positive social connections, a system of personal integrity and

self-realization, stress resistance and courage, hope and vision of the future, and a rediscovered meaning of life. The adaptation resources of the wives of combatants were identified: family, communication, activity, rest, health, art, faith, and psychological support.

A model of the adaptive potential of the wives of combatants was developed, according to which the process of experiencing a traumatic situation can proceed in either a constructive or a destructive direction. The determining factor in the choice of an adaptation strategy is the presence and effective use of the key components of adaptive potential, in particular psychological, social, and physical.

The empirical research was conducted in six stages: pilot study, ascertaining stage, stage of data processing and interpretation, preparation for the experiment, formative stage, and final stage. During the data collection stage, 30 in-depth interviews were conducted (20 with the wives of combatants and 10 with active servicemen). The sample for the ascertaining stage of the study included 150 wives of servicemen aged 18 to 55; 40 combatants aged 23 to 57 – for the study of future value orientations; and 58 students – for determining young people's perceptions of military wives.

The study employed theoretical, empirical, and mathematical-statistical research methods. A theoretical analysis of scientific literature was carried out, along with the systematization and generalization of concepts and research findings on the topic of socio-psychological resource factors of the wives of combatants. The components of personal adaptive potential in extraordinary living conditions were identified.

At the ascertaining stage of the study, some methods were used: the "Impact of Event Scale" (M. Horowitz et al.), the "WHO-5 Well-Being Index" (adapted by L. Karamushka, K. Tereshchenko, O. Kredentser), the "Differential Emotions Scale" (C. Izard), the "Self-Assessment of Emotional State Method" by J. Wessman and D. Ricks; the "Coping Strategies Inventory (CSI-SF)" (Addison, C., Campbell-Jenkins, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.); the "Brief Resilience Scale" (W. Smith, M. Dalen, T. Wiggins, E. Tooley, S. Christopher, J. Bernard); the "Posttraumatic Growth Inventory" (R. Tedeschi, L. Calhoun); a semi-structured interview; an original questionnaire that included blocks of questions on "Demographic Information and War Experience" and "Sources of Social

Support and Search for Personal Resources"; an original semantic differential titled "Contemporary Perceptions of Wives of Combatants"; and the "Motivational Induction Method" by J. Nuttin.

Mathematical and statistical data processing at the conclusive stage was carried out using the Spearman rank correlation coefficient to identify connections between the level of resilience and self-assessed confidence among the wives of combatants; the U-Mann-Whitney criterion to identify significant differences between groups of wives whose husbands had combat experience and those for whom this experience was new. Statistical data processing and graphical presentation of research results were performed using the IBM SPSS Statistics

The research showed that the prior experience of a husband in combat does not have a direct impact on the level of well-being of his wife. Women face several social-psychological problems during the repeated mobilization of their husbands: an increase in feelings of anxiety and fatigue; limitations in communication with their husbands; a decrease in both physical and emotional support; exacerbation of conflict situations that are difficult to resolve from a distance; social pressure; financial and domestic difficulties. The combat experience of men can significantly affect the emotional state of their wives, leading to the development of secondary traumatization. It has been established that a significant number of wives of combatants exhibit low levels of psychological well-being, indicating that increased levels of trauma are closely related to a decrease in the emotional well-being of these women.

The analysis of the emotional state of wives of combatants revealed a wide range of their subjective experiences: the vast majority of women experience strong negative emotions that can transition into anxiety-depressive states. It was found that a considerable number of wives of combatants experience deep psychological suffering due to the feelings of separation; some respondents display tendencies toward self-criticism, which manifests in feelings of shame, and in certain cases is accompanied by intense feelings of guilt.

It has been proven that living through traumatic experiences plays a significant role in the adaptation process: respondents are capable of rethinking the traumatic event and

finding new meanings in life; it has been determined that the process of rethinking may be prolonged.

The characteristics of adaptive coping strategies actively used by the wives of combatants were revealed: problem-solving strategies, seeking social support, and cognitive restructuring of ineffective thoughts and beliefs into more positive and adaptive ones. The use of the following types of maladaptive strategies was also recorded: problem avoidance, isolation, and accepting desired outcomes as reality, which may temporarily positively influence the situation but do not resolve the problem in the long term. It was established that adaptive coping strategies, particularly problem-solving and cognitive restructuring, play a key role in the post-traumatic growth of a woman's personality. Correlations were found between problem-solving and the positive perception of new opportunities ($r = 0.399$) and personal strength ($r = 0.345$); cognitive restructuring demonstrates a significant correlation with personal potential strength ($r = 0.535$), formation of new opportunities ($r = 0.500$), and attitudes towards others ($r = 0.421$).

The assessment of the personal adaptive potential of wives of combatants showed the following results: 70% of women have an average level of psychological resilience, indicating their ability to cope with daily stressors and challenges; 35% require additional resources to improve their self-confidence and reduce feelings of helplessness. It was found that as the level of resilience increases, there is a tendency for women to have increased self-confidence, and vice versa.

One of the tasks of the research's conclusive stage was to identify the resources that facilitate the adaptation of military personnel to civilian life after demobilization. It was discovered that the key resource for an effective transition to civilian life for men is support and recognition from their families. Most military personnel emphasize the importance of social contacts with their wives, children, family, friends, and comrades. The leading role in the adaptation process belongs to the wife, who is the first to recognize the changes in her husband and helps him connect with society.

It was clarified that most combat participants exhibit a multidimensional orientation towards the future, which encompasses four to five main areas, with the leading ones being: focus on personal development, maintaining social contacts, and transcendent values. The

research established that actively discussing combat experiences with their wives facilitates the military personnel's adaptation to civilian life, restores trust in relationships, and strengthens the emotional bond between spouses. Some respondents noted an improvement in communication quality after the husband's demobilization, increased understanding, heightened appreciation for life, and levels of care and attentiveness towards one another.

One of the tasks of the conclusive research was to identify factors influencing the perception of the wives of military personnel by their social environment. The factor structure of societal perceptions concerning the wives of combatants was established: "Assessment of One's Emotional State," "Activity Directed Towards Others," "Emotional Flexibility and Interpersonal Harmony," "Resourcefulness of Strength." Wives of combatants tend to direct their energy to support others while experiencing high levels of stress, anxiety, and exhaustion. It was noted that willpower, strength, and courage help wives cope with difficult life circumstances; a significant gap between women's positive activity directed at supporting others and the devaluation of their own needs leads to negative emotional states and decreases in adaptive potential.

Based on the empirical data obtained, the work proposed a program for activating the personal adaptive potential of the wives of combatants and determined its effectiveness. The program includes sessions with training elements: mini-lectures, discussions on relevant issues, and practical exercises aimed at applying acquired knowledge and skills in daily life.

The program's distinctive feature is the combination of components of adaptive potential (physical, social, psychological) and the key concerns of wives of combatants (understanding the changes that occurred with their husbands during combat service; questions of interaction, maintaining contact from a distance; understanding oneself and one's reactions to difficult life circumstances). The program consists of three modules – "Challenges in Times of War," "Development of Personal Adaptive Potential," "Building Effective Communication with a Partner," each containing theoretical, practical parts, and tasks for independent work by wives with relevant materials. The total duration of the program is 24 hours, of which 9.5 hours are for independent work. Throughout the implementation of the program, topics were addressed that enhance personal adaptive

potential in wartime: values and relationships in human life; effective actions in crises, beneficial thinking, and emotional regulation.

The formative experiment involved 40 wives of combatants aged between 23 and 40 years. To determine the effectiveness of the program, the “Self-Assessment of Emotional State” method by J. Weissman and D. Ricks (the “Self-Confidence – Helplessness” scale), the “WHO-5 Well-Being Index” (adapted by L. Karamuska, K. Tereshchenko, O. Kredenzner), and a feedback questionnaire were used. Mathematical and statistical data processing was carried out using the U Mann-Whitney criterion for independent samples and the Wilcoxon T-test for dependent samples. Preliminary testing revealed that the control and experimental groups were homogeneous in terms of subjective well-being; both groups were characterized by a reduced level of well-being and a pronounced sense of helplessness in navigating difficult life situations.

It was found that after the implementation of the “Program for Activating the Personal Adaptive Potential of Wives of Combatants,” the participants in the experimental group experienced an increase in their level of well-being and confidence in their abilities. Wives of combatants began to pay more attention to various areas of their own lives: physical (searching for sources to restore energy, monitoring fatigue, planning activities), social (defining their support network, expanding their understanding of the role of psychological support), and spiritual (seeking situations that evoke positive emotions, giving meaning to their activities).

The results indicate the proposed program's effectiveness in enhancing the adaptive potential of the wives of combatants. Positive changes were noted among the respondents in the experimental group regarding the studied qualitative and quantitative indicators: the level of well-being (before the formative experiment – 9.2, after – 12.05; $p \leq 0.01$) and the level of self-confidence (before – 6.1, after – 6.7; $p \leq 0.05$).

Keywords: adaptive potential, adaptation, wives of combatants, family, post-traumatic stress disorder (PTSD), life crisis, psychological assistance, resilience, hardiness, psychological health, coping strategies, psychological well-being, personal resources, psycho-emotional state, war.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України:

1. Сорокіна О.А., Шинкарьова Л.В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник ХДУ*. 2020. № 3. С. 56–62. ISSN 2312–3206 (Print), 2663–2764 (Online). DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7>
2. Шинкарьова Л.В. Досвід соціально-психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у США та в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 252–257. ISSN 2710–1118 (Print), 2710–1126 (Online). DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.43>
3. Справцева К.С., Шинкарьова Л.В. Самопрезентація дружин учасників бойових дій у соціальних мережах в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 5. С. 144–149. ISSN 2710–1118 (Print), 2710–1126 (Online). DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.5.20>
4. Шинкарьова Л.В. Компоненти та особливості особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 61(43). С. 237–240. ISSN 2663–5208 (Print), 2663–5216 (Online). DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.43>
5. Шинкарьова Л. Вплив програми активізації адаптаційного потенціалу на якість життя дружин учасників бойових дій. *Наукові перспективи*. 2025. № 1(55). С. 2018–2027. ISSN 2708–7530. DOI [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-2018-2027](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-2018-2027)

Публікації, у яких додатково висвітлено результати дисертації:

1. Лозова О., Шинкарьова Л. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: Фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*. 2025. № 1(44). С. 185–192. ISSN 2695–1584 (Print), 2695–1592 (Online). DOI [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1\(44\)-185-192](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1(44)-185-192)

2. Циганчук Т.В., Шинкарьова Л.В. Вплив стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій. *Психологічний часопис*. 2019. № 5(8). С. 264–276. ISSN 2414–0023 (Print), 2414–004X (Online). DOI <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.8>
3. Шинкарьова Л.В., Циганчук Т.В. Порівняння ціннісно-мотиваційної сфери учасників бойових дій та цивільного населення. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук»* (Київ, 31 січня – 1 лютого). С. 134–137. URL: <https://bit.ly/3E9JHOp>
4. Шинкарьова Л.В., Сорокіна О.А. Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій. *Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми практичної психології»* (Глухів, 20–21 лютого). С. 192–197. URL: https://psy-lpr.at.ua/Materials/zbirka_statej_2020-glukhiv.pdf
5. Сорокіна О.А., Шинкарьова Л.В. Вторинна травматизація дружин учасників бойових дій. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* (Київ, 3–4 квітня). С. 126–128. URL: <https://bit.ly/4jarD5M>
6. Шинкарьова Л.В. Окремі компоненти та характеристики особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Безперервна освіта як пріоритетний напрямок підвищення професійної компетентності фахівців»* (Тернопіль, 16 грудня). С. 415–420. URL: <https://bit.ly/43OI0jM>
7. Шинкарьова Л.В. Психотерапевтична роль сім'ї у психологічній підтримці учасників бойових дій. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень»* (Київ, 9 грудня). С. 82–85. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/181/3362/7771-1>
8. Шинкарьова Л.В. Роль психоедукації у роботі з дружинами учасників бойових дій. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології розвитку особистості»* (Київ, 12–15 травня). С. 128–130. URL: <https://bit.ly/4cxgoC9>

9. Шинкарьова Л.В. Аналіз викликів та труднощів у сім'ях військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. *Матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Actual problems in education and introduction of new technologies»* (Stockholm, 4–7 червня). С. 283–286. URL: <https://drive.google.com/file/d/1euUwEj-cyZxSaXU2Hv-2Y4x60ZSfau-s/view>

10. Шинкарьова Л.В. Психологічна стійкість особистості у кризових умовах розвитку суспільства. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Українська хартія вільної людини: від смислових конструктів до формування системи цінностей»* (Тернопіль, 25 жовтня). С. 309–312. URL: <https://drive.google.com/file/d/11JT8GC29v6tEBc8Gu1XCLwRcsLPTJ2tj/view>

11. Шинкарьова Л.В. Розвиток адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій під час кризових ситуацій. *Матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій»* (Київ, 8 жовтня). С. 131–132. URL: https://drive.google.com/drive/folders/1mh1XbVicn9BY_eBf0_-4ezRGA8IsuWOD

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	21
ВСТУП.....	22
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	33
1.1.Теоретико-методологічний базис дослідження особистості в складних умовах життєдіяльності	33
1.2.Соціально-психологічна концепція сім'ї у кризових суспільно-політичних умовах	43
1.3.Соціально-психологічні проблеми членів сімей учасників бойових дій.....	52
1.3.1 Ресурсна сфера як чинник збереження психологічного здоров'я дружин учасників бойових дій.....	72
1.3.2 Адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій	83
Висновки до першого розділу	95
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	98
2.1. Організація та методика констатувального етапу дослідження.....	98
2.2. Соціально-психологічні чинники, що перешкоджають ефективній адаптації дружин учасників бойових дій.....	109
2.2.1. Вплив бойового досвіду військовослужбовців Збройних Сил України на психоемоційний стан їхніх дружин.....	123
2.3. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій.....	131
2.3.1. Соціальні контакти у віртуальному просторі як ресурс адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій.....	138
2.3.2. Психосемантичний аналіз образу дружин учасників бойових дій в умовах війни.....	143
2.4. Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій у подоланні складних життєвих обставин.....	147
Висновки до другого розділу	156

РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ДІЮЧИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВЕТЕРАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	160
3.1. Теоретико-методологічна основа організації психологічної підтримки та психопросвітницької роботи з підвищення адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій.....	160
3.2. Структура та зміст програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій.....	170
3.3. Апробація «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій».....	181
3.4. Методичні рекомендації до впровадження «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій»	185
Висновки до третього розділу	189
ВИСНОВКИ.....	192
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	196
ДОДАТКИ.....	216

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТО/ООС – антитерористична операція/операція об'єднаних сил

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗСУ – Збройні Сили України

ОАП – особистісний адаптаційний потенціал

ПТЗ – посттравматичне зростання

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

УБД – учасник бойових дій

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Розв'язана Російською Федерацією збройна агресія, що переросла у повномасштабне вторгнення на територію України, призвела до зростання кількості осіб зі статусом учасників бойових дій (УБД) та спричинила загальне занурення країни у стан воєнного протистояння. Згідно з даними представників Міністерства у справах ветеранів України, станом на 26 липня 2024 року в Україні налічувалося майже 950 тисяч учасників бойових дій з моменту АТО, ООС та повномасштабного вторгнення; прогнозується, що кількість ветеранів та членів їхніх сімей може досягти 5 мільйонів. Враховуючи це, проблема адаптаційного потенціалу особистості до екстремальних умов життєдіяльності набуває особливої соціальної та соціально-психологічної значущості (Army FM, 2024). Адаптаційний потенціал визначаємо як інтегральне утворення, яке складається з фізичного, психологічного і соціального компонентів, що забезпечують здатність особистості до ефективного пристосування та подолання життєвих змін у кризових ситуаціях.

Повернення військовослужбовця додому, його особистий досвід, а також пережиті ним фізичні та психічні травми мають значний вплив на життєдіяльність його сім'ї. Водночас сім'я, зокрема дружина, може суттєво впливати на ефективну адаптацію військового до життя в умовах тилу. Ця суспільна ситуація вимагає збільшення кількості не тільки практичних технологій надання професійної психологічної допомоги членам сім'ї учасників бойових дій, але й порушує низку наукових проблем у галузі теоретичного осмислення, методологічного та методичного забезпечення практичної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей.

Психологія сім'ї учасника бойових дій охоплює широкий спектр проблем, включаючи соціальні, економічні, побутові та психологічні аспекти. Під час відсутності чоловіка дружини військовослужбовців стикаються з підвищеним фізичним та психологічним навантаженням через збільшення кількості сімейних обов'язків і розширення сфери своєї відповідальності. Повернення чоловіка із зони бойових дій вимагає від дружини активної участі в процесі його реінтеграції, що передбачає прийняття змін у його поведінці та емоційному стані, а також створення

сприятливого середовища для адаптації до цивільного життя. У цей період надзвичайно важливо, щоб дружина приділяла увагу власним потребам і бажанням. Тривале перебування в стані тривоги, страху та постійної готовності до дій виснажує ресурси жінки, спричиняє стрес і може призвести до психосоматичних розладів.

Діти військовослужбовців є вразливими в цій ситуації, оскільки травмівний досвід батька на полі бою може викликати прояви вторинної травматизації у дитини. Соціальна адаптація сім'ї після повернення військовослужбовця з зони бойових дій часто супроводжується труднощами у комунікації, зміною звичних ролей та необхідністю перебудови сімейних взаємин. У зв'язку з цим значна відповідальність покладається на дружину, як дорослу людину, яка має пояснити дитині та іншим членам сім'ї зміни, що відбулися з батьком-військовослужбовцем, та забезпечити ефективну сімейну комунікацію для його успішної адаптації в соціумі. Таким чином, особистісний адаптаційний потенціал дружин УБД може розглядатися як спільний ресурс для адаптації всієї сім'ї.

Проблема особистісного адаптаційного потенціалу є предметом багатоаспектного дослідження в сучасній науці. Зокрема, значний внесок у дослідження адаптаційної сфери зробили такі науковці, як Є. Калюжна (2023, 2024), М. Корольчук (2002), В. Кобильченко (2019), О. Кокун (2004), С. Кузікова (2023, 2024), О. Ткачишина (2021, 2022), Г. Сельє (1974), Ж. Піаже (1977, 1994), А. Фурман (2013), В. Франкл (2004), Е. Фромм (2019). Їхні роботи формують теоретичну базу для аналізу адаптаційного потенціалу особистості, зокрема у змінених умовах життєдіяльності.

Особливу увагу вивченню механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки приділяли Л. Лабезна (2016), А. Побідаш (2010), С. Джексон (2007), А. Маслоу (1954), S. Folkman (1984) та R. Lazarus (1993). Ці аспекти є ключовими для розуміння, як людина справляється зі стресом у складних життєвих обставинах.

В Україні поняття «адаптаційний потенціал» теоретично обґрунтовано О. Литвиненко (2019) як інтегральне утворення, що охоплює психологічні, соціально-психологічні та психічні властивості особистості. Особистісний адаптаційний потенціал детально вивчено в таких його характеристиках, як: нервово-психічна

стійкість (Сельє, 1974); когнітивні процеси (очікування результатів, сприйняття ризиків, переконання в самоефективності (Шварцер, 2002); відчуття соціальної підтримки та соціальне спілкування (Титаренко, 2018b).

Попри наявність численних наукових праць, у вітчизняній психології досі бракує ґрунтовних досліджень, присвячених психологічним чинникам та психічним проявам особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. Зміни в умовах їхньої життєдіяльності набувають особливої значущості як у період перебування чоловіка на фронті, так і після його повернення додому.

Науковці аналізують динаміку соціально-психологічних проблем, з якими стикаються дружини учасників бойових дій, через призму циклу розгортання – поняття, що позначає період, протягом якого військовослужбовці залишають свої звичні місця служби для підготовки до виконання бойових завдань або безпосередньої участі у військовій місії. У дослідженні емоційного циклу розгортання, проведеному С. Пінкусом із колегами (Pincus, House, et al., 2010) на основі аналізу досвіду військових після війни в Перській затоці та під час збройних конфліктів у Боснії й Косові, було виокремлено п'ять ключових етапів: 1) передрозгортання, 2) розгортання, 3) підтримка, 4) пізнє розгортання, 5) післярозгортання. Цей цикл стосується як військових, так і членів їх сімей, оскільки умови життя змінюються у всіх осіб, прямо чи опосередковано причетних до воєнних дій.

Дослідження психологічної підтримки сімей ветеранів представлено в роботах як українських, так і закордонних науковців: Н. Умеренкова (2021), Н. Олексюк (2012, 2018), R. Ramchand (2024). У закордонній практиці існують розвинені програми підтримки сімей УБД. Зокрема, у США діє «Система сімейної готовності» (Family Readiness System), яка спрямована на підвищення якості життя військових та їхніх сімей. У Канаді функціонує «Програма військових сімейних служб» (Military Family Services Program), яка допомагає сім'ям адаптуватися до змін під час циклу розгортання.

В Україні подібна система ще не впроваджена повною мірою. Це створює додаткові труднощі для дружин учасників бойових дій, які стикаються із вторинною

травматизацією та емоційним напруженням. Дослідники Н. Журавльова (2018), І. Кучманіч (2017) і Н. Пророк (2018) кваліфікували вторинну травматизацію як складний психологічний процес, що включає в себе мобілізацію захисних механізмів та інтенсивні емоційні реакції. Вторинна травматизація виникає, коли військовий після повернення додому ділиться травматичними подіями, пережитими на фронті. Це може викликати в членів родини почуття жаху та безпорадності, що поглиблює емоційні труднощі всередині сім'ї (Журавльова, 2018, с. 136).

Попри це, дружини учасників бойових дій демонструють високу стресостійкість, зберігаючи здатність протистояти складним обставинам. Дослідження сфери особистісного адаптаційного потенціалу допомагає визначити ключові ресурси, які сприяють адаптації. Згідно з концепцією С. Хобфолла (2001), втрата психологічних ресурсів призводить до стану стресу, тоді як їх збереження або відновлення є важливим чинником стійкості.

Попри значну увагу, приділену вітчизняними психологами проблемам учасників бойових дій, питання психологічного стану та способів адаптації їхніх дружин залишаються дослідженими не достатньо. Тому наукове дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД є актуальним для розуміння того, як жінки справляються зі складними життєвими обставинами та які ресурси необхідні для їхньої ефективної адаптації до змін у процесі життєдіяльності. Загалом, аналіз актуальності проблеми призводить до необхідності вирішення таких суперечностей:

1) між вагомістю теоретико-емпіричних досліджень питання особистісного адаптаційного потенціалу й обмеженою кількістю досліджень складних життєвих обставин дружин бійців у період участі чоловіка у бойових діях та повернення до цивільного життя;

2) між потребою в дієвих засобах психологічної підтримки дружин учасників бойових дій і нестачею апробованих практичних технологій з цього напрямку роботи;

3) між специфікою образу дружин військовослужбовців у сприйнятті соціуму та необхідністю підтримувального соціального контакту для цих жінок як компонента особистісного адаптаційного потенціалу.

У зв'язку з вищезазначеним, питання психологічної допомоги військовим та їхнім сім'ям залишається актуальним і набуває дедалі більшої значущості. Психологічне дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД спрямоване на визначення факторів, що впливають на адаптацію членів подружжя, та створення методологічного базису для покращення форм і методів роботи психологічної служби з цією соціальною групою. Це й обумовило вибір теми «Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в межах комплексної теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в мінливих умовах суспільного буття» (2021-2026 рр.) (державний реєстраційний номер 0121U112046). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 9 від «28» жовтня 2021 року).

Об'єктом дослідження є адаптаційний потенціал особистості.

Предметом дослідження – особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному дослідженні особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях, з якими стикаються ці жінки; розробці комплексної програми активізації адаптаційного потенціалу, апробуванні та аналізі її ефективності.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають: системний підхід до вивчення соціально-психологічних механізмів впливу (В. Татенко, 2008; А. Bandura, 1986); психосемантичний підхід до вивчення свідомості (А. Задорожна, 2023; О. Лозова, 2011); психодинамічний підхід, що визначає характер впливу на

психічні конструкти особистості в процесі динамічних перетворень (Н. Пезешкіан & А. Азіз, 2019); ресурсний підхід до вивчення адаптаційного потенціалу особистості (О. Литвиненко, 2019; С. Хобфолл, 2001; Е. Фромм, 2019; О. Штепа, 2012).

Завдання дослідження:

- 1) Узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій;
- 2) Проаналізувати сутність та структуру особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій у складних життєвих обставинах;
- 3) Емпірично дослідити соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій, а також виявити їхні зовнішні та внутрішні ресурси й чинники, що впливають на їхній адаптаційний потенціал як у період перебування чоловіка на війні, так і після його повернення до цивільного життя.
- 4) Розробити й емпірично апробувати програму активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: узагальнення, систематизація, аналіз та синтез інформації щодо поглядів та підходів до розгляду поняття особистісного адаптаційного потенціалу; систематизація відомостей про сучасний стан дослідження вторинної травматизації та джерел ресурсного стану дружин учасників бойових дій; порівняння засобів вимірювання особистісного адаптаційного потенціалу та методів розвитку цієї характеристики;

- *емпіричні*: методика «Шкала оцінки впливу травматичних подій» (М. Горовіц та ін.); «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард); «Методика самооцінки емоційного стану» Дж. Уессмана та Д. Рікса; «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)» (Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.); «Коротка шкала стійкості» (W. Smith, M. Dalen, T. Wiggins, E. Tooley, S. Christopher, J. Bernard); «Опитувальник посттравматичного зростання» (Р. Тедеші, Л. Калхаун); «Методика мотиваційної індукції» (Ж. Нюттен); напівструктуроване

інтерв'ю; авторська анкета; семантичний диференціал «Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій».

- *методи математичної обробки статистичних даних*: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між рівнем стійкості та самооцінкою дружин УБД; критерій U-Манна-Вітні для виявлення значущих відмінностей серед груп дружин, чоловіки яких мали раніше досвід участі у бойових діях та для кого цей досвід був вперше; критерій Вілкоксона для залежних вибірок для порівняння результатів до та після участі у програмі розвитку адаптаційного потенціалу. Статистичний аналіз даних та візуалізація отриманих результатів дослідження проводилися із застосуванням програмного пакета SPSS версії 30.0.

Експериментальна база дослідження. Для наповнення вибірки використовувалися внутрішні канали громадських організацій, що співпрацюють з дружинами учасників бойових дій, а також метод «снігової кулі», коли респондентки залучали жінок інших до опитування. На етапі збору емпіричних даних проведено 30 глибинних інтерв'ю (20 з дружинами учасників бойових дій, 10 з чинними військовослужбовцями). Вибірка для констатувального етапу дослідження охоплювала 150 дружин УБД; 40 учасників бойових дій – для дослідження ціннісних орієнтацій на майбутнє; 58 студентів – для визначення уявлень молоді про дружин військовослужбовців. Проаналізовано 100 відкритих профілів дружин УБД у Facebook для визначення адаптаційних механізмів жінок у соціальній мережі. У формувальному експерименті взяли участь 40 дружин учасників бойових дій, серед яких 20 були включені до експериментальної групи, а 20 – до контрольної (Додаток Ж).

Достовірність і надійність результатів дослідження гарантуються методологічною обґрунтованістю вихідних концепцій, відповідністю використовуваних методів поставленим цілям і завданням, а також поєднанням якісного та кількісного аналізу емпіричних даних. Додатково, застосування сучасних програмних засобів та методів математико-статистичної обробки інформації сприяє об'єктивності висновків. Верифікація та відтворюваність емпіричних даних забезпечується детальним описом процедури дослідження та умов його проведення.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та розширенні наукових уявлень про соціально-психологічні проблеми, компоненти особистісного адаптаційного потенціалу та психологічні ресурси у кризові періоди дружин учасників бойових дій:

- *розроблено* змістово-структурну моделі особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій в умовах травматичних подій. Центральним елементом моделі виступає адаптаційний потенціал, який охоплює три ключові компоненти: психологічний (самооцінка, емоційно-вольова саморегуляція, когнітивно-поведінковий аспект, цінності особистості), фізичний (безпека для життя, задовільний фізичний стан) та соціальний (підтримка близьких, культурні й суспільні установки, щодо проживання травматичних подій). Взаємозв'язок між соціальним і психологічним компонентами зумовлює формування соціально-психологічних ресурсів, тоді як поєднання психологічного та фізичного компонентів визначає психологічне благополуччя, що проявляється через позитивний емоційний стан, енергійність.

- *систематизовано* соціально-психологічні проблеми, з якими стикаються дружини учасників бойових дій на різних етапах: під час перебування чоловіка в зоні бойових дій (потреба у налагодженій комунікації між партнерами, необхідність юридичної та економічної підтримки сім'ї, перерозподіл відповідальності між партнерами, невизначеність майбутнього, самостійне виховання дружиною дітей) та після його повернення до цивільного життя (зміна ціннісних орієнтацій партнерів, неконтрольовані прояви агресії ветерана, конфлікти у парі, вторинна травматизація дружини, можлива фізична травматизація військового під час виконання бойового завдання);

- *поглиблено уявлення про* явище посттравматичного зростання як значущий аспект адаптаційного потенціалу: високий рівень відкритості до нових можливостей; здатність до особистісного розвитку та переоцінки життєвих цінностей;

- *уточнено та класифіковано* ключові джерела особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій: сім'я, спілкування, діяльність, відпочинок, здоров'я,

мистецтво, віра, психологічна підтримка. У проживанні складних життєвих ситуацій жінкам допомагають такі сімейні цінності та традиції: контакт з чоловіком, проведення часу з сім'єю, духовність;

- *створено й апробовано* «Програму активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій»; експериментально підтверджено її ефективність у кількісних та якісних зрушеннях показників психологічного благополуччя та впевненості у собі; розроблено методичні рекомендації для впровадження програми психологами на базі громадських організацій, що працюють з рідними військовослужбовців.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання в діяльності фахівців, які надають психологічну підтримку сім'ям учасників бойових дій. На основі дослідження розроблено «Програму активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій», яка може бути впроваджена у діяльність психологів, психотерапевтів та соціальних працівників для збереження психічного здоров'я дружин УБД. Основні положення дослідження та розроблена програма можуть бути впроваджені у психоедукаційні ініціативи громадських організацій та приватних компаній, що працюють з темами реінтеграції ветеранів і соціально-психологічної підтримки їхніх сімей.

Дисертаційне дослідження та його основні положення можуть бути застосовані у процесі професійної підготовки та вдосконалення кваліфікації практичних психологів під час викладання навчальних курсів «Кризова психологія з практикумом», «Життєві кризи особистості», «Психологічна допомога особистості в надзвичайних ситуаціях», «Реабілітаційна психологія», «Соціальна психологія».

Результати дослідження впроваджено в освітній процес Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (довідка від 7 квітня 2025 р.) та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка від 7 березня 2025 р.), у практичну діяльність з підтримки емоційного стану співробітників АТ «Концерн Галнафтогаз» (довідка від 25 лютого 2025 р.), у роботі громадської організації «Центр зайнятості Вільних люднй» (довідка від 3 березня 2025 р.).

Публікації. Основний зміст роботи викладено в 16 публікаціях (9 одноосібних і 7 у співавторстві), із них 5 – наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України, 11 публікації, у яких додатково висвітлено результати дисертації. Наукові результати дисертації повною мірою висвітлено у наукових публікаціях.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дослідження доповідалися й обговорювалися на наукових і науково-практичних конференціях міжнародного та всеукраїнського рівня: Міжнародна науково-практична конференція: «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук» (м. Київ, 2020 р.); VI Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми практичної психології» (м. Глухів, 2020 р.); V Міжнародна науково-практична конференція «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (м. Київ, 2020 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Безперервна освіта як пріоритетний напрямок підвищення професійної компетентності фахівців (м. Тернопіль, 2021 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (м. Київ, 2022 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології розвитку особистості» (м. Київ, 2023 р.); XXII Міжнародна науково-практична конференція «Actual problems in education and introduction of new technologies» (м. Стокгольм, 2024р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Українська хартія вільної людини: від смислових конструктів до формування системи цінностей» (м. Тернопіль, 2024р.); Міжнародна науково-практична онлайн-конференція «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій» (м. Київ, 2024р.).

Особистий внесок здобувача. У статті «Вплив стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій» у співавторстві з Т. Циганчук, персональний внесок здобувача полягає у зборі та аналізі даних, виявленні та класифікації уявлень про майбутнє в учасників бойових дій. У статті «Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях» у співавторстві з О. Сорокіною, здобувачем проведено збір та аналіз емпіричних даних,

проаналізовано соціальні, психологічні та економічні проблеми дружин УБД, виявлено особистісні ресурси цих жінок. У статті «Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни» у співавторстві з О. Лозовою, здобувачем проведено збір та аналіз емпіричних даних, визначено категорії соціально-психологічних ресурсів та роль цінностей і традицій в адаптації дружин до складних життєвих ситуацій. У статті «Самопрезентація дружин учасників бойових дій у соціальних мережах в умовах війни» у співавторстві з К. Справцевою, здобувачем визначено соціально-психологічні проблеми дружин УБД на момент виконання чоловіком бойового завдання, обґрунтовано ризики застосування соціальних мереж та визначено їх роль як емоційного ресурсу дружин.

У тезах «Порівняння ціннісно-мотиваційної сфери учасників бойових дій та цивільного населення», підготовлених у співавторстві з Т. Циганчук, персональний внесок здобувача полягав у зборі та аналізі емпіричних даних, а також у порівнянні ціннісних орієнтацій досліджуваних груп. У тезах «Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій», написаних спільно з О. Сорокіною, здобувачем було вивчено ключові соціально-психологічні виклики, з якими стикаються дружини військовослужбовців. У тезах «Вторинна травматизація дружин учасників бойових дій», також підготовлених у співавторстві з О. Сорокіною, проаналізовано рівень вторинної травматизації та особливості психоемоційного стану зазначеної категорії жінок.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел налічує 203 найменування, з них 58 – іноземною мовою. Повний обсяг дисертації – 266 сторінок. Основний зміст викладено на 174 сторінках. Робота містить 16 таблиць, 11 рисунків, 7 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У межах розділу представлено теоретичний базис дослідження; викладено результати узагальнення основних наукових здобутків у питанні особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД; проаналізовано та систематизовано соціально-психологічні проблеми дружин бійців; розкрито поняття «соціально-психологічні проблеми», «адаптаційний потенціал» «ресурси особистості»; проведено класифікацію психологічних ресурсів; розкрито взаємозв'язок ресурсності особистості та її адаптаційного потенціалу.

1.1. Теоретико-методологічний базис дослідження особистості в складних умовах життєдіяльності

У складних умовах життєдіяльності особистість зазнає значних психологічних і соціальних змін, що зумовлює необхідність комплексного теоретико-методологічного аналізу її адаптаційного потенціалу. Теоретичне підґрунтя дослідження предмета вбачаємо в синергетичній єдності, з одного боку, методологічних принципів дослідження (соціальної детермінації, самодетермінації, діяльнісного опосередкування, двосторонності процесу соціалізації) та, з іншого боку, – сукупності теоретичних постулатів таких наукових парадигм, як: соціально-психологічна концепція особистості, соціально-психологічна концепція сім'ї, теорії розвитку людини.

До методологічних принципів відносимо: соціальну детермінацію, самодетермінацію, діяльнісне опосередкування, двосторонність процесу соціалізації.

Принцип соціальної детермінації розвитку особистості дорослого передбачає, що суспільно-економічний розвиток та соціально-політичний стан суспільства визначають умови існування найближчого оточення особи та впливають на процес її соціалізації (Турбан, Сердюк & Москаленко та ін, 2023). Відтак події війни чинять

тиск на інституцію сім'ї, а також на особистість жінки–дружини УБД, спрямовуючи її на досягнення рівня адаптації, необхідного для виживання сім'ї.

Принцип *самодетермінації* особистості в процесі соціалізації розглядається як активний чинник у трансформації матеріальних і духовних цінностей (Deci & Ryan, 1985; 2000). Самодетермінацію вбачаємо у творчому підході дружини до перебудови сімейних стосунків з урахуванням нових умов її життєдіяльності.

Діяльнісне опосередкування виступає ключовим механізмом засвоєння особистістю соціального досвіду. В аспекті дослідження це означає активну взаємодію дружин УБД з найближчим і ширшим соціальним оточенням, що відбувається в процесі спілкування та реалізації різних форм діяльності під час виконання подружніх, материнських функцій та обов'язків, піклування про старших членів сім'ї.

Принцип *двосторонності процесу соціалізації* передбачає не лише включення особистості в систему соціальних відносин, а й активне їх відтворення, що проявляється в структурі соціальних зв'язків. Жінка, будучи частиною сімейної системи, водночас впливає на неї, адаптуючись до нових умов і набуваючи нових особистісних характеристик у процесі взаємодії.

Соціально-психологічна концепція особистості розглядає вплив оточення та соціальної взаємодії на індивіда, підкреслює важливість різних соціальних чинників у формуванні поведінки й самосприйняття. Особистість піддається впливу не лише близького оточення, але й соціальних інститутів, норм та традицій. Зокрема, в межах цього напряму науковий інтерес складають такі його аспекти, як: взаємозв'язок особистості й суспільства (Bandura, 1986; Durkheim, 1951; Mead, 1934; Татенко, 2008), суспільна активність особистості (Bandura, 1997; Левін 1951), соціально-психологічна компетентність особистості.

Реалізацію *принципу діяльнісного опосередкування* знаходимо у теоретичних положеннях соціально-психологічної концепції особистості А. Бандури (1986), особливо в поглядах автора на моделювання поведінки. Зокрема, зазначену реалізацію вбачаємо в його постулаті того, що навчання людини здійснюється не лише через безпосередній досвід, але й шляхом спостереження за поведінкою інших.

Згідно з концепцією А. Бандури, моделювання поведінки полягає не лише у засвоєнні конкретних дій, але й у прийнятті соціальних норм, цінностей та способів реагування на різноманітні життєві ситуації. У контексті даного дослідження це свідчить про те, що суспільна активність УБД значною мірою формується під впливом соціальних моделей інших сімей УБД, волонтерів, лідерів думок тощо.

Розглядаючи *принцип двосторонності процесу соціалізації*, варто враховувати не лише двосторонність впливу між окремими особистостями. У досліджуваних процесах важливого значення набуває ширша взаємодія, яка відбувається між індивідом, з одного боку, та суспільством і культурою, з іншого. На думку В. Татенка (2008), суспільство та культурний простір здатні здійснювати різноманітний вплив на особистість: сприяти її соціалізації через навчальний та виховний впливи, допомагати заспокоюватися, мобілізуватися, інтегруватися, а також регулювати й стимулювати поведінку або, навпаки, обмежувати певні дії. Водночас ці впливи не завжди узгоджуються між собою та можуть суперечити одне одному за своїм змістом. Однак, поряд із позитивними аспектами такого впливу, В. Татенко також виокремлює негативний зовнішній вплив, який має маніпулятивний характер і спрямований переважно на десуб'єктивізацію особистості та її перетворення на інструмент для досягнення зовнішніх цілей. Для дружин УБД такий тип впливу становить особливу небезпеку в умовах цифрового середовища, де інформація поширюється з високою швидкістю, часто без можливості її достовірної перевірки (Центр демократії та верховенства права, 2024). У поєднанні з широкою цифровізацією спілкування та обмеженням реального контакту з чоловіком-військовослужбовцем маніпулятивний вплив може призводити до дезорганізації особистості та порушення механізмів регуляції поведінки. Це підкреслює актуальність дослідження форм соціального впливу, а також обґрунтовує необхідність розробки та впровадження програм психоедукації, спрямованих на підвищення інформаційної грамотності дружин учасників бойових дій.

Розглянемо методологічний *принцип самодетермінації* особистості. Окрім теоретичного осмислення зовнішнього, суспільного впливу на індивіда, В. Татенко (2008) обґрунтовує поняття самовпливу – здатності особи впливати на свої дії та

поведінку. Самовплив виступає вагомим чинником у подоланні складних життєвих обставин та підтриманні психоемоційного стану дружин УБД. Водночас, якщо самовплив зосереджується на тривожних переживаннях або очікуванні негативних подій, це може додатково виснажувати психологічні ресурси жінки.

Схожим за своїм значенням є поняття самоефективності, концептуалізоване у теорії А. Бандури (1997) як віра у власні здатності до успішного виконання завдань або досягнення цілей. Високий рівень самоефективності сприяє активній життєвій позиції дружин учасників бойових дій, оскільки впевнені у собі особистості частіше долають труднощі, залучаються до суспільної діяльності та реалізують поставлені цілі. Формування самоефективності відбувається завдяки особистому досвіду, спостереженню за діями інших людей та отриманню соціальної підтримки.

Однією з ключових характеристик самодетермінації дорослої особистості є високий рівень її самосвідомості та незалежності, що дозволяє ефективно реагувати на виклики. Як зазначає О. Огієнко (2008), дорослість є критичним періодом, який впливає не тільки на індивідуальний розвиток, але й на розвиток суспільства в цілому.

Соціально-психологічна концепція особистості. Аналіз соціально-психологічних аспектів життєвого досвіду дружин УБД дає змогу розкрити складну взаємодію соціальних впливів. З одного боку, соціальні інститути, норми та культурні традиції здатні забезпечувати необхідну підтримку, сприяючи адаптації жінок до нових життєвих обставин. З іншого боку, ці ж соціальні чинники можуть чинити тиск, що провокує почуття ізолюваності та дезадаптації. Важливу роль у процесі адаптації відіграють внутрішні ресурси особистості, зокрема її здатність до саморегуляції та активного формування власного життєвого шляху.

Згідно з соціально-психологічною концепцією особистості, на дружин УБД чинить вплив не лише близьке оточення, але й соціальні інститути, норми й культурні традиції. На прикладі дружин учасників бойових показано, що ці впливи можуть як сприяти адаптації, так і викликати дестабілізацію. Розуміння механізмів зовнішніх впливів та важливість самовпливу і самоефективності допомагають сформувати

стратегії для підтримки соціальної інтеграції та стабільності особистості у мінливих соціальних умовах.

Вивчаючи взаємодію особистості та суспільства, слід звернути увагу на концепцію «значущого іншого» Дж. Міда (1934) в контексті соціальної детермінації. Згідно з цією концепцією, формування особистості відбувається в процесі соціалізації, під час якого індивід засвоює соціальні норми та цінності, передані йому значущими іншими – особами, авторитет яких він визнає та чий очікування намагається задовольнити. Для дружин учасників бойових дій значущими іншими часто виступають жінки, які вже мають досвід мобілізації та демобілізації чоловіків. Соціальні мережі, сформовані навколо подібного досвіду, забезпечують платформу для обміну інформацією, емоційною підтримки та передачі стратегій подолання стресу. Таким чином, жінки УБД з відповідним досвідом можуть виступати як модель для наслідування, впливаючи на когнітивні схеми, емоційні реакції та поведінку дружин, які тільки розпочинають цей шлях.

Соціально-психологічна концепція особистості відіграє непересічну роль в осмисленні процесів соціальної інтеграції, реадаптації індивіда та особистісних трансформацій. Зважаючи на складний військовий досвід, що його переживають учасники бойових дій, повернення до цивільного життя вимагає особливої уваги до процесу соціальної інтеграції. У цьому контексті Е. Дюркгейм (1982) наголошував на ключовій ролі соціальної інтеграції у забезпеченні стабільності суспільства. На його думку, такі соціальні інститути, як сім'я, релігія та освіта, відіграють важливу роль у включенні індивідів у соціальну систему, сприяючи їх адаптації та збереженню соціального порядку. Для ветерана надзвичайно важливою є включеність в сім'ю та інші соціальні групи й спільноти, які забезпечують йому суспільну підтримку і визначають його місце в структурі соціуму.

У контексті особистісних трансформацій особливо актуальним є поняття аномії, введене Е. Дюркгеймом (1951). Стан аномії, що виникає внаслідок порушення усталених соціальних норм і цінностей, може підсилювати психологічний дистрес та ускладнювати адаптаційні процеси. Прояви аномії можна розглядати у контексті реінтеграції, оскільки повернення ветеранів з фронту до цивільного життя

супроводжується значними соціальними змінами. Зокрема, колишні поведінкові норми, орієнтовані на виживання у військових умовах, втрачають актуальність у цивільному середовищі, тоді як нові норми адаптації до соціуму ще не сформувалися. Стан аномії спричиняє втрату відчуття приналежності до суспільства, що може зумовлювати бажання ветеранів повернутися на фронт, де вони бачать свою цінність і визначену соціальну роль.

Дружини учасників бойових дій, як і самі ветерани, стикаються з різними соціальними впливами, які можуть сприяти їхній адаптації або, навпаки, призводити до дестабілізації. У контексті реінтеграції ветеранів особливо важливо забезпечити їхню соціальну інтеграцію через включення в сімейні, професійні, дружні стосунки. Існує ризик аномії, коли старі соціальні норми втрачають актуальність, а нові ще не сформувалися, що ускладнює процес повернення до цивільного життя. Тому соціальна підтримка та інтеграція є критично важливими для стабілізації особистості в нових соціальних умовах.

Соціально-психологічна концепція сім'ї досліджує взаємодію між членами родини та вплив соціального контексту на сімейні відносини. У цій концепції сім'я розглядається як соціальна система, в якій взаємодія між індивідами впливає на їхнє психічне здоров'я та розвиток. Зокрема, досліджуються такі аспекти, як взаємозв'язок подружжя та стійкість шлюбу (Вірна, 2013; Іващенко, 2012; Левінгер, 2016; Максимова, 2015; Мороз, 2014), традиційні та сучасні функції сім'ї (Лозова, 2014; Столярчук, 2015; Lewis & Spanier, 1979), рольові конфлікти між подружжям та їхній вплив на дітей (Іванова, 2015; Руденок, 2014; Е.Тійт, 1980).

Сім'я виступає ключовим соціальним інститутом і малою групою, що базується на шлюбному союзі та родинних зв'язках. Вона передбачає різноманітні взаємини між подружжям, батьками і дітьми, братами, сестрами та іншими родичами, які спільно проживають і ведуть спільне господарство (Вірна, 2013, с. 26). Вчена наголошує, що сімейні взаємини мають складну природу, включаючи міфологічні та сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні й колективні передумови (Вірна, 2013).

За Г. Мюрреєм (1938), сім'я виконує важливу роль у задоволенні потреби в афіліації, що виражається в прагненні до дружби, спілкування та співпраці. Мотивація цієї потреби може бути як позитивною (пошук взаєморозуміння), так і негативною (страх відторгнення). У концепції К. Роджерса (1961) сім'я розглядається як середовище, що сприяє самоактуалізації особистості, надаючи їй підтримку, можливість для самовираження та взаєморозуміння. Виходячи з ідей К. Роджерса, сімейні стосунки є динамічним процесом, що сприяє розвитку кожного члена родини. Науковець наголошував на важливості автентичних, щирих взаємин, гнучкості у спілкуванні, а також толерантності, що створює сприятливі умови для гармонійної взаємодії між членами сім'ї. Таким чином, сім'я є важливим підґрунтям для гармонійного розвитку особистості, джерелом підтримки та прийняття.

Згідно з концепцією В. Сатир (1983), здатність сім'ї до адаптації тісно пов'язана з рівнем розвитку її комунікативних навичок. Відкрите вираження емоцій та думок сприяє зниженню внутрішньої напруги, підвищенню рівня взаєморозуміння та полегшує процес прийняття спільних рішень, що, своєю чергою, підвищує стійкість сім'ї до змін. Сім'ї, які здатні приймати зміни, реагують на життєві виклики без паніки, що підтверджує зрілість їхніх стосунків і розуміння, що найвищою цінністю є людське життя та почуття. Тому важливо у ході формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій робити акцент на необхідності спілкування між подружжям, плануванням спільного майбутнього та обговоренням конфліктних ситуацій між партнерами.

Функціонування сім'ї в умовах кризового розвитку суспільства визначається впливом як довгострокових тенденцій, притаманних постіндустріальній епосі, так і короткострокових кризових процесів. Саме ці динамічні зміни зумовлюють трансформацію шлюбно-сімейних відносин. У сучасних умовах сім'ї учасників бойових дій зазнають додаткових змін під впливом численних факторів, як на макрорівні – війна, економічна та енергетична нестабільність, так і на рівні міжособистісних взаємодій – збереження зв'язків на відстані, переоцінка цінностей та набуття нового досвіду в умовах конфлікту. Проте, здатність сімей долати ці виклики може забезпечуватися усвідомленням того, що зміни є необхідною умовою

життєвого циклу. Сприймаючи їх як можливість для розвитку та особистісного зростання, сім'ї набувають стійкості перед труднощами та підвищують свою адаптивність до життєвих випробувань (Федоренко, 2015).

У соціально-психологічній концепції сім'я розглядається як важливе середовище для забезпечення ефективної комунікації між її членами та розвитку їхньої здатності до адаптації в умовах змін. Дослідники, зокрема Мюррей, Роджерс і Сатир, звертають увагу на ролі сім'ї у задоволенні базових потреб особистості, таких як потреба у спілкуванні, підтримці та самоактуалізації. Особливо це стосується сімей учасників бойових дій, які стикаються з численними викликами на різних рівнях. Прийняття змін та активне планування спільного майбутнього є важливими аспектами, що сприяють стійкості таких сімей до складних життєвих ситуацій.

Для комплексного аналізу адаптаційних процесів дружин учасників бойових дій необхідно звернутися до *теорій розвитку особистості дорослої людини*, які підкреслюють значення соціальної адаптації до змінних умов життя (Левін, 1947; Лазарус, 1993; Піаже, 1977; Бандура 1997), інтеріоризації суспільного досвіду та механізмів соціального наuczіння (Бандура, 1986; Берн, 1964; Валлон, 1942; Дюркгейм, 1893; Мід, 1934; Левін, 1951). Зазначені теорії зосереджуються на різних аспектах, які впливають на здатність особистості адаптуватися до нових умов.

Доросла особистість постійно взаємодіє із соціумом і стикається з різноманітними складними життєвими ситуаціями. Для їх успішного подолання вона залучає різні механізми адаптації, що забезпечують ефективне пристосування до змін. Таким чином, виникає необхідність детального дослідження поняття соціальної адаптації. М. Лукашевич та І. Мигович (2003) соціальну адаптацію розглядають як процес опанування та засвоєння особистістю суспільних відносин, норм поведінки та системи цінностей, притаманних конкретному суспільству, що відбувається під впливом матеріальних і духовних чинників навколишнього середовища.

У працях А. Бандури (1997) соціальна адаптація визначається як інтеграція людини в суспільство, в процесі якої формуються самосвідомість, рольова поведінка, здатність до самоконтролю, а також адекватні соціальні зв'язки і міжособистісні стосунки. Психологічна адаптація відбувається через узгодження особистісних

цінностей і переконань з існуючими суспільними нормами, що сприяє пристосуванню індивіда до вимог соціального середовища. Відтак, соціальна адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії особистості з соціальним оточенням, спрямований на підтримання оптимальної рівноваги між внутрішнім станом людини та зовнішніми умовами як у поточний момент, так і в довгостроковій перспективі. Ефективність адаптації особистості є результатом комплексної взаємодії індивідуальних ресурсів та вимог соціально-психологічного середовища. Адекватність і ефективність адаптаційних стратегій залежать як від об'єктивних характеристик ситуації, так і від суб'єктивних особливостей особистості, включаючи її досвід, когнітивні здібності та емоційний інтелект. Адаптація виступає як біологічно детермінований механізм виживання та одночасно є результатом соціокультурного навчання.

При цьому, як наголошує Р. Лазарус (1993), успішна соціальна адаптація значною мірою залежить від оцінки стресової ситуації людиною та наявності ресурсів для її подолання. На думку вченого, існують два типи копінг-стратегій (проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований копінг), що дозволяють особистості ефективно адаптуватися до змінних умов життя, підкреслюючи важливість гнучкості мислення, соціальної підтримки та реінтерпретації стресових подій.

Соціальна адаптація є ключовим процесом для дружин учасників бойових дій, який допомагає справлятися з життєвими викликами, зберігаючи гармонію між особистими цінностями та суспільними нормами. Аналізуючи наукові підходи, можна стверджувати, що адаптація залежить як від внутрішніх ресурсів, так і від уміння застосовувати копінг-стратегії, особистих навичок і підтримки з боку оточення.

Продовжуючи досліджувати механізми адаптації, варто врахувати концепцію інтеріоризації, описану А. Валлоном (1942). Вона пояснює, як зовнішні соціальні форми поведінки та культурні норми трансформуються у внутрішні психологічні структури особистості. Завдяки процесу інтеріоризації цивільне населення має можливість засвоювати нові соціальні ролі, зокрема ролі ветеранів і членів їхніх сімей, а також аналізувати труднощі, з якими вони стикаються, та специфіку ефективної комунікації. Цей процес сприяє розвитку особистості через соціальну

взаємодію. Наприклад, дружини учасників бойових дій, спілкуючися з іншими жінками з подібним досвідом, психологами, капеланами та побратимами чоловіка, адаптуються до нових обставин і формують власне сприйняття світу, переймаючи соціальні практики та знання від свого оточення.

Процес інтеріоризації зазвичай відбувається у мікросоціумі та малих групах, акцентуючи значущість соціальної взаємодії та ролей у формуванні особистості. Соціальна роль у рамках інтеракціоністської парадигми охоплює широкий спектр поведінкових проявів: від ситуативних до стабільних життєвих ролей, які є формами соціальної поведінки та діяльності людини. Роль визначається не лише через очікування суспільства, але й через реальні дії та внутрішні переживання, що формують соціальне «Я» (Прокоф'єва & Мартинюк, 2015). У період мобілізації чоловіка ключовими соціальними ролями для жінок стають роль дружини учасника бойових дій, матері та фахівця певної галузі. Ці ролі занурюють їх у контекст війни, але водночас допомагають зосередитися на адаптації до нових умов життя, підтримці чоловіка та збереженні сім'ї.

Соціальна адаптація дружин учасників бойових дій є складним процесом ресоціалізації, який включає засвоєння нових соціальних ролей і норм. Її успішність залежить від взаємодії зовнішніх соціокультурних чинників і внутрішніх психологічних ресурсів. Завдяки інтеріоризації соціальних норм і цінностей формується нова соціальна ідентичність, що забезпечує інтеграцію у змінене соціальне середовище.

Таким чином, проведений аналіз теоретико-методологічних засад дослідження особистості в умовах мінливого соціального середовища дозволив виявити важливі аспекти взаємодії дружин учасників бойових дій із соціумом. Розгляд соціальної детермінації, самодетермінації, діяльнісного опосередкування та двосторонності соціалізації підкреслив вплив соціальних інститутів та внутрішніх ресурсів на адаптаційний потенціал особистості. Підсумовуючи, можна стверджувати, що самовплив, самоефективність і соціальна інтеграція, а також підтримувальна роль сім'ї є важливими чинниками, що сприяють готовності особистості до змін і забезпечують її стійкість у складних життєвих обставинах.

1.2. Соціально-психологічна концепція сім'ї у кризових суспільно-політичних умовах

Сучасна ситуація, яку переживає Україна, характеризується подіями, що виходять за межі звичного людського досвіду: інформаційні атаки, військові дії, значні людські втрати, масштабні матеріальні збитки, а також невизначеність перспектив. Усе це призводить до дестабілізації життєдіяльності населення та завдає шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю громадян. Повномасштабне військове вторгнення значною мірою ускладнює кризу суспільно-політичних умов життя українців.

Для аналізу соціально-психологічних особливостей життєдіяльності сімей учасників бойових дій доцільно дослідити основні поняття, що безпосередньо стосуються якості життя військовослужбовців і цивільного населення України. До таких понять належать «війна», «криза» та «суспільна криза». Розуміння сутності цих явищ, а також їх взаємодії, є ключовим для визначення впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на життєдіяльність сімей військовослужбовців у контексті складних соціальних трансформацій.

Війна є одним із найбільших викликів для українців, що негативно впливає на фізичний, психічний та психологічний стан особистості. Однак вона також стимулює активізацію внутрішнього потенціалу та надає життю нового сенсу. Українці не лише адаптувалися до умов воєнного стану, але й значна частина населення набула нових мотиваційних орієнтацій. Згідно з дослідженнями С. Мащак та Х. Кучвари (2023), рівень суб'єктивного благополуччя українців під час війни значною мірою залежить від ціннісно-мотиваційної сфери. Громадяни, які зберігають високий рівень усвідомлення сенсу життя в умовах воєнних дій, продовжують будувати плани та адаптуються до постійних змін, демонструють вищий рівень благополуччя та задоволеності життям, ніж ті, хто втратив мету й сенс життя.

Водночас військові дії спричинили численні виклики для українського суспільства, серед яких: втрата близьких, поранення, руйнування житла, втрата роботи й засобів до існування, а також вимушене переселення до інших країн. Значна

частина населення переживає такі стани, як тривога, страх, розчарування та депресивні настрої (Мащак & Кучвара, 2023). Такі емоційні та психологічні реакції є природною відповіддю на екстремальні умови, спричинені війною. Вони впливають на загальне благополуччя громадян та ускладнюють процес подолання кризових ситуацій

Поняття «криза» походить від грецького слова, що означає «рішення», і визначає ситуацію або подію, за якої індивід стикається з труднощами, що ускладнюють реалізацію життєвих цілей, і не може подолати їх, використовуючи звичні стратегії розв'язання проблем. (Михайлова & Малікова та ін., 2019, с. 303). Таким чином, криза раптово порушує нормальний хід подій у житті людини, ставлячи її перед необхідністю переосмислення існуючих моделей діяльності та способів мислення.

На сучасному етапі кризові явища можуть охоплювати як окремого індивіда, так і суспільство загалом, оскільки нація зіткнулася з масштабним викликом – військовою агресією РФ та необхідністю оборони власних територій. Спільна проблема, однак, породжує різноманітні стратегії поведінки та реакції в соціумі. У цьому контексті суспільна криза в сучасному розумінні постає як форма прояву соціальних суперечностей, що виникають внаслідок порушення звичної взаємодії між членами суспільства, соціальними групами та інститутами (Енциклопедія сучасної України, 2014).

Основні прояви суспільної кризи включають збільшення кількості конфліктних ситуацій і зростання їхньої інтенсивності; підвищення рівня невизначеності та руйнування традиційних соціальних зв'язків і норм взаємодії; зростання рівня соціальних девіацій (зокрема злочинності, самогубств); формування в суспільній свідомості критичного сприйняття окремих сфер життя або суспільного устрою в цілому, що призводить до переконання у необхідності їх змінити (Дзюба & Жуковський, 2014).

В українському суспільстві спостерігається зростання кількості конфліктних ситуацій, зокрема пов'язаних із питаннями мобілізації та демобілізації, почуттям несправедливості серед військовослужбовців, а також недостатнім розумінням

цивільним населенням потреб у створенні належних умов для реінтеграції ветеранів. Ці виклики становлять лише частину проблем, із якими стикається українське суспільство. Додатковий вплив на суспільні настрої чинять ситуація на фронті, енергетична та економічна нестабільність, проблеми корупції та загальна невизначеність майбутнього (Кінселла & Арас, 2023)

Суспільні кризи характеризуються раптовістю, що несподівано охоплює соціум, спричиняючи глибокі потрясіння та дезорганізацію суспільних відносин (Шульга & Зоткін, та ін. 2010). Ефект неконтрольованості та раптовості є ключовими аспектами суспільних криз. Саме ці характеристики є визначальними для розуміння психологічного змісту, специфіки та наслідків кризових явищ. Вони підкреслюють суспільну неготовність до змін і високу травматичність таких ситуацій як для соціуму загалом, так і для окремих людей.

З огляду на масштабні виклики, спричинені суспільною кризою, особливого значення набуває аналіз функціонування інституту сім'ї в умовах війни, що триває на території України. Виконання сімейних функцій є важливим як для окремих членів родини, так і для суспільства в цілому, оскільки ці функції мають стратегічний вплив на майбутнє держави. Особливе значення мають питання народження та виховання дітей, адже саме від них залежить формування нових поколінь і розвиток країни.

У сучасній психологічній науці сім'я розглядається як соціальний інститут, члени якого об'єднані спільним побутом, кровною спорідненістю та взаємною відповідальністю. Подружжя характеризується спільними аспектами життєдіяльності, такими як сексуальні стосунки, народження і соціалізація дітей, ведення спільного господарства, підтримка членів сім'ї похилого віку, спільні традиції та цінності. Сім'я виступає фундаментом економічного, духовного й соціального розвитку суспільства (Рішко, 2011; Столярчук, 2015). Водночас вона є динамічною системою з високим адаптаційним потенціалом, у межах якого зміни в одному з компонентів, наприклад у відносинах між подружжям, впливають на всіх її членів.

Особливої уваги заслуговує дослідження В. Васищева (2011, с. 94), в якому зазначено, що однією з ключових характеристик сучасної сім'ї є трансформація

взаємовідносин між сім'єю та індивідом. Якщо раніше створення сім'ї було необхідним для фізичного та соціального виживання, то нині сімейні відносини спрямовані на задоволення вищих потреб, таких як взаємна підтримка, визнання, спільна реалізація планів. У сучасних умовах досягнення соціального статусу та самореалізація можливі й поза межами сім'ї. Це зумовило зміну ціннісних установок щодо сім'ї та шлюбу, а також появу нових форм сімейної організації: незареєстрованого співжиття, свідомої самотності, бездітних або малодітних сімей, вільних стосунків, відкритого шлюбу та одностатевих сімей.

Сучасні тенденції демонструють розширення спектра партнерських форм та зменшення ролі сім'ї як засобу забезпечення виживання, натомість підкреслюється її роль у задоволенні потреби у самореалізації та взаємному визнанні. Особистість стає дедалі незалежнішою, знижуючи необхідність укладення шлюбу як обов'язкової умови для спільного життя. Водночас, попри зростання різноманіття моделей співжиття, багато людей продовжують створювати традиційні сім'ї, керуючись власними цінностями та переконаннями. Традиційна сім'я залишається важливим елементом життя як окремої особистості, так і суспільства загалом, зберігаючи свій значний вплив на соціокультурний розвиток.

Війна стала серйозним випробуванням для інституту української сім'ї. Багато родин опинилися у складних умовах, зокрема через вимушену міграцію жінок і дітей до безпечних регіонів або за кордон. Частина сімей залишається на тимчасово окупованих територіях через неможливість евакуації (Коробка, 2015, с. 77). Водночас значна кількість чоловіків і жінок були мобілізовані до Збройних Сил України (ЗСУ). У таких умовах виникає явище дистанційної сім'ї, коли її члени тривалий час перебувають на відстані один від одного.

Дистантна сім'я являє собою одну з форм неповної сім'ї, де юридично існують стосунки між двома батьками, але один із них через різні причини (наприклад, трудова міграція, сімейні проблеми, мобілізація чи вимушене переміщення) тривалий час не проживає вдома та підтримує зв'язок на відстані (листи, телефонні дзвінки, короткочасні зустрічі). Подружні пари у таких сім'ях часто відчують брак позитивних емоцій як одне до одного, так і до себе (лагідності, ніжності, любові)

(Венгер, 2015). Такий спосіб життя є характерним для сімей учасників бойових дій, які стикаються з невизначеністю та нерозумінням щодо часу їхнього возз'єднання.

В умовах дистантної сім'ї змінюється не лише сприйняття родинних зв'язків, а й характер виконання сімейних функцій, які адаптуються до нових соціальних викликів. Як зазначає О. Столярчук (2015, с.29), функції сім'ї включають традиційні аспекти: господарсько-економічний, репродуктивний, сексуальний, освітньо-виховний, рекреативний (організація дозвілля, відпочинку та відновлення здоров'я), комунікативний, а також регенеративний (успадкування соціального статусу або майна). Окрім цього, дослідниця виокремлює психотерапевтичну функцію сучасної сім'ї, яка полягає у взаємному визнанні, турботі, підтримці, а також допомозі в особистісному розвитку та самореалізації.

У працях І. Астремської та Г. Зелінської (2022) акцентується увага на ролі «психотерапевта» у сімейних стосунках. Вона полягає в забезпеченні підтримки, захисту та створенні сприятливого емоційного середовища для рідних. Виконання цієї ролі передбачає активну участь у розв'язанні особистих труднощів партнера, що включає активне слухання, прийняття, прояв емпатії, допомогу у подоланні труднощів і надання емоційної підтримки. Виокремлення психотерапевтичної функції як окремого аспекту є важливим для розуміння ролі сім'ї у подоланні складних життєвих обставин, зокрема пов'язаних із війною та її наслідками.

Наукові праці О. Лозової, О. Яремчук та ін. (2014, с. 14) дозволяють поглибити розуміння функцій сім'ї, що домінують у сучасному українському суспільстві. На основі результатів асоціативного експерименту дослідниця визначає, що асоціативне поле поняття «сім'я» репрезентоване кількома семантичними категоріями. Зокрема, серед них виділяються: субстантивно-метафорична (любов, взаєморозуміння, щастя, допомога, єдність, довіра), атрибутивна (велика, єдина, дружня), комфортно-захисна (тепло, затишок, спокій, захист) та мікросоціальна (діти, мама, батько, рідня, батьки). Водночас менш частотними є такі категорії, як інструментальна (виховання дітей у любові, дружня комунікація), травмівна (розлучення, сварки, обов'язки), речова (будинки, житло) та рекреативна (відпочинок, свято). У суспільній свідомості поняття «сім'я» здебільшого асоціюється з позитивними категоріями, тоді як його

травматичний аспект не є домінуючим. Це вказує на наявність певних викликів у сприйнятті сім'ї, зумовлених складними життєвими обставинами.

Таким чином, в умовах дистантної сім'ї, зокрема сімей учасників бойових дій, відбувається трансформація традиційних сімейних функцій відповідно до нових соціальних викликів. Психотерапевтична роль сім'ї набуває особливого значення, оскільки забезпечує емоційну підтримку, взаєморозуміння та стабільність у складних обставинах. Водночас сім'ї змушені адаптуватися до розподілу обов'язків, коли один із партнерів бере на себе більшу частину виховної, господарсько-економічної та комунікативної функцій. Це посилює їхній адаптаційний потенціал та вимагає нових форм взаємодії, що сприяють збереженню емоційного зв'язку та сімейної цілісності навіть за умов вимушеної розлуки.

Оскільки сімейні функції змінюються під впливом соціальних викликів, важливим аспектом стає не лише їхня адаптація, а й якість взаємодії між партнерами. В цьому контексті рівень задоволеності шлюбом відіграє визначальну роль, оскільки впливає на стабільність сімейних відносин та їхню стійкість у кризових ситуаціях. Задоволеність шлюбно-сімейними взаєминами розглядається як відображення індивідуальних уявлень про сім'ю, що формуються під впливом життєвого досвіду та зовнішніх обставин. Вона являє собою внутрішню суб'єктивну оцінку подружжям якості та гармонійності власних стосунків (Максимова, 2015).

Аналізуючи проблему задоволеності шлюбом, необхідно розглянути поняття «стійкість шлюбу» як характеристику рівня взаємодії подружжя, яка відображає ефективність та результативність їхньої спільної діяльності, спрямованої як на досягнення спільних цілей, так і на реалізацію особистісних прагнень. Стійкість шлюбу слід оцінювати через рівень задоволення потреб подружжя, оскільки стабільність і благополуччя сімейних відносин можливі лише за умови домінування позитивного ставлення партнерів один до одного (Цьомик, 2021). Водночас слід розрізняти поняття стійкості шлюбу та задоволеності ним, оскільки навіть стабільні шлюби не завжди характеризуються високим рівнем задоволеності сімейними взаєминами. На цей показник впливають різні чинники, серед яких соціально-

економічні умови, статусні характеристики, особистісні особливості партнерів, їхня сумісність, відповідність рольовим очікуванням та гендерні відмінності.

Дослідники Р. Левіс і Дж. Спеніер (1979) ідентифікували понад сорока факторів, що впливають на подружні стосунки. Зазначені чинники були класифіковані авторами на три основні групи: дошлюбні (рівень романтичної прихильності, спільність цінностей і життєвих орієнтацій, вплив батьківських моделей стосунків), соціально-економічні (матеріальне становище родини, професійна зайнятість подружжя, соціальна підтримка), а також особистісні та внутрішньошлюбні (комунікативні навички, рівень емоційної стійкості, психологічна сумісність подружжя).

У контексті дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, зазначені групи чинників можуть відігравати важливу роль у процесі адаптації жінок до специфічних умов воєнного часу та впливати на міцність шлюбу. Так, спільні цінності, зокрема орієнтація на підтримку шлюбу незалежно від зовнішніх обставин, можуть сприяти збереженню емоційного зв'язку між партнерами у ситуаціях тривалої розлуки. Соціально-економічні фактори, такі як фінансова стабільність та наявність соціальної підтримки, можуть слугувати додатковими сприятливими чинниками для адаптації дружин військовослужбовців до змін життєвих обставин. Особистісні та внутрішньошлюбні фактори, зокрема особливості комунікативної взаємодії між подружжям та здатність до конструктивного вирішення конфліктів, мають безпосередній вплив на рівень адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. Наприклад, відкритість до діалогу та взаємна підтримка сприяють зниженню психологічного напруження і полегшують адаптацію до умов військового способу життя.

Подружні взаємини формуються під впливом різних чинників, які визначають їхню динаміку, проте кожен шлюб має певний рівень стійкості до їхнього впливу. Зокрема, Е. Тійт (1980) виокремлює три групи факторів, що підвищують імовірність шлюбної дестабілізації. До першої групи належать чинники, пов'язані з особистістю людини, яка вступає у шлюб: виховання в неповній сім'ї, емоційно холодна чи конфліктна атмосфера в батьківському домі, особистісні особливості. Друга група

охоплює фактори, що стосуються подружньої сумісності, умов знайомства та обставин укладання шлюбу. До третьої групи належать зовнішні обставини, такі як несприятливі житлові умови, розбіжності у ціннісних орієнтаціях, різне уявлення про подружні обов'язки, дисбаланс у розподілі домашніх справ, сексуальна дисгармонія, зрада, ревності та зловживання алкоголем. Визначальну роль у стійкості шлюбу, за Е. Тійт, відіграють особистісний рівень взаєморозуміння подружжя та їхні індивідуальні цінності.

Війна істотно впливає на стійкість шлюбу та рівень задоволеності подружнім життям. У періоди криз сімейні взаємини набувають особливого значення, оскільки відбувається переоцінка життєвих цінностей: змінюються пріоритети, і матеріальні аспекти (наприклад, фінансові накопичення) поступаються місцем потребам у підтримці, спілкуванні та емоційному теплі (ГО «Інтерньюз-Україна», 2017). Водночас війна може загострювати подружні конфлікти, оскільки постійний стрес призводить до зниження особистісних ресурсів, що ускладнює ефективне розв'язання конфліктних ситуацій між партнерами.

І. Шинкаренко (2022) дослідила основні тенденції, що спостерігаються в сучасних сім'ях під впливом війни, та виокремила такі явища: послаблення матеріальної та психологічної (захисної) функції сім'ї; порушення адаптаційних механізмів сім'ї до кризових ситуацій, зокрема війни та вимушеної міграції; трансформація і суперечливість сімейних ролей; нестабільність життєвих планів у воєнних умовах; ускладнення дитячо-батьківських взаємин. Багато батьків стикаються з труднощами у спілкуванні з дітьми щодо воєнних подій, не знаючи, як допомогти їм подолати страх, висловлювати власні емоції та переживання. Це нерозуміння сприяє збільшенню дистанції та напруженості у взаємодії між батьками й дітьми. Також одним з наслідком війни є вплив патогенних чинників, зокрема негативних переживань, що можуть призводити до розладів психічного здоров'я членів сім'ї.

Таким чином, можна стверджувати, що соціально-психологічна концепція сім'ї в умовах кризового суспільно-політичного контексту, зокрема війни, потребує ґрунтового переосмислення функцій сім'ї та взаємодій між її членами. Війна, як

екстремальна форма суспільної кризи, не лише впливає на фізичне й психічне здоров'я людей, але й трансформує основні функції та ролі всередині сім'ї. Зокрема, змінюються захисна та матеріальна функції, оскільки певна кількість сімей втрачає джерела доходу, місце проживання або ж члени сімей стають географічно роз'єднаними та емоційно віддаленими.

У такій ситуації сім'я змушена адаптуватися до нових реалій, що часто супроводжується зміною звичних моделей взаємодії та зростанням напруженості у стосунках. Особливо це проявляється у сфері рольових відносин, де порушення стабільності сімейного життя спричиняє конфлікти та ускладнює комунікацію між її членами. Відбуваються погіршення дитячо-батьківських стосунків загострюються через невизначеність і тривогу. Кризові явища призводять до посилення подружніх конфліктів та знижувати здатність ефективно вирішувати суперечності через постійний стрес і виснаження ресурсів.

Попри зазначені виклики, кризові періоди можуть слугувати інструментом зміцнення сімейних зв'язків завдяки переоцінці тих цінностей, що фокусуються на близькості, підтримці та співчутті. Дослідження показують, що сім'ї, які здатні підтримувати емоційне спілкування та планувати спільне майбутнє, демонструють більшу стійкість до змін і здатність долати труднощі. Окрім цього, важливу роль відіграє психотерапевтична функція сім'ї, яка забезпечує емоційну підтримку та допомагає подолати кризові явища.

Війна стає значущим фактором трансформації інституту сім'ї в українському суспільстві. Успішність подолання кризових явищ залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від внутрішніх ресурсів кожного з членів сім'ї, їхньої здатності адаптуватися до нових соціальних і політичних умов та зберігати баланс між особистими та спільними цілями.

1.3. Соціально-психологічні проблеми членів сімей учасників бойових дій

Формуванню науково-психологічних уявлень про соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій передував попередній досвід накопичених знань про наслідки збройних конфліктів, повстань і війн для сімей військовослужбовців. Кожна із зазначених подій породжувала відчутні соціальні, психологічні проблеми, пов'язані зі зміною економічної або політичної ситуацій. Нині Україна проходить шлях бойового досвіду від Антитерористичної операції, що розпочалась у 2014 році, Операції об'єднаних сил на Сході України до повномасштабного вторгнення, що триває вже понад три роки. Вплив війни зумовлює низку соціально-психологічних проблем для військовослужбовців, дружин учасників бойових дій та подружжя, в цілому.

На початковому етапі всебічного дослідження соціально-психологічних проблем сімей військовослужбовців доцільно здійснити юридичний аналіз статусу учасника бойових дій та визначити коло осіб, які можуть бути віднесені до складу його сім'ї. Такий підхід забезпечить наукову обґрунтованість подальшого дослідження, дозволивши уникнути неоднозначностей у трактуванні основних понять.

Згідно із Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (1993), до категорії учасників бойових дій відносяться особи, які виконували бойові завдання із захисту державного суверенітету та територіальної цілісності у складі військових формувань, з'єднань, об'єднань різних видів і родів військ Збройних Сил, діючої армії (флоту), а також у партизанських загонах, підпільних організаціях та інших формуваннях як у воєнний, так і мирний час.

Додаткове нормативне врегулювання цього статусу здійснено постановою Кабінету Міністрів України від 20 серпня 2014 року № 413, яка визначає порядок надання статусу учасника бойових дій. Відповідно до цього документа, такий статус присвоюється особам, що брали безпосередню участь у проведенні антитерористичної операції, виконували заходи з національної безпеки та оборони, здійснювали заходи щодо протидії збройній агресії Російської Федерації в Донецькій

та Луганській областях. При цьому мінімальний строк їхньої участі становить 30 календарних днів, включаючи сумарний час перебування у зонах проведення відповідних операцій.

З початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації та значним збільшенням кількості учасників бойових дій з 1 грудня 2022 року розпочали функціонування спеціалізовані комісії, які ухвалюють рішення щодо надання відповідного статусу. Таким чином, статус учасника бойових дій надається військовослужбовцям, які брали участь у захисті державного суверенітету України, безпеки її громадян та національних інтересів у зв'язку зі збройною агресією.

Окрім правового статусу військовослужбовця, важливим є питання сімейних стосунків, що регулюються як законодавством, так і соціальними нормами. Шлюб між військовослужбовцем та його дружиною має бути зафіксованим на законодавчому рівні. Подружжя між собою пов'язане шлюбними відносинами, постійним проживанням та веденням спільного господарства. До сім'ї військовослужбовця належать його дружина, діти та батьки. Статус дитини як члена сім'ї не залежить від її біологічного походження – це можуть бути рідні, спільні чи усиновлені діти подружжя, народжені як у шлюбі, так і поза ним (Кабінет Міністрів України, 2002).

З урахуванням сучасного суспільно-політичного контексту, варто детальніше враховувати вплив війни на сімейні стосунки учасників бойових дій. Війна за своєю природою має деструктивний характер, і конфлікти останніх десятиліть значно підвищили загальну небезпеку для людства. Докорінно змінилися воєнні технології, зокрема з використанням ядерної, біологічної та хімічної зброї. Якщо раніше війни здебільшого точилися між професійними арміями, то тепер вони охоплюють усе населення країни. У психологічній площині це провокує у людей тривогу, довготривале напруження, відчуття жаху, беззахисності та безпорадності (Lauer, 1998).

До подій війни долучаються не лише професійні військові, але й добровольці та мобілізовані солдати, які при цьому набувають статусу учасника бойових дій. Вплив

війни та зростання масиву соціально-психологічних проблем відчувають також і їхні сім'ї.

З метою глибшого розуміння соціально-психологічних проблем сімей військовослужбовців, важливо проаналізувати військовий цикл розгортання. В іншомовних джерелах термін «розгортання» безпосередньо стосується діяльності, яка спрямована на переміщення військовослужбовців з місця постійної дислокації до певного пункту призначення для здійснення бойової місії. Розгортання може бути різним за тривалістю, наприклад, короткостроковим (як-от навчання, зокрема, польові) чи більш тривалим, на чотири-шість місяців (розширена тимчасова служба тощо). Персональні відрядження можуть бути ще більш затяжними й тривати рік. Інше трактування поняття розгортання – тимчасова зміна постійного місця служби підрозділу на 12-24 місяці. Якщо військовослужбовець потрапляє в іншу країну для здійснення завдання або безпосередньо в зону бойових дій, він залишається відірваним від своєї родини, побуту – така його діяльність теж характеризується за циклом розгортання (Умеренкова, 2021; Meadows, Tanielian, & Karney, 2016). Відповідно, термін «розгортання» застосовується для опису ситуацій, за якої військовослужбовці залишають свої звичайні місця служби для підготовки або безпосередньо для участі в певній місії. В логіці цього поняття розглянемо психологічні труднощі членів сімей військовослужбовців.

У працях К. Логан (1987) досліджується динаміка переживання розставання подружжя. Дослідниця зазначає, що під час емоційного циклу розгортання відбуваються зміни в поведінці та емоціях дружин бійців. Важливим моментом під час цього відрізка життя є розуміння та прийняття своїх емоцій, без поділу на позитивні чи негативні. К. Логан виокремлює сім етапів, що переживає сім'я в емоційному циклі розгортання: 1) очікування втрати, 2) відстороненість 3) емоційна дезорганізація 4) відновлення та стабілізація 5) очікування повернення додому 6) перегляд шлюбного контракту 7) реінтеграція і стабілізація. Цей цикл описує емоційні та поведінкові особливості, характерні для дружин військовослужбовців у період від підготовки до участі у військовій операції до етапу повернення військового додому та його подальшої інтеграції до цивільного життя.

Аналізуючи динаміку емоційних переживань подружжя, С. Пікнус та його колеги (2010) запропонували модель, яка поділяє цикл розгортання на п'ять послідовних періодів: передрозгортання, розгортання, підтримка, пізні розгортання та післярозгортання. Кожному періоду притаманні специфічні часові рамки та характерні емоційні стани, які переживають подружжя.

З метою детального аналізу емоційних переживань подружжя протягом циклу розгортання надамо стислу характеристику кожного з п'яти періодів, виділених у класифікації С. Пікнуса (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Цикл розгортання за С. Пікнус

Етап	Часові межі	Характеристика етапу для дружини
Перед розгортанням	Змінні	Передчуття втрати та заперечення дійсності; приведення справ у порядок перед розставанням; психологічна та фізична дистанція; сварки
Розгортання	Перший місяць	Змішані емоції / полегшення; дезорієнтація / перевантаження; відчуття смутку, самотності; проблеми зі сном; відчуття небезпеки
Самозабезпечення	Від 2 місяця до передостаннього	Встановлення нового режиму; нові джерела підтримки; відчуття додаткового контролю; самостійність; впевненість у собі
Пізнє розгортання	Від передостаннього місяця до завершення	Очікування повернення додому; збільшення рівня енергії; «підготовка до повернення»; хвилювання; вагання при ухваленні рішень
Після розгортання	3-6 місяців після повернення додому	Період «медового місяця»; зменшення автономності; потреба в особистому просторі; зміна щоденного розкладу; відновлення сімейних зв'язків

У контексті змін, що відбуваються у сім'ях військовослужбовців під час виконання ними бойових завдань, важливим чинником залишається емоційний стан як самого військового, так і його рідних. Якість стосунків до мобілізації значною мірою визначає те, як саме переживатиметься період розлуки.

Якщо до мобілізації у подружжі спостерігалися напружені стосунки, під час служби вони можуть загострюватися, спричиняючи низку проблем. Серед основних

труднощів виділяють недовіру, страх зради, підвищений рівень конфліктності та емоційного напруження. Деякі військовослужбовці вдаються до вживання алкоголю, що лише поглиблює проблему, провокуючи порушення дисципліни, агресивну поведінку та деструктивні прояви, включно із суїцидальними настроями. Натомість сім'ї, які мали міцні стосунки до мобілізації, здатні слугувати потужним ресурсом підтримки для військового, сприяючи його психологічній стійкості та успішній адаптації до умов служби (Дідик, 2018, с. 78).

Таким чином, у житті сім'ї протягом циклу розгортання відбуваються суттєві зміни, пов'язані з тимчасовою дистанцією, зміною ролей, формату спілкування та спільного проведення часу. Рівень тривожності дружин бійців змінюється залежно від періоду розлуки, певних сімейних обставин, психоемоційного стану самого військовослужбовця та характеру спілкування в парі. Ці зміни вимагають від жінок гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов, що безпосередньо пов'язано з їхнім адаптаційним потенціалом. Надмірна тривожність може знижувати цей потенціал, ускладнюючи пристосування до нових обставин, обмежуючи здатність ухвалювати ефективні рішення та підтримувати емоційну рівновагу (Калюжна & Житкевич, 2023, с. 815).

Значне місце в сім'ях УБД займають також побутові та економічні питання. Зокрема, у сім'ях військовослужбовців існує проблема малозабезпеченості – потреба у придбанні спорядження, проблема працевлаштування членів сім'ї тощо (Олексюк, 2018, с. 125). Відтак, накопичення фінансових проблем, емоційного напруження і тривожності в період змін у сімейних відносинах може знижувати здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів.

Різкі або кардинальні зміни є значним стресовим чинником для особистості, оскільки вони ускладнюють процес адаптації до нових життєвих умов. У дослідженнях М. Horowitz (2015) виявлено пряму кореляцію між кількістю значущих змін у житті індивіда та рівнем ризику розвитку психосоматичних розладів. Вплив складних життєвих обставин спричиняє зниження адаптаційного потенціалу особистості, що, своєю чергою, підвищує вразливість до невротичних і соматичних порушень внаслідок зниження опірності організму до стрес-факторів.

Повернення військовослужбовця до цивільного життя супроводжується низкою соціально-психологічних труднощів, які охоплюють трансформацію міжособистісних стосунків у сім'ї. Зміни в подружніх відносинах спостерігаються в різних аспектах сімейної життєдіяльності, зокрема в процесі виховання дітей, сексуальній сфері, комунікативних практиках, а також у вирішенні побутових та фінансових питань під час і після відсутності військовослужбовця (Klaric та інші, 2010). Такі зміни зумовлені тривалою розлукою, перерозподілом ролей та відповідальності в подружжі, що впливає на динаміку сімейних взаємин і може призводити до конфліктів.

Одним із соціальних наслідків бойових дій є порушення стабільності шлюбних стосунків і високий рівень розлучень. Згідно з даними Науково-дослідницького центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, на момент демобілізації у 80% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, були виявлені психологічні травми. При цьому, у 2015–2016 роках частка розлучень в Україні серед демобілізованих військових становила 80%. (Маркова & Росінський, 2018). Аналітичне дослідження «Ефективність моделей допомоги мобільних бригад соціально-психологічної допомоги на шляху реінтеграції учасників бойових дій в АТО/ООС та членів їх родин до мирного життя у Миколаївській та Київській областях за методикою RBM» засвідчило, що 54% військовослужбовців звертаються за професійною психологічною допомогою через конфлікти в сім'ї (Коновалова та ін., 2020). Основними чинниками сімейної напруженості є психологічна дистанція між членами родини, неприйняття чи надмірна вимогливість до партнера, а також невідповідність реальних поведінкових і емоційних проявів військовослужбовця очікуванням його близьких після повернення (Олексюк, 2009).

Результати аналітичного дослідження також свідчать, що 12% військовослужбовців після повернення до цивільного життя демонструють неконтрольовані прояви агресії, що негативно позначається на сімейних стосунках (Коновалова та ін., 2020). Виявлені випадки деструктивної поведінки спричиняють емоційну напругу, порушують сімейну гармонію, провокують страх, відчуженість та

конфлікти з дітьми, що ускладнює процес відновлення стабільності у сім'ї (Коновалова та ін., 2020).

Нездатність військовослужбовця до ефективного контролю власних емоційних реакцій у сімейному житті може стати передумовою виникнення подружнього насильства. У сучасному українському суспільстві проблема насильства в сім'ї залишається актуальною, проте вона нерідко піддається соціальному замовчуванню. Стереотипні уявлення сприяють толерантному сприйняттю ситуацій насильства як соціально прийняттого явища. За результатами соціологічних досліджень, 70% жінок в Україні зазнають різних форм насильства в сім'ї (Дудоров & Хавронюк, 2019, с. 21). Подружнє насильство також зустрічається в сім'ях учасників бойових дій, що зумовлено високим рівнем стресу, отриманими психологічними травмами та труднощами адаптаційного періоду. Таким чином, необхідним є надання комплексної психологічної допомоги дружинам військовослужбовців для формування їхньої стійкості до кризових ситуацій та розвитку навичок подолання наслідків стресових переживань (Жовтко, 2016).

Період активної участі у бойових діях та подальша адаптація військовослужбовця до цивільного життя мають суттєвий вплив на інтимні стосунки подружжя. Вимушена тривала розлука та накопичений стрес можуть спричинити зміну сексуальної поведінки партнерів, що проявляється як у підвищенні лібідо та посиленій потребі в тілесному контакті, так і в зниженні сексуального потягу, розвитку агресивних реакцій або відсутності інтересу до інтимної близькості (Циганенко, П'яста & Дідик, 2018). Таким чином, інтимна сфера відіграє важливу роль у подружній взаємодії, впливаючи на відчуття близькості, довіри та психологічного комфорту обох партнерів.

Сімейні відносини охоплюють не лише подружню взаємодію, але й комунікацію з дітьми, що є важливим аспектом адаптаційного процесу військовослужбовця. Тривала відсутність батька під час проходження служби призводить до пропуску ним значущих етапів розвитку та виховання дитини, що може зумовлювати непорозуміння, розбіжності між очікуваннями та реальністю, а також прагнення до надмірного контролю з боку військовослужбовця після

повернення. Діти, у свою чергу, можуть відчувати погіршення якості взаємодії з батьком, емоційне дистанціювання та невизначеність у межах дозволеної поведінки (Устінова, Глазкова & Донець, 2020). У цій ситуації особлива роль відводиться матері, яка відіграє ключову функцію в гармонізації сімейної взаємодії та поясненні причин поведінкових реакцій кожного з членів сім'ї.

Розв'язання психологічних труднощів у сімейному житті військовослужбовців потребує застосування когнітивних, афективних та конативних механізмів для досягнення взаєморозуміння між членами сім'ї. Використання таких підходів сприяє формуванню спільної стратегії взаємодії, розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів та відновленню психологічних ресурсів, що є необхідними умовами гармонізації сімейних стосунків (Stephanou & Oikonomou, 2018).

З огляду на очікуване повернення значної кількості військовослужбовців до цивільного життя, актуалізується завдання адаптації їхніх сімей до змінених умов існування. Важливу роль у цьому процесі відіграє психоедукація членів сім'ї, спрямована на розуміння специфічних психологічних станів та реакцій військовослужбовця. Належне усвідомлення особливостей психоемоційного стану бійця здатне знизити ймовірність конфліктів та сприяти встановленню більшої гармонії у взаємодії. Водночас прийняття та підтримка з боку сім'ї є визначальними чинниками успішної соціальної реінтеграції військовослужбовця (Hebert et al., 2024).

Аналіз загальних проблем подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців є ключовим етапом для виявлення глибинних факторів, що впливають на процес адаптації після повернення з бойових дій. Важливим аспектом цього процесу є особистісні характеристики учасника бойових дій, які формуються під впливом екстремальних умов війни та зумовлюють як його поведінкові реакції, так і особливості сприйняття соціального середовища.

Комплексне дослідження психологічних особливостей учасників бойових дій передбачає звернення до концепції образу як ключового елементу когнітивної та особистісної регуляції. Поняття «образ» має тривалу філософську історію: від античних уявлень, що трактували його як зовнішній вигляд або копію об'єкта, до

класичної німецької філософії, яка визначила образ як фундаментальну форму пізнання та відображення дійсності (Шмиголь, 2018).

Образ українського військовослужбовця включає комплекс характерних рис, що об'єднують більшість представників Збройних Сил України. Він сприймається як патріот, відданий захисту держави, демонструє глибоку прив'язаність до своєї країни, гордість за національну ідентичність, зокрема знання рідної мови. Важливим елементом цього образу є високий рівень професійної підготовки військовослужбовців, що забезпечується модернізацією армії, впровадженням новітнього озброєння та регулярним навчанням як на національному, так і на міжнародному рівнях (Задорожна & Яресько, 2023; Лозова & Цвілій, 2024).

Окрім соціально сформованих уявлень про учасника бойових дій, цінним джерелом інформації щодо особливостей його психоемоційного стану є безпосередній досвід самих військових. Зокрема, за даними дослідження А. Кириченко (2017), військовослужбовці описують свій стан через такі категорії, як дихотомія «свій – чужий», порушення сну, підвищена тривожність та відчуття соціальної ізоляції. Водночас учасники бойових дій демонструють низку позитивних рис, що сприяють згуртованості, формуванню довіри та ефективному виконанню бойових завдань. Однак перебування у стані постійного стресу та небезпеки має негативний вплив як на фізичне, так і на психологічне здоров'я військових.

У зоні бойових дій військовослужбовці постійно зазнають впливу різноманітних стрес-факторів. До фізичних чинників належать загроза життю, ризик поранення, нестача харчування і води, фізичне виснаження. Когнітивні фактори включають дефіцит часу для аналізу обстановки, необхідність прийняття рішень в умовах високої динаміки бою, сенсорне перевантаження та оцінку дій противника. До психологічних факторів відносяться почуття провини, страху, гніву та безнадійності. У бойовій ситуації кожна помилка може мати фатальні наслідки – призводити до поранення, загибелі або втрати бойових товаришів (Блінов, 2006; Maglione et al., 2022).

Повернення із зони бойових дій супроводжується значними фізіологічними та психологічними змінами. Спостерігається соціальна ізоляція, підвищена емоційна

лабільність, агресивність, відчуття відчуженості та схильність до девіантної поведінки. Трансформація самосприйняття і сприйняття навколишнього світу проявляється у зниженні рівня довіри, почутті безпорадності та підвищеній тривожності. Емоційний стан учасників бойових дій відзначається розширеним спектром негативних переживань, серед яких гнів, ворожість, тривога та апатія (Сорока, 2018).

Адаптація до цивільного життя після тривалого перебування у психотравмівних умовах війни супроводжується значним рівнем стресу. Військовослужбовець повертається у соціально-психологічне середовище, що відрізняється від бойової реальності своїми цінностями та пріоритетами. Він може стикатися з труднощами у професійному самовизначенні, пошуку роботи, відновленні сімейних зв'язків та взаємодії з рідними. Часто спостерігається розрив у сприйнятті – оточення не завжди здатне зрозуміти та прийняти військовий досвід, що може провокувати відчуження, зниження комунікативної активності та прагнення повернутися до середовища бойових побратимів (Мозговий & Луценко, 2016, с. 117).

Одним із актуальних викликів, з якими стикаються військовослужбовці після участі у бойових діях, є фізичні зміни, зумовлені виконанням військових завдань. Тривала участь у бойових операціях спричиняє значне виснаження фізичних ресурсів організму, що часто призводить до розвитку різноманітних порушень здоров'я. Військові дії пов'язані з високим ризиком отримання травм, зокрема поранень, контузій, ампутацій та хронічних захворювань (Олексюк, 2018; Пам'ятка ветеранам російсько-української війни, 2018). В окремих випадках бойові поранення можуть призводити до інвалідності, що суттєво впливає не лише на самого ветерана, а й на всю сімейну систему. Зміни у фізичному стані військовослужбовця зумовлюють перерозподіл сімейних ролей, підвищене фінансове навантаження та значний емоційний стрес як для самого ветерана, так і для його сім'ї.

Згідно з дослідженнями, проведеними у США, 35% партнерів ветеранів з інвалідністю виконують роль їхніх основних опікунів, що підкреслює значущість соціальної підтримки у подружніх стосунках. При цьому у 2024 році було встановлено, що 33% осіб, які здійснюють догляд за ветеранами з інвалідністю,

демонструють ознаки депресії, що майже втричі перевищує аналогічні показники серед тих, хто не виконує подібні обов'язки (Ramchand, Dalton, et al., 2024). Таким чином, досвід бойових дій мати довготривалі негативні наслідки для здоров'я військовослужбовців, що нерідко призводить до інвалідизації та суттєвих змін у їхньому житті. Втрата фізичних можливостей впливає на динаміку сімейних відносин, посилює психоемоційне навантаження на членів сім'ї та підкреслює необхідність розробки комплексних програм підтримки для сімей військовослужбовців з інвалідністю.

Окрім фізичних змін, значний вплив мають і психологічні наслідки участі у бойових діях. Психологічний ефект війни виходить за межі тимчасових стресових реакцій і може мати довготривалий характер, проявляючись як у клінічних психічних розладах, так і в дезадаптивних поведінкових реакціях. Значна частина ветеранів стикається з постстресовими розладами, які супроводжуються когнітивним дисонансом, зумовленим невідповідністю між військовим досвідом та ставленням цивільного населення до війни. Військовослужбовці нерідко відзначають, що цивільні жителі не здатні повною мірою зрозуміти їхній досвід, що спричиняє відчуття відчуженості, нерозуміння та ізоляції. Це, своєю чергою, посилює значущість «бойового братерства» як основного джерела підтримки та взаєморозуміння серед ветеранів (Маркова & Росінський, 2018).

Постстресова дезадаптація виявляється не лише у тенденції до емоційного дистанціювання від соціального середовища, але й у розвитку деструктивних поведінкових патернів. Одним із найбільш поширених проявів є зловживання психоактивними речовинами, що розглядається як спосіб тимчасового зняття психоемоційного напруження. Основними ознаками дезадаптації виступають соціальна дезінтеграція, безробіття, а також труднощі у пристосуванні до мирного життя, що зумовлено перенесенням у цивільну сферу стратегій поведінки, набутих у бойових умовах. Однак такі моделі часто є неефективними і можуть викликати негативну реакцію з боку оточення. Водночас постстресова дезадаптація справляє суттєвий вплив на сімейне життя військовослужбовців, ускладнюючи мирне

вирішення конфліктів та підвищуючи ймовірність фізичного, сексуального чи психологічного насильства в сім'ї (Маркова & Росінський, 2018).

Серед довготривалих наслідків бойового досвіду особливе місце посідає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який є однією з найбільш складних форм психічної дезадаптації військовослужбовців. ПТСР визначається як відстрочена або тривала відповідь на стресову подію загрозливого чи катастрофічного характеру, що спричиняє глибокий психологічний дистрес. Виникнення цього розладу може бути зумовлене різними факторами, однак наявність компульсивності, підвищеної стомлюваності або нервових захворювань в анамнезі може підвищувати ризик його розвитку або погіршувати перебіг. Водночас ці фактори не є необхідними чи достатніми для пояснення виникнення ПТСР (Мельник, 2019).

Типові прояви ПТСР включають нав'язливі спогади, повторювані переживання травмівної події, кошмарні сни та інтенсивні флешбеки, що супроводжуються емоційною загальмованістю, відчуттям відчуженості від соціального оточення, а також уникненням ситуацій і подразників, що нагадують про травматичний досвід. Часто спостерігається підвищена психофізіологічна збудливість, яка проявляється у надмірній настороженості, різких реакціях на переляк, безсонні, дратівливості. Супутніми симптомами можуть бути тривожні та депресивні стани, а в окремих випадках – суїцидальні думки (Халанський, 2023).

Для ПТСР характерний латентний період, який може тривати від кількох тижнів до кількох місяців після травматичної події. Перебіг розладу може варіюватися: у більшості випадків спостерігається поступове одужання, проте в окремих випадках ПТСР набуває хронічного характеру, що може тривати багато років і призводити до стійких змін особистості (Мельник, 2019; Maglione et al., 2022).

Дослідження труднощів, з якими стикаються учасники бойових дій під час повернення до цивільного життя, виявляє широкий спектр проблем, що охоплюють погіршення фізичного стану, конфлікти з рідними, відчуття соціальної ізоляції та нерозуміння з боку суспільства. Комплексність зазначених труднощів, у поєднанні з відсутністю ефективної системи адаптації військовослужбовців, створює суїцидальні ризики серед ветеранів. За різними даними, серед усіх бойових втрат серед бійців та

ветеранів АТО/ООС, які повернулися до цивільного життя, до 20% припадає на самогубства (Костюк, 2019). Отже, питання профілактики суїцидальної поведінки та розробки ефективних механізмів адаптації військовослужбовців набуває особливої важливості на державному рівні.

Процес повернення учасників бойових дій до цивільного життя супроводжується необхідністю надання комплексної юридичної, психологічної та соціальної підтримки. В умовах бойових дій військовослужбовці зазнають безпосереднього впливу екстремальних ситуацій, пов'язаних із загрозою життю, а також опосередкованого впливу, що проявляється в перманентному очікуванні небезпеки. Наслідком цього є накопичення як фізичних, так і психологічних травм (Гульбс & Кобець, 2021; Шумейко, 2017). Для окремої групи бійців бойовий досвід може стати фактором особистісного зростання, тоді як для інших – призвести до порушення психосоціального функціонування. Реадаптація військовослужбовців залежить від комплексу факторів, серед яких ключову роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень соціальної підтримки, а також наявність ефективних адаптаційних механізмів (Олексієнко, 2019).

Значний вплив на адаптацію бійця здійснює його близьке соціальне оточення, зокрема члени сім'ї. У період повернення військовослужбовця до цивільного життя значна частина адаптаційного навантаження припадає на дружину, яка виступає опорою для реінтеграції бійця у цивільне життя. Взаємозв'язок між труднощами військовослужбовця та його партнерки є двостороннім: з одного боку, емоційний стан, поведінкові реакції та адаптаційні потреби військового впливають на психологічний комфорт дружини, з іншого – її підтримка та наявність особистісних адаптаційних ресурсів є критично важливими для успішної соціальної реінтеграції бійця.

Дослідження труднощів, з якими стикаються дружини учасників бойових дій, дозволяє не лише визначити їхню вразливість у нових життєвих умовах, але й сприяє розробці ефективних підходів для посилення сімейної стійкості, що є одним із ключових ресурсів для успішної реадаптації військовослужбовця до цивільного життя.

У період виконання військовослужбовцем бойових завдань та на етапі його повернення до цивільного життя дружина опиняється у змінених умовах життєдіяльності, що можуть супроводжуватися значним психоемоційним навантаженням. Відповідно до підходу, запропонованого D’Zurilla (2004) та його колегами, *психологічна проблема* визначається як життєва ситуація, що може мати поточний або довготривалий характер та потребує відповідної адаптивної реакції для забезпечення успішного функціонування особистості.

Психологічні труднощі дружин учасників бойових дій мають різноаспектний характер, оскільки їхні причини є багатofакторними, а наслідки відображаються як на психоемоційному, так і на фізичному стані жінки. Глибокий аналіз соціально-психологічних труднощів дозволяє виокремити основні виклики, з якими стикаються дружини військовослужбовців, зокрема емоційне виснаження, тривожність, страх, розчарування, зниження самооцінки. Важливим чинником є складнощі, пов’язані з реінтеграцією військовослужбовця у сімейне життя, серед яких: втрата довіри, зміна життєвих цінностей, трансформація сімейних ролей, а також ризики розвитку залежностей у чоловіка. Сукупність зазначених факторів створює психологічний тиск, що може призводити до розвитку депресії, вторинної травматизації та інших психічних розладів, які впливають як на дружину, так і на самого ветерана (Гридковець, 2018).

Однією з поширених проблем, характерних для дружин військовослужбовців, є *психотравма*, що трактується як переживання невідповідності загрозливих факторів ситуації із наявними у людини ресурсами для їх подолання. У науковій літературі психотравма розглядається як стан та як психотравматична подія, що спричиняє глибокий емоційний дистрес (Пророк, 2018). Дослідження цього явища підкреслюють його багатовимірність та значний вплив на особистісне функціонування. Основними причинами розвитку психотравматичного стану можуть бути: безпосереднє переживання травмуючої події; спостереження травматичних ситуацій, що трапилися з іншими; усвідомлення того, що подібний стрес переживають близькі люди (Пророк, 2018).

Дружини військовослужбовців належать до групи підвищеного ризику щодо розвитку вторинної травматизації. Згідно з дослідженнями І. Кучманич та Р. Мороз (2017), повертаючись додому, військовослужбовець нерідко ділиться досвідом пережитих травматичних подій, виражаючи складні амбівалентні почуття. Однак сім'я, не маючи відповідних психологічних ресурсів, не здатна захистити його від наслідків бойового стресу, що може викликати відчуття безсилля та посилення впливу вторинної травматизації у членів сім'ї. Вторинна травма може розвиватися раптово, як реакція на отриману інформацію про первинну травму, що її зазнала близька людина. У момент переживання цього стану у дружин військовослужбовців може відбутися дестабілізація уявлень про безпеку, стабільність та захищеність власного життя.

Потреба в безпеці є однією з базових, а її руйнування спричиняє погіршення психоемоційного стану, зниження здатності особистості контролювати власне життя та нести за нього відповідальність (Кучманич, 2017). Травматичний досвід дружин військовослужбовців також часто супроводжується порушенням соціальних зв'язків, що може спричинити соціальну ізоляцію, самотність та зниження адаптаційних ресурсів особистості (Вознесенська, 2018).

Н. Журавльова (2018) розглядає вторинну травму як процес, який включає інтенсивні емоційні переживання та активацію механізмів психологічного захисту. Цей стан супроводжується переживанням жаху, безпорадності та емоційного виснаження. Постійна взаємодія з особою, яка перебуває у стані психоемоційного дисбалансу, може спричинити розвиток афективних порушень, зокрема підвищеного рівня депресії, тривожності, зниження концентрації уваги. На фізіологічному рівні вторинна травма проявляється через больові синдроми, порушення сну, соматичні симптоми.

Крім того, вплив травматичних чинників може спричинити трансформацію або руйнування базових переконань особистості, що здатне мати довготривалі негативні наслідки для її адаптаційного потенціалу (Кучманич, 2017).

Одним із прикладів впливу бойового травматичного досвіду військовослужбовця на психологічне та фізичне здоров'я його дружини є

дослідження М. Klaric та колег (2012), які вивчали наслідки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветеранів. Результати дослідження засвідчили, що дружини ветеранів з ПТСР мають значно вищий ризик розвитку психічних та соматичних захворювань порівняно з жінками, чий чоловіки не мають цього розладу. Зокрема, у дружин військових з ПТСР частіше діагностуються депресивні розлади, дистимія, панічні атаки з агорафобією, а також суїцидальні думки. Окрім психологічних проявів, ці жінки зазнають підвищеного ризику розвитку хронічних соматичних захворювань, зокрема серцево-судинних, ендокринних порушень, а також синдромів хронічного болю у кістково-м'язовій системі.

Аналіз досліджень Н. Пророк, І. Кучманич, Н. Журавльової та М. Klaric щодо впливу вторинної травматизації дозволяє зробити висновок, що бойовий досвід впливає не лише на самих військових, а й на членів їхніх сімей. Непрожиті травматичні спогади, повторюваний аналіз подій, що відбулися на війні, а також відсутність фахової психологічної підтримки можуть спричиняти погіршення фізичного та емоційного стану як військовослужбовця, так і його сім'ї.

Водночас психологічні труднощі дружин учасників бойових дій можуть бути зумовлені не лише тривалим очікуванням чоловіка із бойового завдання та подальшим відновленням контакту, але й їхнім власним досвідом війни. Бойові дії є фактором глибокої та системної травматизації, оскільки вони руйнують базові уявлення про справедливість, безпеку та стабільність світу (Титаренко, 2018b). Дружини військовослужбовців можуть безпосередньо зазнавати військових травматичних подій, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан та адаптаційні можливості. До таких подій належать перебування в зоні бойових дій, отримання поранень або травм, втрата близької людини, спостереження насильницької смерті, переживання полону, вимушене переселення та втрата житла чи майна. Сукупність цих факторів створює значне психологічне навантаження, що може призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, депресивних станів, тривожності та емоційного виснаження (Сміт та ін., 2014).

Війна створює умови, що призводять до дестабілізації соціальної структури суспільства, порушення звичного способу життя та руйнування основних життєвих

орієнтирів. Під час бойових дій під загрозою опиняються життя, здоров'я та майбутнє дітей, а також базові фізіологічні потреби, такі як сон, харчування та безпека житла, які для багатьох втрачають свою значущість у порівнянні з питаннями виживання. Відбувається зміна усталеного образу світу, тобто трансформація системи уявлень людини про себе, свою діяльність, навколишній світ та суспільні відносини (Лозова, 2014).

У контексті змін світоглядних орієнтирів може руйнуватися віра у справедливість, що має значні наслідки для психологічного стану особистості. О. Лозова (2015) у своїх дослідженнях психосемантики категорії «справедливість» визначає її як ключовий компонент правосвідомості, що формується у взаємозв'язку з морально-правовими цінностями та основними поняттями права. Крім того, дослідниця розглядає справедливість як неупереджене ставлення до інших та орієнтир у соціальних взаєминах. В умовах війни концепція справедливості порушується як на рівні міжнародного права, так і на рівні особистісного сприйняття. Беззаконня та насильство, спрямоване проти людей у країні, руйнує відчуття соціальної рівноваги та правового порядку, що спричиняє глибокий психологічний дистрес.

Війна як кризова ситуація має значний вплив на дружин учасників бойових дій, зумовлюючи накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, внутрішніх суперечностей та зміну способу життя. Внаслідок цього відбувається втрата сенсу попередніх форм поведінки та діяльності, що може спричинити глибоку екзистенційну кризу (Тімченко, 2010). Згідно з науковими класифікаціями, кризові ситуації поділяються на два типи: власне кризи, які радикально змінюють життєві орієнтири людини та модифікують її особистість, і серйозні потрясіння, за яких зберігається можливість повернення до попереднього способу життя (Вольнова, 2012).

Реакція на війну та її наслідки має індивідуальний характер, оскільки одна й та сама подія може спричинити різні психологічні ефекти залежно від особистісних характеристик людини. На сприйняття ситуації впливають індивідуально-психологічні особливості особистості, її оцінка обставин та здатність адаптуватися до

змін. Для розуміння ступеня негативного впливу війни на людину необхідно враховувати значущість подій для суб'єкта, а також їхній зв'язок із життєдіяльністю особистості.

Військові події можуть спричиняти втрату сенсу та руйнування усталених уявлень про світ. Однак, за твердженням Т. Титаренко (2018b, с. 63-64), вони також здатні виступати каталізатором для задоволення складніших особистісних потреб, таких як потреба у спільності, повазі та відданості. Даний феномен співвідноситься з концепцією посттравматичного зростання (ПТЗ), що передбачає виникнення позитивних змін унаслідок переживання значних психотравматичних подій і життєвих криз (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Посттравматичне зростання можна розглядати як один із можливих наслідків складних життєвих обставин, що знаходиться на протилежному полюсі від посттравматичного стресового розладу. Воно проявляється у різних аспектах: поглибленні усвідомлення цінності життя, зміцненні міжособистісних зв'язків, підвищенні відчуття власної сили, зміні життєвих пріоритетів, а також у збагаченні духовного та екзистенційного виміру буття. Важливо зазначити, що ПТЗ не зводиться лише до відновлення попереднього рівня функціонування особистості, а у багатьох випадках супроводжується якісними змінами, що сприяють самовдосконаленню та особистісній трансформації (Мельник, 2019)

Концепція посттравматичного зростання має глибоке значення, оскільки змінює усталені уявлення про травму та заперечує її неминучий зв'язок із деструктивними наслідками для особистості. У науковій літературі існує низка термінів, що мають схожий зміст із ПТЗ, зокрема: трансформаційний копінг, розвиток унаслідок кризи, зростання, зумовлене стресом, а також позитивні зміни, спричинені травматичними подіями (Aldwin & Sutton, 1998).

Бойові дії впливають на дружину УБД не лише як на члена сім'ї військовослужбовця, але й безпосередньо на особистість, яка має свої цінності, переконання, уявлення про майбутнє, що можуть руйнуватися під дією стрес-факторів. Проте, розвиваючи свій адаптаційний потенціал, індивід може протистояти складним життєвим ситуаціям та перетворювати травмовані події в досвід зростання.

На різних етапах бойових дій та повернення військовослужбовця до цивільного життя дружини учасників бойових дій стикаються з численними соціально-психологічними проблемами, які потребують особливої уваги. Нами проведений системний аналіз основних соціально-психологічних проблем дружин учасників бойових дій на різних етапах: до мобілізації, під час виконання чоловіком бойових завдань, після його демобілізації, а також проблеми, зумовлені загальним впливом війни (рис. 1.1.).

Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій		
Перед мобілізацією	На момент виконання чоловіком бойового завдання:	Після демобілізації чоловіка:
• відчуття втрати контролю над власним життям • очікування розставання • страх жити без партнера • занепокоєння щодо міцності шлюбу	• брак інформації, нестабільний зв'язок • перерозподіл відповідальності • життя в ситуації очікування • економічні та юридичні питання • підтримка контакту на відстані • самостійне виховання дітей • страх подружніх зрад	• зміна цінностей чоловіка та дружини • можлива фізична травматизація військового • відстороненість чоловіка від соціуму • неконтрольовані прояви агресії, конфлікти • вторинна травматизація дружини • відновлення контакту батька з дітьми • перерозподіл відповідальності
Соціально-психологічні проблеми зумовлені впливом війни:		
• фізичне та емоційне виснаження жінки • підвищення рівня тривожності • руйнування уявлення про світ, як безпечний простір		

Рис. 1.1. Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій

Коли сім'я дізнається про мобілізацію чоловіка, можуть виникати заперечення та страх невідомості. На етапі перебування чоловіка на фронті головними викликами для жінок є нестабільність комунікації, інформаційний дефіцит, перерозподіл

відповідальності, самостійне виховання дітей та управління економічними й юридичними питаннями, що спричиняє підвищений рівень тривожності та емоційне напруження. Після повернення військовослужбовця виникають нові труднощі, зокрема, переосмислення цінностей у подружжі, фізична та психологічна травматизація військового, емоційна відстороненість та неконтрольовані прояви агресії, що може призводити до вторинної травматизації дружин та ускладнень у відновленні комунікації між подружжям. Проблеми, зумовлені впливом війни, включають фізичне та емоційне виснаження, підвищений рівень тривожності та руйнування уявлення про світ як безпечний простір.

Таким чином, проведений аналіз соціально-психологічних проблем, з якими стикаються дружини учасників бойових дій, засвідчує багатовимірний характер їхніх труднощів, що охоплюють психологічні, соціальні та юридичні аспекти. Основними викликами є високий рівень тривожності, емоційне та фізичне виснаження, соціальна ізоляція та необхідність адаптації до нових сімейних ролей в умовах відсутності чоловіка через його військову службу.

Особливу увагу слід приділити вторинній травматизації дружин військовослужбовців, яка є наслідком взаємодії з чоловіками, що пережили бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад, емоційна нестабільність і труднощі соціальної реінтеграції військових часто стають причиною сімейних конфліктів, погіршення психологічного стану жінок та розвитку психосоматичних розладів.

Водночас аналіз засвідчує, що поряд із труднощами дружин військовослужбовців можуть демонструвати посттравматичне зростання, розвиваючи в собі нові адаптаційні механізми, психологічну стійкість, емпатію та здатність до підтримки інших. Цей процес сприяє не лише подоланню кризових ситуацій, а й особистісному розвитку жінок у надзвичайних умовах.

Визначено, що характер стосунків у подружжі до мобілізації є важливим чинником адаптації: довірчі взаємини та емоційна підтримка можуть стати ресурсом для подолання кризових ситуацій, тоді як наявні до війни конфлікти здебільшого загострюються після повернення військовослужбовця. Це підкреслює необхідність комплексної психологічної підтримки як для військових, так і для їхніх дружин.

Для розв'язання цих викликів необхідно звертати увагу на комплексний підхід до надання допомоги, який включає юридичну, психологічну та соціальну підтримку. Це створює основу для гармонійної реінтеграції учасників бойових дій у суспільство та стабілізації сімейних стосунків, що є необхідною умовою повноцінного відновлення після війни.

1.3.1 Ресурсна сфера як чинник збереження психологічного здоров'я дружин учасників бойових дій

Термін «ресурси» має міждисциплінарний характер і знаходить широке застосування в різних наукових сферах, зокрема в психології, економіці, екології, медицині, соціології та енергетиці. У сучасних наукових концепціях розглядається широкий спектр різних видів ресурсів, серед яких внутрішні та зовнішні, матеріальні, економічні, фінансові, трудові, природні, інформаційні, віртуальні, психологічні, фізіологічні, адаптаційні, когнітивні, соціальні та особистісні ресурси. Така багатоманітність визначень зумовлює необхідність системного аналізу цього поняття в контексті психологічної науки.

Складність у визначенні терміну «ресурс» у психологічній сфері обумовлена відсутністю єдиного підходу до структури, типології та компонентів ресурсного стану особистості. Ресурси розглядаються як засоби, які сприяють забезпеченню життєдіяльності індивіда через його біофізичні та психофізіологічні властивості, а також особистісні характеристики та набуті компетентності (Кобильченко, 2019). Відповідно, їхня роль у процесах адаптації та подолання кризових ситуацій стає предметом наукових дискусій, що потребує порівняльного аналізу наявних теоретичних підходів.

Психологічні ресурси особистості є контекстуально залежними, оскільки формуються під впливом життєвого досвіду, соціокультурного середовища та специфіки стресових ситуацій (Каргіна, 2018). Так, І. Ващенко та Б. Іваненко (2018) зазначають, що ресурси особистості не лише сприяють адаптації, а й забезпечують соціальну інтеграцію, підтримуючи процес самореалізації. У цьому контексті

Т. Титаренко (2017) підкреслює, що психологічні ресурси є ключовим фактором відновлення після психічних, соціальних та фізичних втрат.

Згідно з дослідженнями О. Штепи (2012), адаптація до стресових ситуацій відбувається завдяки мобілізації психологічних ресурсів через афективні, мотиваційно-вольові, поведінкові та когнітивні механізми. С. Ларіонов та О. Сушаріна (2020) стверджує, що ці ресурси забезпечують самоконтроль, гармонізацію внутрішнього стану та адекватне реагування на стресові чинники. В умовах сильного психологічного навантаження ресурси можуть трансформуватися, що призводить до змін у стратегіях особистісного реагування на кризу (Односталко, 2020). Психологічні ресурси є динамічною системою: вони можуть накопичуватися або виснажуватися залежно від індивідуальних характеристик особистості та соціального середовища.

У межах цього дослідження особливу увагу зосереджено на вивченні психологічних ресурсів, які забезпечують адаптацію дружин учасників бойових дій до змінених умов життєдіяльності. Системний аналіз різних наукових підходів до типології ресурсів є важливим для розуміння їхньої структури та ролі у подоланні життєвих труднощів. Відсутність єдиного підходу до класифікації ресурсів ускладнює подальші дослідження в цій галузі, що вимагає звернення до різних наукових концепцій.

Однією з найбільш відомих моделей класифікації ресурсів є підхід С. Хобфолла (2001), який передбачає поділ ресурсів на матеріальні та нематеріальні, а також внутрішні та зовнішні. До зовнішніх ресурсів вчений відносить соціальну підтримку, сім'ю, наявність друзів, роботу та соціальний статус. Внутрішні ресурси включають самоповагу, життєві цінності, систему вірувань, професійні навички, здібності та інтереси, риси характеру, самоконтроль та оптимізм. Додатково дослідник виокремлює психічні й фізичні стани, вольові та емоційні характеристики, а також рівень енергії як ключові складові особистісної стресостійкості.

Серед інших наукових підходів до класифікації ресурсів варто виокремити модель К. Матені та Д. Айкока (2003), які розподілили ресурси на чотири основні групи: когнітивні властивості (здатність до засвоєння інформації, життєві

переконавання), психологічні якості (самооцінка, впевненість, почуття контролю), фізіологічні характеристики (стан здоров'я, фізична активність) та соціальна підтримка, що включає фінансове благополуччя.

Класифікація С. Фолкман (1984) передбачає поділ ресурсів на фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (самооцінка, локус контролю, переконання, мораль), матеріальні (фінансові ресурси, майно) та соціальні. Особливістю цієї моделі є диференціація ресурсів на особистісні та середовищні. До особистісних ресурсів належать когнітивні здібності, система самосвідомості, ціннісно-мотиваційні орієнтації, ставлення до життя, смерті, самотності, віри, а також духовність. Ресурси середовища, у свою чергу, охоплюють систему соціальної підтримки, яка відіграє важливу роль у процесах адаптації.

У межах позитивної психології М. Селігман і К. Петерсон (2004) запропонували класифікацію ресурсів, що включає шість основних груп: мудрість і пізнання (креативність, допитливість), сміливість (хорообрість, наполегливість), гуманність (соціальний інтелект, людяність, любов), соціальність (лідерство, співпраця, об'єктивність), помірність (самоконтроль, здатність до прощення, скромність) та духовність (відчуття краси, вдячність).

Н. Парк та К. Петерсон (2009), розширюючи цей підхід, запропонували поняття позитивних ресурсів особистості або так званих "сил характеру", які є необхідними для досягнення чеснот. Серед загальнолюдських чеснот він виділив духовність, любов і гуманізм, мудрість і пізнання, справедливість, мужність і самовладання.

Згідно з гендерною теорією розподілу ресурсів О. Штепи (2012), характерними для жінок є впевненість у собі, самостійність у прийнятті рішень, здатність об'єктивно оцінювати власні успіхи й поразки, емпатію, готовність допомагати та підтримувати близьких, відповідальність і здатність до самореалізації. Водночас існують чинники, що можуть послаблювати ресурсність дружин УБД. Відсутність сміливості бути творчою зменшує здатність знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях, а труднощі у відчутті власного успіху можуть зумовлювати незадоволеність собою та почуття нереалізованості. Крім того, виснаження через емоційне навантаження, пов'язане з необхідністю постійної підтримки партнера,

негативно впливає на загальний рівень психологічної стійкості (Гридковець, 2018). Отже, ефективність використання ресурсів дружинами УБД значною мірою залежить від рівня їх збереження та можливості їх поповнення.

Аналіз наукових підходів до класифікації ресурсів підтверджує їхню структурну складність і багатовимірність, що є визначальним чинником у процесі адаптації дружин УБД. У сучасних дослідженнях ресурси диференціюються на зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, матеріальні блага) та внутрішні (самооцінка, переконання, професійні навички, вольові риси). Окрім цього, виокремлюються фізичні, когнітивні, емоційні й духовні ресурси, які формують основу психологічної стійкості та здатності до відновлення.

Значущість ресурсного потенціалу дружин УБД обумовлює необхідність дослідження впливу життєвих ситуацій на їхній психологічний стан та особистісний розвиток. Життєва ситуація трактується як сукупність умов і факторів, які прямо чи опосередковано впливають на поведінкові реакції, установки, цінності особистості та формують вектор її розвитку (Пропок, 2018; Туриніна, 2017). У випадку дружин військовослужбовців складні життєві обставини можуть як активізувати внутрішні ресурси, так і провокувати кризові переживання, що впливають на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери (Гридковець, 2018).

Сприйняття таких ситуацій є індивідуальним і залежить від особистісних характеристик та соціокультурного контексту. Мобілізація внутрішніх ресурсів сприяє адаптації, тоді як їхня недостатність або виснаження можуть зумовлювати негативні психологічні реакції. Зокрема, складні життєві події можуть спричиняти когнітивні порушення (деперсоналізація, дереалізація, зміна часової перспективи), емоційні розлади (тривога, депресія, відчуття самотності) та зміни у поведінці (ізоляція, агресія, самозаглибленість) (Гридковець, 2018). Отже, аналіз психологічних реакцій дружин військовослужбовців у контексті їхніх життєвих ситуацій є необхідним для розуміння механізмів адаптації та визначення ресурсів, що забезпечують їхню стресостійкість.

Однією з найскладніших життєвих ситуацій для дружин УБД є війна. У зв'язку з цим особливу увагу ресурсному підходу приділяють дослідження у сфері військової

психології, оскільки бойові дії та їхні наслідки суттєво впливають не лише на військовослужбовців, а й на членів їхніх сімей. Формування, збереження та відновлення ресурсів є критично важливими для подолання стресових станів, спричинених війною. Зокрема, О. Блінов (2006) аналізує вплив страху на психологічні ресурси військовослужбовців, Н. Юр'єва (2017) досліджує мотиваційні чинники стресостійкості бійців Національної гвардії України, а Н. Олексюк (2012) розглядає соціальний супровід сімей військовослужбовців у процесі реформування Збройних Сил України. Узагальнюючи ці дослідження, можна стверджувати, що стресові чинники бойових дій впливають не лише на військовослужбовців, а й на їхніх близьких, особливо на дружин, які відіграють ключову роль у процесі адаптації своїх партнерів до цивільного життя.

Бойові дії спричиняють виснаження жінок та втрату їхніх ресурсів. С. Хобфолл (2001) розглядає втрату ресурсів як первинний механізм, що запускає стресову реакцію: коли відбувається зменшення ресурсного потенціалу, обмежується здатність особистості до ефективної поведінки, що впливає на інструментальну, психологічну та соціальну сферу. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів призводить до зниження рівня суб'єктивного благополуччя, що, у свою чергу, може спричинити психологічний стрес та негативно позначатися на фізичному та психоемоційному здоров'ї.

Пошук ресурсних сфер особистості є складним та тривалим процесом. В умовах дії стрес-факторів можуть загострюватися процеси власного знецінення, звинувачення інших щодо ситуації, у якій опинилася людина, а також заперечення можливості покращення цієї ситуації. Отже, дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД потребує врахування концепцій, що розкривають роль ресурсів у подоланні кризових ситуацій.

У цьому контексті важливо звернутися до концепції ресурсів особистості, запропонованої Т. Титаренко (2018b, с. 31), яка виокремлює ключові компоненти адаптації: позитивні соціальні зв'язки, системи цілісності, самореалізації, креативності та стресостійкості. У кризових ситуаціях особистість переходить від пасивного пристосування до творчої адаптації, що дає змогу мобілізувати ресурси та знаходити нові стратегії подолання труднощів. Це підтверджує тезу про те, що

ефективність адаптації залежить не лише від наявності ресурсів, а й від здатності їх застосовувати та трансформувати відповідно до змін у середовищі.

Важливість ресурсного підходу також підкреслюється у працях Е. Фромма (2019), який виділяє три категорії ресурсів: надію як здатність бачити перспективи та розвиватися; раціональну віру як усвідомлення можливостей та їх ефективне використання; душевну силу, що дозволяє протистояти загрозам та чинити опір зовнішньому тиску. Ці ідеї співвідносяться з концепцією В. Франкла (2004), який наголошував на тому, що головним рушієм адаптації є пошук сенсу життя. На думку вченого, особистість знаходить сенс через творчу діяльність, переживання цінностей та ставлення до власної долі. Взаємозв'язок між концепціями Е. Фромма та В. Франкла простежується у взаємодії надії з творчістю, душевної сили з особистісною позицією, а цінностей із раціональною вірою. Відповідно, система стійких переконань і цінностей сприяє психологічній стабільності та ефективному подоланню кризових ситуацій.

Розширюючи ресурсний підхід, доцільно звернутися до «Моделі BASIC PH» М. Лахада (2013), яка виокремлює ключові аспекти подолання наслідків психотравми. У межах цієї моделі визначаються шість основних категорій ресурсів: віра як система цінностей і моральних переконань, афект як здатність керувати емоціями, соціальна підтримка як відчуття приналежності до громади, уява як здатність креативно вирішувати проблеми, когнітивні ресурси як усвідомлення ситуації та її аналіз, а також фізіологічні ресурси як тілесна витривалість і фізична активність.

Таким чином, ресурсність дружин УБД слід розглядати як багаторівневий феномен, що формується під впливом особистісних характеристик та соціокультурних умов. З одного боку, внутрішні психологічні ресурси сприяють їхній адаптації та підтримці сім'ї, з іншого — їхня недостатність може обмежувати самореалізацію жінок і знижувати рівень їхнього суб'єктивного благополуччя. Отже, ефективність адаптації дружин УБД значною мірою залежить від балансу між наявними ресурсами та можливостями їх розвитку у соціальному контексті.

Зважаючи на складну природу ресурсності дружин УБД, доцільним є систематизований аналіз ключових ресурсів, що забезпечують їхню адаптацію та стресостійкість. Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити основні категорії ресурсів, їхній зміст та відповідні теоретичні концепції, що розкривають їхню роль у процесі подолання кризових ситуацій. У таблиці 1.2. представлено основні види ресурсів, їхні характеристики та наукові концепції, які їх описують.

Таблиця 1.2.

Класифікація ресурсів дружин УБД у контексті адаптації до складних життєвих ситуацій

Категорія ресурсу	Опис	Теоретичні основи (автори)
Соціальні ресурси	Позитивні соціальні зв'язки, підтримка сім'ї, громади, соціальні організації, соціальний статус	Т. Титаренко, М. Лахад (соціальна сфера), С. Хобфолл (зовнішні ресурси), С. Фолкман (ресурси середовища), К. Петерсон (соціальність)
Психологічні ресурси	Впевненість у собі, самостійність, емпатія, стійкість до стресу, готовність підтримувати, моральні переконання	О. Штепа, В. Франкл (душевна сила), Е. Фромм (раціональна віра), С. Фолкман (особистісні ресурси), К. Матені та Д. Айкок (психологічні риси), М. Селігман і К. Петерсон (помірність, гуманність)
Когнітивні ресурси	Раціональне мислення, усвідомлення можливостей, здатність до навчання, критичне мислення, об'єктивна оцінка ситуації, прийняття рішень	Е. Фромм (раціональна віра), М. Лахад (пізнання та міркування), С. Фолкман (когнітивні здібності), К. Матені та Д. Айкок (когнітивні властивості), М. Селігман і К. Петерсон (мудрість і пізнання)
Емоційні ресурси	Управління емоціями, емоційна стабільність, здатність підтримувати інших, психологічна стійкість	М. Лахад (афекти та емоції), С. Фолкман (вольові та емоційні характеристики), С. Хобфолл (внутрішні ресурси), К. Петерсон (помірність)
Творчі ресурси	Креативність, уява, гнучкість у вирішенні проблем, допитливість, пошук нових стратегій адаптації	Т. Титаренко, М. Лахад (уява і творчість), М. Селігман і К. Петерсон (мудрість і пізнання)
Фізичні ресурси	Витривалість, здоров'я, тілесна активність, відсутність фізичних обмежень	М. Лахад (фізичні ресурси), С. Хобфолл (фізичні стани), К. Матені та Д. Айкок (фізіологічні характеристики), С. Фолкман (фізичні ресурси)
Матеріальні ресурси	Фінансове благополуччя, майно, доступ до матеріальних ресурсів, стабільне житло	С. Хобфолл (зовнішні ресурси), С. Фолкман (матеріальні ресурси),

		К. Матені та Д. Айкок (фінансове благополуччя)
Духовні ресурси	Віра, життєва філософія, цінності, пошук сенсу, релігійні переконання, система вірувань	В. Франкл (пошук сенсу), Е. Фромм (раціональна віра), М. Лахад (вірування), С. Хобфолл (життєві цінності), С. Фолкман (ставлення до життя, смерті, самотності), М. Селігман і К. Петерсон (духовність)
Ціннісні ресурси	Мужність, справедливість, гуманізм, любов, самоконтроль, вдячність, відповідальність	М. Селігман і К. Петерсон (сили характеру, чесноти), К. Петерсон (позитивні ресурси особистості)

Представлена класифікація дозволяє визначити, що адаптація дружин УБД значною мірою залежить від комплексного використання ресурсів, що взаємодіють між собою на різних рівнях. Внутрішні ресурси, такі як психологічні, когнітивні та емоційні, сприяють стресостійкості та особистісному зростанню, тоді як соціальні, матеріальні та фізичні ресурси забезпечують стабільність та підтримку в зовнішньому середовищі. Окрему роль відіграють духовні та ціннісні ресурси, що формують морально-етичний фундамент особистості та сприяють осмисленню пережитих подій. Такий підхід дає змогу цілісно розглядати ресурсний потенціал дружин УБД та визначати напрями психологічної підтримки для їхньої ефективної адаптації.

Взаємозв'язок між ресурсним потенціалом особистості та її адаптаційними можливостями є ключовим аспектом дослідження, оскільки саме ресурси визначають здатність людини до ефективного подолання кризових ситуацій. Аналіз класифікації ресурсів дозволяє зробити висновок, що вони не існують ізольовано, а взаємодіють між собою, формуючи індивідуальну систему адаптації. Водночас ефективність цієї системи залежить від рівня розвитку ресурсів, їхньої доступності та здатності до мобілізації у відповідних життєвих умовах. Тому важливим є дослідження механізмів, за допомогою яких ресурси активізують адаптаційний потенціал особистості.

Ключовим питанням у цьому контексті є взаємозв'язок між психологічними ресурсами та адаптаційним потенціалом. Особливо важливою є роль психологічних ресурсів в умовах невизначеності, підвищеної тривожності та зовнішнього тиску.

Саме психологічні ресурси є фундаментальним засобом адаптації до складних життєвих ситуацій (Hobfoll, 2001). Таким чином, дослідження механізмів, через які психологічні ресурси сприяють адаптації, є необхідним для розуміння того, як вони впливають на процес подолання стресових факторів.

Адаптаційний потенціал особистості визначається як сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що забезпечують ефективне пристосування до змінених умов. Його розвиток безпосередньо залежить від здатності особистості мобілізувати свої ресурси, а також від рівня відповідності ресурсів конкретній ситуації. Таким чином, не лише наявність ресурсів, а й умови їхньої актуалізації відіграють вирішальну роль у процесі адаптації.

У контексті психологічної ресурсності особистості важливо звернути увагу на дослідження О. Литвиненко (2019), яка визначає два ключові ресурси, що сприяють адаптації до змінених умов: компетентнісний ресурс, що включає професійні навички, знання та здатність до навчання, а також психологічне здоров'я в поєднанні з ефективним самоконтролем та вмінням адекватно реагувати на ситуаційні труднощі. Саме ці компоненти є визначальними у процесі подолання кризових ситуацій та впливають на адаптаційний потенціал особистості.

Аналізуючи взаємозв'язок між психологічними ресурсами та адаптаційною здатністю, доцільно звернутися до концепції А. Антоновського (1996, с. 15), який розглядав «загальні ресурси опору» як ключові механізми подолання стресу. Вчений визначає три основні компоненти, що формують стійкість особистості: осяжність (розуміння та усвідомлення власного життєвого досвіду), керованість (віра у власну дієздатність і можливість впливати на події) та змістовність (здатність знаходити сенс у складних обставинах). Таким чином, особистісні ресурси можуть не лише знижувати рівень стресу, а й сприяти формуванню конструктивних стратегій адаптації.

Важливо зазначити, що для ефективної адаптації недостатньо лише наявності ресурсів – необхідна їхня відповідність ситуації та здатність особистості їх використовувати. Це підводить до розгляду співвідношення понять «особистісні ресурси» та «особистісний потенціал», що є предметом дискусій у сучасній

психології. Зокрема, І. Мурашко (2010) зазначає, що особистісний потенціал є ширшим поняттям, яке включає внутрішні можливості людини, що можуть бути розвинені у майбутньому. Тобто, якщо особистісні ресурси є наявним інструментарієм для подолання труднощів, то потенціал відображає динамічний процес розвитку та зростання.

У цьому контексті доцільно звернути увагу на дослідження О. Ткачишиної (2022), яка вводить поняття «особистісні ресурси подолання» – сукупність індивідуальних якостей, що мобілізуються в умовах життєвих криз та стресу. Вчена підкреслює, що ці ресурси мають вирішальне значення для успішної соціальної адаптації та досягнення життєвих цілей. Їхня актуалізація дозволяє не лише долати труднощі, а й ефективно будувати стратегії поведінки в умовах невизначеності.

Одним із важливих аспектів особистісних ресурсів є здатність до інтегрованої поведінки, що забезпечує гармонійне функціонування особистості в динамічному середовищі. Чим вищий рівень інтеграції ресурсів, тим більша стійкість до стресу та адаптивність у складних умовах. Крім того, ключову роль відіграють психологічні особливості особистості, такі як рівень самооцінки, самоконтролю та емоційної стійкості, оскільки вони визначають потенціал до мобілізації адаптаційних ресурсів (Ткачишина, 2022).

Різноманітність ресурсів, їх взаємодія та гнучкість у використанні є визначальними чинниками адаптаційного потенціалу особистості. Варто зазначити, що ресурси можуть перебувати у різних станах – активному, резервному чи латентному. У залежності від ситуації певні ресурси можуть виконувати провідну функцію в адаптаційному процесі, тоді як інші залишаються в резерві, готовими до актуалізації у разі потреби.

Поєднання таких ресурсів, як соціальна підтримка, згуртованість, відчуття належності до спільноти та життєстійкість, разом з особистісними якостями, такими як самоефективність, толерантність та психологічна гнучкість, сприяє активації адаптаційного потенціалу та допомагає протистояти кризовим станам (Шершанов, Мартинюк, та ін., 2019). Отже, дослідження взаємозв'язку між ресурсами та адаптаційним потенціалом має важливе значення для розуміння механізмів стійкості

особистості та розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку дружин УБД.

Таким чином, у межах дослідження встановлено, що ресурсний потенціал дружин УБД є багаторівневою системою, яка включає внутрішні (психологічні, когнітивні, емоційні, ціннісні, творчі, духовні) та зовнішні (соціальні, матеріальні, фізичні) ресурси. Визначено, що адаптаційна спроможність жінок значною мірою залежить від здатності мобілізувати та ефективно використовувати наявні ресурси відповідно до ситуаційних викликів. Успішна адаптація можлива лише за умови гармонійної взаємодії цих ресурсів та їхньої відповідності специфіці кризових обставин.

Психологічні ресурси, зокрема емоційна стійкість, саморегуляція, здатність до рефлексії та впевненість у собі, є важливими у процесі подолання кризових ситуацій. Когнітивні ресурси, такі як критичне мислення, аналіз ситуації та прийняття раціональних рішень, визначають здатність особистості оцінювати ризики та обирати ефективні стратегії подолання труднощів. Важливу роль у процесі адаптації відіграють ціннісні ресурси, які включають систему переконань, моральні принципи та усвідомлення сенсу подій, що сприяє збереженню психологічної стабільності. Водночас творчі ресурси, пов'язані з креативністю, гнучкістю мислення та пошуком нестандартних рішень, забезпечують адаптивність у складних умовах та сприяють розробці нових підходів до подолання життєвих викликів.

Результати аналізу свідчать, що соціальні ресурси, зокрема підтримка сім'ї, громади та соціального оточення, є факторами зниження рівня дистресу та посилення почуття безпеки. Матеріальні ресурси мають значний вплив на зменшення рівня тривожності та забезпечують базові умови для психологічного благополуччя. Фізичні ресурси, що включають загальний стан здоров'я, витривалість та фізичну активність, сприяють підтримці енергетичного балансу та стійкості до стресових чинників.

Узагальнені результати дослідження підтверджують, що успішна адаптація дружин УБД залежить від комплексного використання ресурсів, їхньої гнучкої мобілізації та здатності до ефективного поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Оптимізація ресурсного потенціалу, розвиток ціннісних орієнтирів та творчого

підходу до вирішення кризових ситуацій є ключовими напрямками підтримки, що сприяють підвищенню життєстійкості та збереженню психологічного здоров'я жінок у період військових викликів.

1.3.2 Адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій

Дружини учасників бойових дій перебувають у трансформованих умовах життєдіяльності як під час участі їхніх чоловіків у бойових діях, так і після їх повернення до цивільного життя. У зв'язку з цим актуальним є вивчення адаптаційних механізмів, які використовують ці жінки, а також чинників, що визначають їхній адаптаційний потенціал.

Поняття «адаптація» має багато інтерпретацій і застосовується в різних галузях психологічної науки. Зокрема, у медичній і психологічній літературі цей термін використовується для позначення процесу зміни чутливості сенсорних систем у відповідь на дію зовнішніх подразників, що забезпечує ефективне функціонування органів чуття в умовах змінного середовища. У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» адаптація визначається як процес пристосування живих організмів та органів чуття до умов середовища та навколишнього оточення (Бусел, 2007).

Ж. Піаже (1994) визначав адаптацію як процес досягнення рівноваги між впливом організму на середовище та зворотною дією середовища на організм. У межах цього підходу адаптація включає два ключові механізми: асиміляцію (інтеграція зовнішніх впливів у вже існуючі когнітивні структури) та акомодацию (зміну цих структур у відповідь на нові умови). Таким чином, адаптація забезпечує динамічну рівновагу у взаємодії суб'єкта із середовищем.

За М. Корольчуком (2002, с. 198), адаптація є активною системною відповіддю організму, спрямованою на підтримку гомеостазу та оптимальне функціонування в умовах, що змінюються. Автор виокремлює п'ять її ключових компонентів: енергетичний (забезпечення ресурсів організму), сенсорний (аналіз внутрішнього і

зовнішнього середовища), операційний (обробка інформації та прийняття рішень), ефекторний (реалізація адаптаційних реакцій) та активаційний (мобілізація систем організму).

О. Кокун (2004) розглядає адаптацію через чотири основні компоненти: активаційний (витрати організму на досягнення значущих цілей), когнітивний (оптимізація інформаційної обробки), емоційний (динаміка переживань як індикатор адаптації) та мотиваційно-вольовий (координація процесів адаптації, що забезпечує її сталість).

Отже, адаптація є пристосуванням організму до змінених умов життєдіяльності. На процес адаптації впливає середовище, в якому перебуває особистість, та безпосередньо сам суб'єкт, що здійснює вплив на середовище. Компонентами адаптації є як фізіологічні процеси, пов'язані з дією вегетативних функцій, сприйняттям простору організмом, так і когнітивні, емоційні та мотиваційно-вольові процеси.

Процес адаптації має різні форми, серед яких виокремлюють нормальну, девіантну та патологічну адаптацію. Нормальна адаптація відбувається тоді, коли особистість успішно пристосовується до нових умов без суттєвих змін власної психічної структури та без порушення соціальних норм середовища. Девіантна адаптація може набувати двох форм: неконформістської та новаторської. Перша передбачає використання нестандартних підходів до подолання труднощів, що може призводити до конфлікту з усталеними нормами групи. Друга, навпаки, пов'язана зі створенням нових цінностей, що сприяє розвитку середовища. Патологічна адаптація характеризується застосуванням деструктивних механізмів поведінки, що можуть спричинити невротичні або психотичні розлади (Боярин, 2013).

На адаптаційний процес впливають численні чинники. О. Ткачишина (2021) зазначає, що соціально-психологічна адаптація в кризових ситуаціях супроводжується зміною когнітивної картини світу, яка виникає внаслідок трансформації життєвих обставин. Водночас відбувається переоцінка цінностей та самоідентифікації, що може активізувати стереотипи та шаблонне мислення.

Адаптація також вимагає зміни поведінкових стратегій і способів взаємодії з оточенням.

Таким чином, адаптація є динамічним процесом, який може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Визначальним фактором ефективного пристосування є адаптаційний потенціал особистості, що відображає її здатність до успішного подолання змін у середовищі.

В українській психологічній науці найбільш детально адаптаційний потенціал охарактеризувала О. Литвиненко (2018, с. 74). Дослідниця визначає особистісний адаптаційний потенціал як комплексне утворення, що включає психологічні, соціально-психологічні та психічні характеристики, які забезпечують здатність особистості змінювати поведінкові стратегії відповідно до нових умов життєдіяльності. Адаптаційний потенціал тісно пов'язаний із загальним особистісним розвитком, тому його неможливо розглядати окремо від процесу формування особистості, який відбувається у взаємодії людини з навколишнім середовищем.

О. Кокун (2004) визначає особистісний адаптаційний потенціал як комплексну характеристику процесу адаптації. Науковець підкреслює, що здатність індивіда до ефективного пристосування до змін залежить від низки чинників, зокрема рівня психічного здоров'я, індивідуально-конституційних особливостей, а також уроджених і набутих властивостей, що формують особистісну структуру. Адаптаційний потенціал окреслює межі впливу зовнішніх умов, до яких людина може успішно пристосуватися.

Виходячи з вищеописаних теоретичних позицій, констатуємо, що їх об'єднує трактування адаптаційного потенціалу як інтегральної особливості, якості, за допомогою якої в суб'єкта відбувається пристосуватися до нових обставин у житті. З огляду на це твердження, виникає розуміння необхідності дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, оскільки під час перебування чоловіка на фронті або після його повернення додому умови життєдіяльності жінки змінюються.

Одним з перших загальний адаптаційний синдром був описаний у концепції Г. Сельє (1974). Адаптаційний синдром виявляється при дії стрес-факторів та

свідчить про необхідність вчасного визначення стресорів та роботи з ними. Вчений зазначає, що коли людина потрапляє в нові складні умови, адаптація має стадійний характер, з відповідними адаптаційними реакціями на кожній стадії. Так, у працях Г. Сельє можна простежити три стадії стресу: перша – тривога, яка характеризується мобілізацією захисних сил з метою подолання або пристосування до складної ситуації. Часто на цій стадії людина вирішує проблемну ситуацію, і стресова реакція припиняється. Проте, якщо на цьому етапі стрес-фактор не вдалося подолати, настає стадія опору, що супроводжується стабілізацією, тобто підвищенням стійкості організму до впливу стресора. Якщо ж у людини недостатньо ресурсів або не сформовані необхідні копінг-стратегії, настає стадія виснаження, коли опірність організму до дії стрес-факторів знижується.

Відповідно, для того, щоб ефективно боротися зі стрес-факторами й не допускати стадії виснаження, важливо зрозуміти, які саме чинники впливають на особистісний адаптаційний потенціал. Зокрема, аналізуючи визначення особистісного адаптаційного потенціалу, зазначаємо, що поняття містить в собі поєднання соціально-психологічних, соціальних, економічних ресурсів, якими володіє особистість. Біологічні фактори, соціальний капітал, рівень домагань, установки, мотиви, інтереси, психологічні якості впливають на рівень адаптації особистості до нового середовища (Деменко, 2019).

З метою поглиблення розуміння структури адаптаційного потенціалу особистості доцільно звернутися до досліджень В. Кобильченка (2019). Дослідник запропонував двокомпонентну модель адаптаційного потенціалу, що включає рефлексивний і ресурсний компоненти. Рефлексивний компонент забезпечує здатність особистості до адаптації в умовах мінливого середовища, сприяє ефективній соціальній взаємодії, розумінню міжособистісних комунікацій і формуванню стійкої самоідентичності. Ресурсний компонент надає необхідні механізми для адаптації, зокрема соціальний досвід та опанування поведінковими стратегіями, що сприяють ефективному пристосуванню до складних умов. Аналіз отриманих даних вказує на тісний взаємозв'язок адаптаційного потенціалу індивіда

із соціокультурним контекстом його життєдіяльності, рівнем розвитку самосвідомості та здатністю до рефлексії.

Соціально-психологічна адаптація особистості в сучасній науці нерозривно пов'язана з процесом соціалізації, який відображає здатність людини встановлювати та підтримувати взаємозв'язок із навколишнім середовищем (Литвиненко, 2019). А. Фурман (2013) визначає кілька рівнів соціально-психологічної адаптації. Перший рівень представляє процес і результат активного пристосування до змінених умов середовища через використання різноманітних інтеріоризованих соціальних засобів, таких як дії, вчинки та діяльність особистості. Другий рівень пов'язаний зі ставленням індивіда до світу, яке проявляється у прагненні встановити відносно стабільні механізми власної життєдіяльності. Третій рівень полягає у здатності особистості вирішувати труднощі відповідно до соціальноприйнятних норм. Таким чином, ефективна адаптація значною мірою залежить від комунікативного чинника, який включає спілкування, взаєморозуміння та прийняття, що є критичними для успішного пристосування до змін у житті.

Згідно з дослідженнями Т. Титаренко (2018b), особистість, яка успішно адаптується, демонструє високий рівень комунікативної компетентності, що включає здатність до емпатії та асертивності. Така особистість прагне до інтеграції у соціум, виявляючи зацікавленість у спільних цінностях і цілях із оточенням, будує ефективну міжособистісну взаємодію, а також успішно вирішує конфлікти та запобігає їх виникненню. Водночас така людина зберігає свою автономію і уникає патологічної залежності від оточуючих. Соціально-психологічна адаптація особистості неможлива без її взаємодії із соціумом, тому критично важливою є здатність встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, аналізуючи власні потреби та переконання. Здатність до саморефлексії у поєднанні з навичкою ефективної комунікації є ключовими складовими адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій.

Адаптаційний потенціал особистості є багатогранним поняттям, що охоплює широкий спектр психологічних характеристик. Р. Шварцер (2002) наголошує, що успішність адаптації значною мірою зумовлена рівнем мотивації та особливостями активності особистості. В основі адаптивності, на думку дослідника, лежать три

когнітивні процеси: очікування результатів, оцінка ризиків і віра в самоефективність. Ці процеси сприяють аналізу ситуації, виявленню сильних сторін особистості та пошуку способів подолання змінених умов життєдіяльності. Відповідно до концепції Р. Шварцера, когнітивна складова є ключовою у процесах адаптації. При цьому можна стверджувати, що когнітивні та соціальні фактори взаємодоповнюють одне одного, що значно підсилює адаптаційний потенціал особистості.

У наукових працях О. Ткачишиної та О. Столярчук (2023, с. 82) адаптивна поведінка особистості трактується як система психологічних особливостей, що забезпечують ефективне функціонування людини в умовах змін, соціальних викликів та стресогенних впливів. Такий тип поведінки пов'язується з активністю життєвої позиції, відкритістю до взаємодії з оточенням, здатністю до реалістичного сприйняття середовища та відповідною емоційною саморегуляцією у контексті конкретної ситуації. Однією з ключових ознак конструктивної адаптивності вважається позитивне соціальне спрямування, що проявляється через доброзичливість, готовність до співпраці та прагнення до підтримки інших. Крім того, така поведінка супроводжується відповідальним ставленням до власної діяльності, когнітивною гнучкістю, відкритістю до нового досвіду, а також здатністю до творчого мислення та ініціації інноваційних рішень. Серед додаткових характеристик адаптивної особистості виокремлюють позитивну налаштованість на життя, орієнтацію на подолання труднощів, високий рівень стресостійкості та загалом задовільний стан психофізичного здоров'я.

Найбільш повний перелік компонентів адаптаційного потенціалу, на нашу думку, представлений у дослідженнях О. Сафіна та Ю. Кузьменко (2016). У своїх працях вчені виокремлюють основні психологічні характеристики, що визначають адаптаційний потенціал особистості. Серед них – локус контролю, який виражається у внутрішній впевненості індивіда у своїй здатності впоратися зі складними життєвими ситуаціями; психологічна зрілість, що проявляється у свідомому ставленні до життя, прийнятті минулого досвіду, а також виваженій оцінці теперішніх і майбутніх перспектив; когнітивні ресурси, засновані на розумінні механізмів і закономірностей подій, а також на здатності оцінювати ймовірність їх розвитку;

навичка суб'єктивного прогнозування, яка допомагає оцінювати обставини та створювати плани дій, спрямовані на запобігання небажаним наслідкам або зменшення їхнього впливу.. Крім того, важливим компонентом є впевненість у наявності соціальної підтримки та усвідомлення реальних можливостей подолання негативних подій. Сукупність цих характеристик підсилює здатність особистості до адаптації в умовах змін.

Критичний аналіз компонентів та характеристик особистісного адаптаційного потенціалу вказує на те, що у твердженнях вчених існують окремі точки перетину, а саме: вплив на адаптаційний потенціал психофізіологічних характеристик, важливість адекватної самооцінки особистості та розуміння своїх внутрішніх сил та зовнішніх ресурсів, які можуть проявлятися в соціальній підтримці.

Досліджуючи психічний стан дружин учасників бойових дій, варто усвідомлювати, що в момент зміни умов життєдіяльності жінки витрачають додаткові фізичні ресурси, щоб пристосуватися до нових умов. Причиною цього є зміна розподілу відповідальності та обов'язків, які розділялися між подружжя: на час відсутності чоловіка вони покладаються на дружину. Так само залишається відкритим питання ідентичності, власної самооцінки та мотивації. Оскільки за відсутності чоловіка дружина переймає на себе роль лідера, голови сім'ї, її провідними завданнями стають робота, побутові справи та забезпечення родини. Поряд із тим, у цій ситуації жінка може втратити свої власні інтереси, відкласти поставлені цілі як другорядні, обмежити своє коло спілкування. Як наслідок, довге перебування в такому стані може впливати на зниження внутрішніх ресурсів особистості та її продуктивності, в цілому.

Робимо висновок про те, що в період адаптації можуть переважати або конструктивні форми розв'язання складних питань, або деструктивні. Наприклад, у працях В. Розова (2005) зазначено, що активність допомагає пристосуватися до нових умов, у той час, як емоційність виступає неадаптивною стратегією.

При дослідженні адаптаційного потенціалу особистості одним із ключових понять постає поняття «копінг». Згідно з С. Фолкман (1984), копінг являє собою

динамічний процес, який характеризується як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління стресовими ситуаціями.

А. Маслоу (2010) трактує копінг як здатність пристосовуватися до життєвих обставин з метою вирішення складної ситуації. Особистість може обрати активну форму поведінки й таким чином підвищити свої шанси здолати або уникнути стресової ситуації.

Як зазначає С. Джексон (2007), копінг можна розглядати як функціональний механізм, що включає сукупність особистісних рис, когнітивних процесів, а також системних і організаційних чинників. Відновлення після травмування – це не лише особистий процес, а й завдання, яке стоїть перед сім'єю, громадою, бізнесом та державою.

Вивчаючи вплив копіngu на особистісний адаптаційний потенціал індивіда, досліджуємо терміни «копінг-поведінка», «копінг-стратегії», «копінг-ресурси», за допомогою яких дослідники підкреслюють різну специфіку та багатокomпонентність цього явища. Далі більш детально розберемо кожне визначення.

Поняття «копінг-поведінка» описує характерний спосіб поведінки індивіда у складних життєвих ситуаціях (Лабезна, 2016). У працях Р. Лазаруса (1993) розглянуто копінг-поведінку як процес докладання когнітивних та поведінкових зусиль для подолання складних ситуацій, внутрішніх протиріч, що виснажують ресурси особистості.

Ефективність вибору та реалізації копінг-поведінки безпосередньо залежить від таких компонентів, як Я-концепція особистості, тип локусу контролю (екстернального чи інтернального), рівень емпатії, а також від характеристик навколишнього середовища, в якому перебуває індивід (Маслоу, 2010).

Копінг-поведінка реалізується за допомогою використання поведінкових алгоритмів дій, актуальних відповідей суб'єкта на загрозу – копінг-стратегій. Важливо зазначити, що копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, що допомагають особистісному зростанню (когнітивні та поведінкові стратегії, що впливають на ситуацію та її переоцінку), так і деструктивними, що ведуть до регресу (копінг-стратегії, що націлені на зняття емоційного напруження та уникнення

вирішення ситуації). Копінг-стратегії проявляються у різних формах реагування на життєві труднощі, наприклад, у роздумах, проханнях про допомогу, переоцінці ситуації або ж агресивних діях чи прагненні відволіктися, ігноруванні ситуації. Вибір методів подолання залежить від індивідуально-психологічних характеристик індивіда: темперамент, тип мислення, локус контроль, рівень тривожності та спрямованість суб'єкта. Також для ефективної копінг-стратегії особистості є необхідними копінг-ресурси – стабільні характеристики індивіда та зовнішнього середовища, що забезпечують психологічний фон для розв'язання складних життєвих обставин. Тобто, копінг-стратегії базуються на ресурсах особистості та середовища (Лабезна, 2016; Побідаш, 2010).

Зважаючи на вищезазначене, копінг-поведінку особистість використовує свідомо, в період взаємодії із зовнішньою чи внутрішньою проблемною ситуацією. Залежно від обставин індивід обирає найбільш сприятливу копінг-поведінку, що охоплює копінг-ресурси, такі як особистісний адаптаційний резерв та копінг-стратегії – засоби подолання стресової ситуації (Купрєєва, 2020).

Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи до вивчення особистісного адаптаційного потенціалу, варто зазначити, що багато вчених розглядають це поняття як інтегральне, що включає кілька компонентів. Адаптаційний потенціал виявляється у складних обставинах, його завданням є пристосування особистості до змін життєдіяльності.

Представлена нижче модель особистісного адаптаційного потенціалу (рис. 1.2.) демонструє, що складні життєві ситуації, зумовлені впливом війни, можуть вести як до деструктивних наслідків (ПТСР, депресія, соціальна ізоляція), так і до конструктивних змін (адаптація, посттравматичне зростання). Вирішальним чинником у цьому процесі є рівень розвитку особистісного адаптаційного потенціалу, який функціонує як інтегративна система з трьома ключовими взаємозалежними компонентами: фізичним, психологічним і соціальним.

Фізичний компонент охоплює такі основні складові, як безпека для життя, задоволення фізичних потреб і фізичний стан здоров'я. Саме він забезпечує біологічну стабільність та життєздатність особистості, формуючи основу для

включення інших рівнів адаптації. Наприклад, тривала загроза життю або погіршення фізичного здоров'я можуть критично вплинути на емоційний стан та знизити ефективність когнітивного опрацювання подій.

Психологічний компонент включає емоційно-вольову саморегуляцію, рівень самооцінки особистості, систему життєвих цінностей та когнітивно-поведінкову сферу: механізми копіngu, попередній досвід долаття труднощів. Ціннісна сфера виконує інтегративну функцію: збереження смисложиттєвих орієнтацій, віри в майбутнє та сімейних традицій забезпечує зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, що є суттєвим джерелом посттравматичного зростання. Емоційно-вольова саморегуляція та когнітивно-поведінкова сфера забезпечують внутрішню організацію адаптивної поведінки, збереження ідентичності та здатність до смислотворення у стресових умовах. Саме через психологічний компонент реалізуються ключові адаптаційні функції: переосмислення травматичного досвіду, емоційна стабілізація та підтримка мотиваційної сфери особистості. На перетині фізичного та психологічного компонентів відбувається формування психологічного благополуччя. Цей стан детермінується взаємозв'язком між базовими аспектами фізичного функціонування, зокрема задоволенням життєвих потреб і підтримкою соматичного здоров'я, та ключовими психологічними процесами, такими як емоційна стабільність та адекватна самооцінка.

Соціальний компонент особистісного адаптаційного потенціалу відображає зовнішні умови й соціальні ресурси, які сприяють адаптації дружин учасників бойових дій до умов воєнного часу. Він включає як міжособистісну взаємодію, так і ширші культурно-суспільні чинники, що впливають на сприйняття, переживання й подолання життєвих труднощів. Саме соціальне середовище може виступати як фактором ризику, так і фактором захисту: воно здатне або посилити травматичний вплив через відсутність підтримки, або ж компенсувати внутрішні втрати, мобілізуючи ресурси особистості.

На перетині соціального і психологічного компонентів виникає система соціально-психологічних ресурсів, що забезпечує комплексний вплив на адаптаційні можливості особистості. До цих ресурсів належать здатність підтримувати якісне

міжособистісне спілкування, залученість до соціально значущої діяльності, доступ до культурних та відновлювальних практик, включаючи мистецтво, духовність (зокрема віру), а також отримання професійної психологічної підтримки. Ця система ресурсів виконує функцію буферного механізму, який мінімізує негативний вплив стресових факторів, сприяє регуляції емоційного стану та активізації внутрішніх резервів для подолання життєвих викликів.

Взаємозв'язок між фізичними, психологічними та соціальними компонентами є ключовим елементом функціонування адаптаційного потенціалу особистості. Тимчасова компенсація браку одного з компонентів за рахунок інших можлива, однак у контексті повномасштабного вторгнення та невизначеності майбутнього для дружин УДБ критично важливо забезпечити баланс і взаємодію всіх трьох складників. Компоненти не є взаємозамінними, оскільки їхній вплив є взаємопов'язаним. Наприклад, недостатність соціальної підтримки може негативно позначитись на психологічному стані. Погіршення фізичного здоров'я може призводити до самоізоляції, обмеження соціальних контактів і зниження самооцінки, що, у свою чергу, негативно відображається на соціальному і психологічному компонентах.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу визначає здатність особистості ефективно долати складні життєві обставини та пристосовуватися до умов змін. Особистість із добре сформованим адаптаційним потенціалом демонструє конструктивну поведінку, що сприяє стресостійкості, емоційній регуляції та особистісному зростанню. Недостатній рівень прояву цього потенціалу може призводити до деструктивних наслідків, таких як загострення стресових станів, труднощі у виборі стратегій подолання викликів та зниження здатності до активного функціонування в нових умовах.

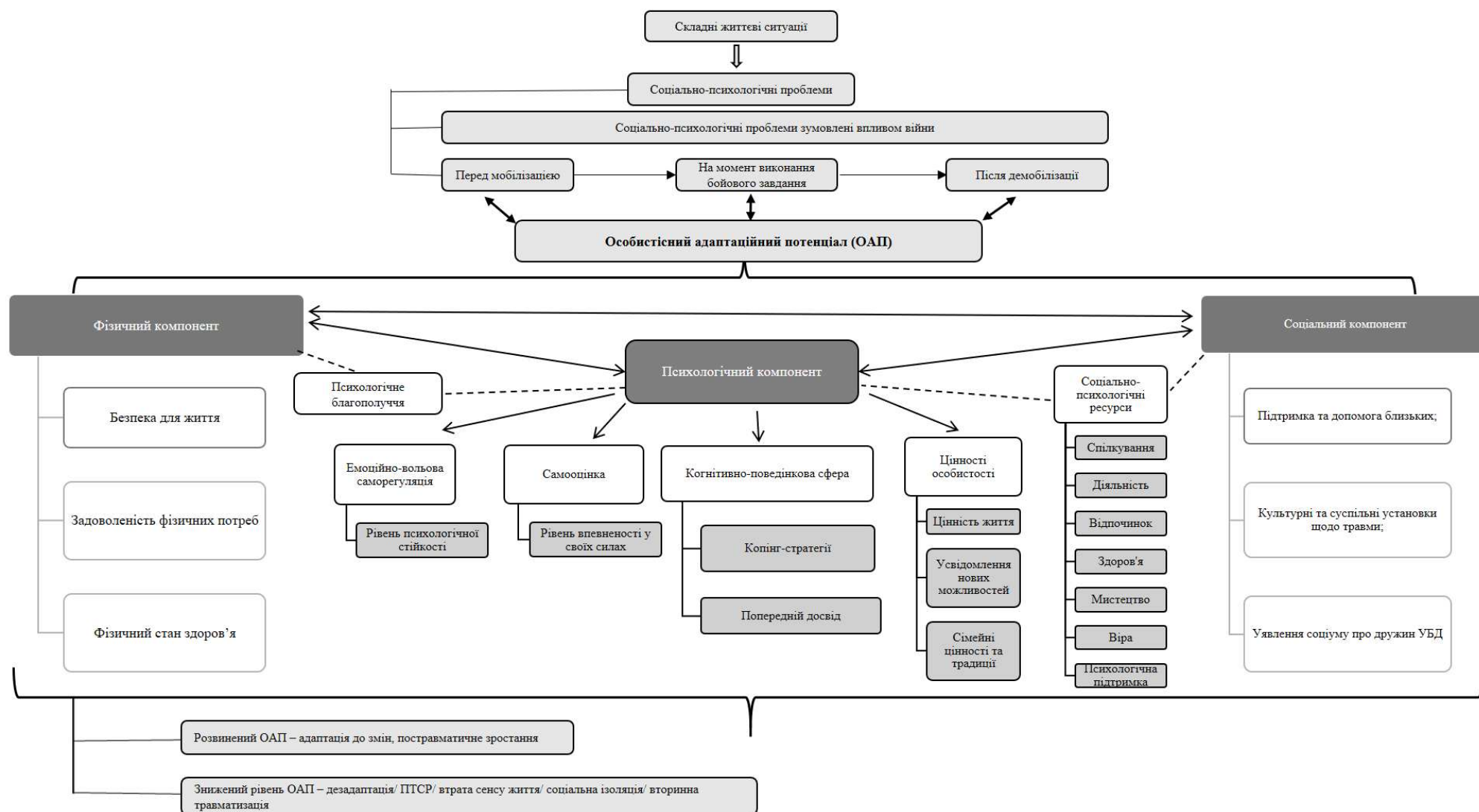


Рис. 1.2. Змістово-структурна модель особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій

Таким чином, запропонована модель особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій акцентує на тому, що травматичні події можуть призводити як до негативних, так і до позитивних змін. Високий рівень адаптаційного потенціалу сприяє конструктивному подоланню стресу та посттравматичному зростанню, тоді як його нестача може посилювати психологічні труднощі. Рівень потенціалу визначається індивідуальними особливостями, психологічними ресурсами та соціальною підтримкою. Особливо важливими чинниками, що впливають на адаптаційний потенціал, є ефективне використання копінг-стратегій, комунікативні навички, рівень рефлексивності та здатність до соціальної інтеграції. Соціальна підтримка, професійна допомога та наявність стійкої мотивації можуть значно підвищити адаптаційні можливості дружин учасників бойових дій, сприяючи їхньому емоційному та психологічному благополуччю.

У підсумку можна зазначити, що адаптаційний потенціал є багатовимірною структурою, і його елементи тісно взаємопов'язані. Цей факт підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки дружин учасників бойових дій, особливо в умовах війни та тривалого стресу, коли відсутність навіть одного з компонентів може значно ускладнити процес адаптації.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз досліджень особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях дозволяє зробити такі висновки.

1. Визначено, що війна суттєво впливає на соціально-психологічний стан сім'ї військовослужбовця, змінюючи її структуру, функції та динаміку взаємин. Проаналізовано головні проблеми дружин учасників бойових дій на різних етапах військового розгортання: до мобілізації (почуття втрати контролю над власним життям, очікування розставання, занепокоєння щодо міцності шлюбу), під час

перебування чоловіка на фронті (спілкування на відстані, збільшення відповідальності, невизначеність та страх за життя партнера), після демобілізації чоловіка (перерозподіл відповідальності, відновлення контакту між подружжям та батька з дітьми) та вплив війни, як фактор, що постійно діє на жінку.

2. Встановлено, що взаємозв'язок між труднощами військовослужбовця та його партнерки має двосторонній характер. Емоційний стан, поведінкові реакції та адаптаційні потреби військового впливають на психологічну стійкість дружини, тоді як її підтримка, стійкість і особистісні ресурси є критично важливими для успішної соціальної реінтеграції бійця.

3. Визначено, що в психології адаптація розглядається як процес і результат. Адаптаційні процеси є однією із центральних проблем психологічної науки. Адаптація проявляється як пристосування до середовища, процес соціалізації та стійка особистісна характеристика, що визначає здатність людини долати зміни у житті.

4. Встановлено, що адаптаційний потенціал особистості формується під впливом як зовнішніх соціальних інститутів, так і внутрішніх ресурсів. Соціальна детермінація, самодетермінація, діяльнісне опосередкування та двосторонність соціалізації визначають взаємозв'язок між суспільними умовами та індивідуальними адаптаційними можливостями особистості. Ключову роль у цьому процесі відіграють самовплив, самоефективність та соціальна інтеграція, а також підтримка сім'ї, що сприяє підготовленості особистості до змін і забезпечує її стійкість у складних життєвих обставинах.

5. Констатовано, що адаптація дружин військовослужбовців залежить від комплексного використання ресурсів. Внутрішні (психологічні, когнітивні, емоційні) ресурси сприяють стресостійкості, тоді як зовнішні (соціальні, матеріальні, фізичні) забезпечують стабільність і підтримку. Духовні та ціннісні орієнтири відіграють важливу роль у формуванні моральної стійкості та осмисленні пережитих подій. Крім того, сім'я виконує важливу психотерапевтичну функцію, забезпечуючи емоційну підтримку, що сприяє подоланню кризових станів та сприяє посттравматичному

зростанню її членів. Для успішної адаптації не достатньо мати ресурси, необхідна їх відповідність і можливість застосувати в умовах, що склалися.

6. Встановлено, що особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових визначається як сукупність фізичних, психологічних і соціальних компонентів, що забезпечують здатність жінки до ефективного пристосування та подолання змін у складних життєвих ситуаціях. Фізичний компонент визначає витривалість організму, соціальний – якість міжособистісних зв'язків, психологічний – рівень емоційної стійкості та здатність до подолання стресу.

7. Встановлено, що рівень розвитку адаптаційного потенціалу впливає на подальшу поведінку особистості. Високий потенціал сприяє конструктивним стратегіям подолання соціально-психологічних проблем та особистісному зростанню, тоді як його недостатність може призводити до соціальної ізоляції, деструктивної поведінки та психологічних розладів.

Зазначимо, що комплексне вивчення компонентів моделі особистісного адаптаційного потенціалу є вкрай необхідним, оскільки разом вони дають детальний аналіз ключових особливостей адаптаційних можливостей дружин УБД у складних життєвих ситуаціях. Визначено, що перспективою подальшого наукового дослідження є детальне емпіричне вивчення ресурсів, які сприяють подоланню соціально-психологічних проблем дружин учасників бойових дій, а також компонентів адаптаційного потенціалу з метою аналізу їхніх особливостей і відмінностей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У розділі представлено організаційно-методичні засади проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних проблем дружин учасників бойових дій, описано основні процедури збору та обробки даних. Представлено виявлені ключові труднощі, пов'язані з етапами мобілізації та повернення чоловіків до цивільного життя, включаючи емоційний стан, рівень впевненості в собі та особистісні ресурси дружин. Проаналізовано адаптивні й неадаптивні копінг-стратегії, які використовують респондентки, а також особливості посттравматичного зростання, що проявляється у відкритті нових можливостей та переоцінці життєвих цінностей. Проведено кількісний аналіз показників адаптаційного потенціалу, який демонструє рівень здатності дружин справлятися зі стресовими ситуаціями.

2.1. Організація та методика констатувального етапу дослідження

Процес дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій складався з кількох послідовних етапів, кожен з яких логічно продовжував попередній. Отримані результати, з одного боку, слугували основою для формулювання узагальнень, а з іншого – науковим підґрунтям для подальшого обґрунтування й розробки наступних етапів дослідницької роботи.

Емпірична частина дослідження, реалізована відповідно до розробленої теоретичної моделі особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, включала виконання таких завдань: розробка програми дослідження; відбір психодіагностичних методик для виявлення психологічних особливостей зазначеної групи; проведення психодіагностичного обстеження, що охоплювало збір емпіричних даних та їх математичну обробку; здійснення статистичного аналізу

отриманих результатів; узагальнення емпіричних даних з метою їх подальшої інтерпретації.

Дослідження будувалося за шістьма ключовими етапами. Підготовчий – визначення ключових понять, проведення напівструктурованого інтерв'ю та добір діагностичних методик. Етап збору емпіричних даних передбачав виконання діагностичних завдань відповідно до визначеної програми дослідження. На третьому етапі здійснювалася обробка та інтерпретація отриманих результатів, що включала математико-статистичний аналіз із використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу, а також подальше пояснення отриманих даних. Четвертий етап мав підготовчий характер і був спрямований на розробку програми, спрямованої на активізацію особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. П'ятий етап полягав у реалізації цієї програми в межах формувального експерименту. Завершальний, шостий етап, передбачав оцінку ефективності запропонованої програми, систематизацію отриманих даних та формулювання узагальнених висновків.

Розглянемо детальніше кожен з описаних етапів.

Перший етап присвячено вивченню особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. На цьому етапі були визначені ключові критерії, показники та засоби діагностики, проведене напівструктуроване інтерв'ю з дружинами УБД та одруженими військовослужбовцями. Дібрані валідизовані діагностичні методики, що дали можливість розкрити зміст емоційного стану дружин бійців та компонентів їх адаптаційного потенціалу.

Напівструктуроване інтерв'ю з дружинами учасників бойових дій проводилися у 2023 р. та охоплювало як дружин, чоловіки яких вже мали досвід бойових дій, так і мобілізованих вперше. Напівструктуровані інтерв'ю дали змогу детально проаналізувати психічні стани та їх динаміку, зумовлену виконанням чоловіком бойових завдань на різних стадіях військового розгортання. Ключовий зміст розмови формувався через такі питання:

- Коли ви дізнались про мобілізацію чоловіка, якими були ваші перші думки?

- Які найбільші труднощі ви відчуваєте під час розлуки з чоловіком? Що допомагає вам їх подолати?
- Як ви зберігаєте емоційний зв'язок із чоловіком, коли він перебуває в зоні бойових дій?
- Як діти реагують на тривалу відсутність батька вдома?
- Від кого ви отримуєте підтримку, поки ваш чоловік виконує бойові завдання?
- Чи маєте ви потребу і можливість відвідувати психолога?

У межах дослідження було проведено напівструктуровані інтерв'ю з 20 дружинами учасників бойових дій і 10 військовослужбовцями, вік яких варіювався від 21 до 50 років. Тривалість шлюбних стосунків респондентів становила від 1 до 20 років.

Чоловікам-військовослужбовцям було запропоновано відповісти на такі питання:

- Що вас підтримує під час виконання бойового завдання?
- Як ви підтримуєте стосунки з дружиною під час перебування у зоні бойових дій?
- Яке значення для вас має спілкування з сім'єю під час виконання бойових завдань?

Залежно від особливостей сімейної ситуації та перебігу бесіди використовувались додаткові уточнювальні питання.

На основі напівструктурованого інтерв'ю було розроблено авторську анкету для дослідження демографічних показників, ключових викликів та джерел ресурсів дружин бійців.

Під час оцінки особливостей та структури адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій були враховані критерії цього процесу, які мали відповідати таким ознакам:

1) об'єктивність – досліджувана ознака або властивість повинні оцінюватися однозначно;

2) валідність – досліджувана ознака або властивість повинні оцінюватися надійними методиками, щоб результати дослідження відповідали реальному стану справ;

3) нейтральність щодо досліджуваних психічних явищ (Бочелюк, 2008).

Другий етап – збір емпіричних даних, що охоплював підготовку та проведення емпіричного дослідження. Для розуміння чинників, які впливають на адаптаційний потенціал дружин бійців, важливим є комплексний підбір діагностичного інструментарію, що допомагає дослідити соціальний, фізичний та психологічний аспекти проблеми (див. табл. 2.1). Для реалізації другого етапу були використані такі методи: авторська анкета, методика «Шкала оцінки впливу травматичних подій» (М. Горівіц та ін.); «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард); «Методика самооцінки емоційного стану» Дж. Уессмана та Д. Рікса; «Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)» (Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.); «Коротка шкала стійкості» (W. Smith, M. Dalen, T. Wiggins, E. Tooley, S. Christopher, J. Bernard); «Опитувальник посттравматичного зростання» (Р. Тедеші, Л. Калхаун); «Методика мотиваційної індукції» (Ж. Нюттен); авторський семантичний диференціал «Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій».

Таблиця 2.1

Методи дослідження структури особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, представленої у покомпонентному змісті

Групи компонентів	Складові особистісного адаптаційного потенціалу	Методики
Фізичний	Рівень безпеки для життя	Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій Блок «Демографічна інформація та досвід війни» Блок «Джерела соціальної підтримки та пошуку особистісного ресурсу»

	Фізичний стан респондентки та задоволеність фізичних потреб	Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій Блок «Демографічна інформація та досвід війни»; Методики «Індекс благополуччя ВООЗ-5»
Соціальний	Наявність/відсутність підтримки близьких, знайомих	Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій Блок «Джерела соціальної підтримки та пошуку особистісного ресурсу»; Шкала «Ставлення до інших» Опитувальник посттравматичного зростання «Методика мотиваційної індукції»
	Уявлення соціуму про дружин УБД	Семантичний диференціал «Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій»
	Рівень обізнаності про існування ліній підтримки, соціальних служб для сімей УБД; груп підтримки «Рівний рівному»	Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій Блок «Джерела соціальної підтримки та пошуку особистісного ресурсу»
Психологічний	Самооцінка	Шкала «Впевненість у собі - безпорадність» Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; Шкала «Сила особистості» Опитувальник посттравматичного зростання
	Особистісні ресурси	Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій Блок «Джерела соціальної підтримки та пошуку особистісного ресурсу»
	Когнітивно-поведінкова сфера (копінг-стратегії, попередній досвід)	Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій Блок «Демографічна інформація та досвід війни»; Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF)
	Емоційно-вольова саморегуляція	Шкала диференціальних емоцій; Коротка шкала стійкості; Шкала оцінки впливу травматичних подій
	Психологічне благополуччя	Методики «Індекс благополуччя ВООЗ-5»

	Ціннісна сфера	Шкали: «Нові можливості», «Духовні зміни», «Підвищення цінності життя» Опитувальника постравматичного зростання
--	----------------	---

Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій складалася з двох блоків. Перший блок спрямований на збір демографічної інформації про респонденток (тривалість шлюбу, місце проживання, наявність дітей, вік) та дослідження соціально-психологічних проблем цих жінок. Другий блок анкети присвячено оцінці соціальної підтримки, особистісних ресурсів дружини військовослужбовців (див. додаток А).

Методика «Індекс психологічного благополуччя» (*The WHO-Five Well-being Index*) була розроблена для проєкту 95 ВООЗ для діагностики якості життя пацієнтів, що страждають від діабету (ВООЗ-1990). В Україні методика адаптована Л. Карамушкою, К. Терещенко, О. Креденцер (2023) для використання серед широкого кола респондентів та застосовується для перевірки психічного добробуту особистості. Методика містить 5 питань, що допомагають дослідити: загальні інтереси (прояв зацікавленості), позитивний настрій (розслабленість, гарний настрій), енергійність (активність, готовності до діяльності) (Bach et al., 1996). Результати застосування методики вказують на рівень психологічної стійкості та підтримки фізичного здоров'я особистості (додаток Б).

«Методика самооцінки емоційного стану» Уессмана-Рікса (шкала «Впевненість у собі – безпорадність») Методика була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вимірювання результатів проводиться за десятибальною системою. Опитувальник містить чотири шкали: «Спокійність – тривожність», «Енергійність – втомленість», «Піднесення – пригніченість», «Впевненість у собі – безпорадність» (Кокун, Мороз, та ін., 2011). Для оцінки рівня віри в себе дружин учасників бойових дій у дослідженні було застосовано шкалу «Впевненість у собі – безпорадність» (додаток Б).

«Шкала диференціальних емоцій», що базується на концепції К. Ізарда, передбачає кількісну оцінку інтенсивності десяти базових емоцій (інтерес, радість,

здивування, горе, гнів, відроза, презирство, страх, сором, провина) за шкалою від 1 - переживання повністю відсутнє до 5 - переживання виражено максимально сильно. Оцінювання здійснюється за допомогою самозвіту, де респонденткам пропонується визначити рівень вираженості кожної емоції в цей момент часу. За результатами опрацювання методики визначається індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій (Зливков, Лукомська & Федан, 2016). Таким чином, запропонована методика дозволяє провести якісний аналіз емоційного стану дружин учасників бойових дій у конкретний момент часу (див. додаток Б).

«Коротка шкала стійкості» (*The Brief Resilience Scale*) розроблена мексиканськими дослідниками (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008) в адаптації О. Запорожець. Складається з шести тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Завдяки своїй лаконічності, шкала дозволяє швидко оцінити рівень стійкості дружин військовослужбовців до впливу стресових факторів, забезпечуючи об'єктивну оцінку їхньої здатності адаптуватися до складних життєвих обставин (Smith et al., 2008). (додаток Б)

«Опитувальник копінг-стратегій» (*CSI-SF*), Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.) містить 32 питання та 8 шкал, що характеризують копінг-стратегії особистості: вирішення проблем, когнітивне реструктурування, вираз емоцій, соціальний контакт, уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, самокритика, соціальне уникнення. Шкали можна класифікувати таким чином: адаптивний копінг з акцентом на вирішення проблем (включає розв'язання проблем і когнітивне реструктурування); адаптивний копінг, орієнтований на емоції (наприклад, соціальна взаємодія та вираз емоцій); неадаптивний копінг, сфокусований на проблемах (уникнення вирішення проблем і прийняття бажаного за реальне); неадаптивний копінг, орієнтований на емоції (такі аспекти, як соціальне уникнення і самокритика) (Зливков, Лукомська & Федан, 2016). Доцільність застосування методики підтверджена тим, що показники, отримані в

результаті, допомогли визначити особливості копінг-стратегій серед дружин УБД (див. додаток Б).

«Опитувальник постравматичного зростання» – розроблений Р. Тадеші й Л. Калхаун. Методика включає 21 твердження, для кожного з яких передбачено шість варіантів відповіді. Вона охоплює п'ять різних шкал: ставлення до інших, сила особистості, нові можливості, підвищення цінності життя, духовні зміни Д(Зливков, Лукомська& Федан, 2016). Використання методики дозволить оцінити роль ресурсної частини особистості в процесі адаптації дружин військовослужбовців до змінених умов життєдіяльності, зумовлених складними життєвими обставинами (додаток Б).

Таким чином, інструментальною базою першого етапу констатувального емпіричного дослідження стала сукупність 6 тестових методик та авторської анкети. Крім основного комплексу інструментів, на попередніх етапах дослідження, проведених у 2019-2021 роках, було використано семантичний диференціал та ще три методики: «Шкала оцінки впливу травматичної події», «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса, «Методика мотиваційної індукції». Їх результати стали важливим підґрунтям для подальшого уточнення завдань і підходів основного етапу роботи, а також дозволили доповнити аналіз окремих аспектів досліджуваної проблеми.

«Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale – Revised, скор. IES-R), розроблена М. Горовіцом, Н. Вілнером та В. Алваресом, містить 22 питання. Шкала складається з трьох субшкал: «Інтрузії» (нічні кошмари, флешбеки, нав'язливі думки), «Уникнення» (уникнення спогадів, амнезія, заперечення) та «Збудження» (гнів, труднощі зі сном, порушення концентрації). Загальний бал шкали дозволив оцінити ступінь впливу травматичної події на психологічний стан дружин УБД (Зливков, Лукомська& Федан, 2016).

«Методика мотиваційної індукції» розроблена Ж. Нюттеном для оцінки змісту та ієрархії мотиваційної сфери особистості. Містить в собі два блоки – позитивної та негативної індукції та складається з 30 тверджень – переліку потреб, бажань і цілей,

які респондент оцінює за кількома параметрами, такими як важливість, досяжність та актуальність. Методика дозволяє виявити домінуючі мотиваційні тенденції, а також їхню роль у прийнятті рішень і подоланні труднощів. Використання методики стало ефективним для аналізу особистісних ресурсів і мотиваційних механізмів, які впливають на адаптаційний потенціал учасників бойових дій після повернення до цивільного життя (Дворник, 2018).

Метод семантичного диференціала є стандартизованою, дискретною процедурою, яка використовується для вимірювання конативних значень певного концепту, що зберігається в семантичній пам'яті особистості (Василькевич, 2009, с. 39). Семантичний диференціал має широку сферу застосування і допомагає знаходити усереднені показники, виокремлювати типи людей з подібним сприйняттям певного предмета чи суб'єкта. Зокрема, цей метод розкриває емоційні компоненти смислів, які особистість вкладає у різні об'єкти, та визначає фактори, що будують смислову значущість об'єктів для кожної людини (Лозова, 2011, с. 76-78).

Вибірка основного етапу: у напівструктурованому інтерв'ю взяли участь 20 дружин учасників бойових дій та 10 одружених військовослужбовців віком від 21 до 50 років. Тривалість шлюбу респондентів варіювалася від 1 до 20 років. До емпіричного дослідження було залучено 150 дружин учасників бойових дій, серед яких дружини чинних військовослужбовців ($n=120$) і дружин ветеранів ($n=30$). Віковий діапазон респонденток становив від 19 до 56 років; більшість учасниць (53%) дослідження перебувають у віковому діапазоні 35-44 роки. 52% дружин перебувають у шлюбі понад 10 років, 81% мають дітей. 53% респонденток зазначили, що їх чоловік мав військовий досвід до початку повномасштабного вторгнення, а саме в операціях АТО/ООС.

При формуванні вибірки враховувався різний досвід участі чоловіків респонденток у бойових діях: наявність попереднього досвіду участі в операціях АТО/ООС; перший бойовий досвід з початком повномасштабного вторгнення; досвід участі у бойових діях та повернення до цивільного життя. У вибірку не включалися дружини з високим рівнем травматизації, зокрема дружини загиблих чи зниклих

безвісти військовослужбовців, жінки, чиї чоловіки перебували або перебувають у полоні, а також дружини ветеранів із ампутаціями кінцівок.

Для формування вибірки використовувалися внутрішні ресурси громадських організацій, що працюють із дружинами учасників бойових дій. Додатково застосовувався метод «снігової кулі», коли учасниця залучала інших жінок до опитування. Збір даних здійснювався через електронні форми опитувань, які містили стандартизовані методики та авторську анкету, об'єднані в один опитувальний комплект. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

Третій етап – обробки та інтерпретації даних – реалізовувався за допомогою **методів статистичної обробки даних**. На основі аналізу нормальності розподілу досліджуваних показників для обробки даних, зокрема порівняльного та кореляційного аналізу, були використані непараметричні методи: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між рівнем стійкості та самооцінкою дружин УБД; критерій U-Манна-Вітні для виявлення значущих відмінностей серед груп дружин, чоловіки яких мали раніше досвід участі у бойових діях та для кого цей досвід був вперше; критерій Вілкоксона для залежних вибірок для порівняння результатів до та після участі у програмі розвитку адаптаційного потенціалу. Аналіз статистичних даних і візуалізація результатів дослідження були виконані з використанням програмного пакету SPSS версії 30.0.

У процесі методологічного дослідження були сформульовані критерії, які, на нашу думку, відіграють важливу роль у виборі тестових методик. Вони відповідають цілям дослідження та враховують специфіку вибірки, що бере участь у дослідженні: доцільність, достовірність, простота проведення та інтерпретації, компактність, чутливість. Результати цього дослідження були представлені на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях і семінарах. Ключові наукові досягнення опубліковано у вітчизняних фахових виданнях із психології.

На *четвертому етапі – підготовчому* – створено просвітницько-розвивальну програму активації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. Передумовами створення програми було теоретичне дослідження праць

В. Кобильченка, Ю. Кузьменко, О. Литвиненко, О. Сафіна, Р. Шварцера про компоненти та особливості особистісного адаптаційного потенціалу; Г. Сельє про дію стрес-факторів; А. Маслоу про особливості застосування та різноманіття копінг-стратегій; практичні рекомендації для ефективної взаємодії дружин учасників бойових дій з чоловіками після їх повернення до цивільного життя О. Орловської; Т. Титаренко, В. Франкла, Е. Фромма про ресурси особистості у подоланні наслідків психотравмівних переживань. Для розробки програми було проаналізовано досвід соціально-психологічної підтримки дружин учасників бойових дій у США.

Наступним кроком було вивчення досвіду бізнесу та громадських організацій в Україні. Зокрема, компаній, що діють на ринку України – МХП та Starlight Media та їх програми підтримки родин військовослужбовців. Перелік послуг для сімей, що надають ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України», «Veteran Hub», «Lifeline Ukraine», центр «ЯРМІЗ». Освітні програми, були розроблені після початку повномасштабного вторгнення з метою підтримати емоційний стан населення: «Академія стійкості» від «Кола сім'ї», «Як пережити війну разом: курс для родин військовослужбовців, ветеранок та ветеранів» курс від «Veteran Hub». На основі проведеного аналізу була розроблена програма, яка інтегрує психоедукаційні модулі, присвячені особливостям переживання бойового досвіду, та практичні вправи, спрямовані на актуалізацію особистісних ресурсів і розвиток адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. Програма включає в себе 6 блоків:

- дослідження психологічних станів, що проживає особистість під час війни, та техніки самодопомоги й стабілізації емоційного стану;
- розгляд військового циклу розгортання та компонентів адаптаційного потенціалу особистості;
- дослідження копінг-стратегій та пошук внутрішніх ресурсів особистості;
- особливості побудови комунікації подружжя на різних етапах циклу розгортання;
- розгляд принципів розбудови та продовження ефективної життєдіяльності дружини у цивільному житті;

- сфера цінностей як джерело ресурсів особистості.

П'ятий етап передбачав проведення формувального експерименту із застосуванням «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД» для двох вибірок – контрольної та експериментальної груп дружин, чоловіки яких перебувають на цей момент на виконанні бойового завдання.

Шостим, завершальним, етапом дослідження стало статистичне порівняння показників двох вибірок та формулювання загальних висновків.

Таким чином, у підрозділі представлено організацію, основні етапи та методи дослідження адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. Організація та проведення дослідження адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій здійснені з дотриманням наукових критеріїв: об'єктивності (характеристика або властивість, що досліджується, має бути оцінена однозначно), адекватності та валідності (оцінювання має охоплювати саме те, що необхідно дослідити як теоретично, так і емпірично), а також нейтральності стосовно психічних явищ, які вивчаються.

2.2. Соціально-психологічні чинники, що перешкоджають ефективній адаптації дружин учасників бойових дій

Соціально-психологічні фактори, які ускладнюють адаптацію дружин учасників бойових дій, становлять важливу тему для всебічного дослідження та аналізу. Участь чоловіка у бойових діях значно впливає на психологічний стан його сім'ї, зокрема дружини, яка стикається з численними труднощами в процесі адаптації до нових життєвих обставин. До цих факторів можуть належати емоційний стан, зміни в соціальних ролях, а також труднощі в налагодженні та підтримці комунікації. Усвідомлення цих аспектів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки дружин УБД, спрямованих на покращення якості їхнього життя.

Бойові дії створюють низку викликів для військовослужбовців та їхніх сімей. Для дослідження соціально-психологічних факторів, які перешкоджають ефективній адаптації дружин учасників бойових дій, були використані такі методи: напівструктуроване інтерв'ю та анкетування, «Індекс благополуччя ВООЗ-5» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер; «Шкала диференціальних емоцій».

У напівструктурованому інтерв'ю брали участь дружини ($n_1=10$), які вже мали досвід участі чоловіка в АТО/ООС та жінки ($n_2=10$), чиї чоловіки перший раз опинилися в зоні бойових дій. Інтерв'ю починалося з відкритого питання: «Коли ви дізнались про мобілізацію чоловіка, якими були ваші перші думки?». Більша частина дружин (70%), у яких чоловіки вже були у зоні бойових дій, зазначили, що мали тривогу за чоловіка, але водночас і розуміння його вибору. Цього разу дружини змогли оперативніше мобілізуватися, організувати побут, були обізнані, до яких волонтерських організацій можна звернутися, а також як забезпечити собі емоційну підтримку. Попри це 30% жінок говорили про збільшення рівня тривоги та емоції страху й неприйняття ситуації через повторну мобілізацію чоловіка. Дружини, які вперше зіткнулися з мобілізацією чоловіка, демонстрували широкий спектр емоційних реакцій, від страху та невизначеності щодо майбутнього (100%) до розуміння обов'язку чоловіка захищати країну (50%). У початковий період адаптації до нових умов життя респондентки демонстрували ознаки емоційної дисрегуляції, що виражалося у зниженні концентрації уваги, підвищеній стомлюваності та труднощах у когнітивній організації повсякденного життя. Також існувала невизначеність щодо оптимальних стратегій комунікації з чоловіками, які перебувають на війні. Таким чином, дружини, які раніше мали досвід участі чоловіка у бойових діях, змогли швидше адаптуватися до нових умов.

Наступне питання інтерв'ю формулювалось так: «Які найбільші труднощі ви відчуваєте під час розлуки з чоловіком? Що допомагає вам їх подолати?». Аналіз відповідей респондентів на це питання свідчить про те, що як жінки, так і чоловіки відзначають негативний вплив відстані на стосунки. Основними труднощами, які

вони виділяють, є відсутність фізичного контакту, ослаблення емоційного зв'язку, нестабільність комунікації та постійне хвилювання за партнера. Окрім проблем, пов'язаних із відстанню, подружжя стикається з іншими викликами у взаємодії. Зокрема, 70% дружин зазначають необхідність самостійного вирішення побутових питань, 80% – догляду за дітьми, а 25% – підтримки батьків похилого віку. Крім того, респондентки часто переживають тривогу за життя та здоров'я свого партнера. Близько 60% дружин зазначають, що відчувають відсутність безпеки через постійний вплив війни, тривогу за дітей та непевність щодо майбутнього.

«Як ви зберігаєте емоційний зв'язок із чоловіком, коли він перебуває в зоні бойових дій?». Стосунки на відстані потребують додаткової уваги та зусиль для збереження якісного контакту та відносин, які базуються на довірі та підтримці. За результатами дослідження, 85% опитаних жінок повідомили про наявність домовленостей зі своїми чоловіками щодо правил та способів спілкування: хто перший телефонує, у яких месенджерах відбувається спілкування, з ким може контактувати дружина, якщо чоловік тривалий час не виходить на зв'язок. Серед домовленостей, про які згадували респондентки, можна виділити такі: уникання надмірної кількості питань, відмова від згадування минулих конфліктів та створення безпечного простору для спілкування. Проте спілкування на відстані є великим викликом – про погіршення комунікації під час перебування чоловіка на фронті зазначають 20% дружин. Респондентки зазначають, що в цей період можуть загострюватися вже наявні у стосунках проблеми, а також зростати кількість конфліктів. Одним із частих викликів є закритість військових, їхнє небажання ділитися бойовим досвідом, зниження інтересу до сімейного життя та побутових питань, що, відповідно, звужує коло тем для спілкування. Навіть під час коротких відпусток військовослужбовці можуть залишатися емоційно дистанційованими, переживаючи за побратимів на фронті та уникаючи тісного контакту з рідними.

Обмежена або недостатня комунікація між подружжям може призводити до зростання відчуття віддаленості та нерозуміння між партнерами. Дистанціювання у стосунках посилює емоційне напруження, провокує почуття тривоги, страху та

самотності як у самого військового, так і в його сім'ї. Відсутність якісного спілкування ускладнює розуміння взаємних потреб і очікувань, що може стати причиною конфліктів у сім'ї. Водночас відкритий діалог сприяє зміцненню взаємної підтримки. Регулярний обмін інформацією, зокрема щодо емоційного стану військового, його потреб і переживань, допомагає подружжю краще розуміти одне одного та створює умови для ефективної підтримки. Як результат, налагоджена комунікація сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та підвищенню рівня взаєморозуміння між партнерами (Умеренкова, 2021).

«Від кого ви отримуєте підтримку, поки ваш чоловік виконує бойові завдання?». Аналіз відповідей на це питання показав, що учасниці інтерв'ю виокремлюють різні джерела підтримки. Для 80% респонденток материнство стало потужним стимулом для адаптації до нових, стресових умов життя. Розуміння того, що від них залежить благополуччя дітей, мобілізує внутрішні ресурси та дозволяє ефективно долати життєві труднощі. Значною соціальною підтримкою для 50% жінок є допомога членів сім'ї, друзів. 40% дружин зазначають, що вони стали головною опорою та підтримкою для себе. Війна дала їм усвідомлення власної значущості та здатності самотійно вирішувати життєві труднощі. Новим джерелом підтримки стала волонтерська діяльність, де жінки (40%) переживають емоційний зв'язок з іншими дружинами військовослужбовців.

Половина учасниць інтерв'ю повідомили про погіршення якості соціальної взаємодії, що виявляється у відчутті нерозуміння з боку оточення та зменшенні кількості близьких соціальних контактів. Однією з важливих проблем є соціальний тиск, на який вказують 25% респонденток. Жінки потребують більшої підтримки й розуміння з боку оточення. У розмовах із близькими вони можуть стикатися із униканням теми війни та браком усвідомлення викликів, що постають перед військовими. Деякі також згадують про завищені очікування, які покладаються на військовослужбовців. Крім соціальних очікувань, жінки також формулюють власні, індивідуальні вимоги до себе, що може посилювати внутрішній тиск та створювати додаткові психологічні навантаження: «Я маю бути сильною», «Не можна плакати та

розповідати чоловікові, як мені тут важко», «Я маю бути підтримкою для своїх рідних і не хочу їх засмучувати своїми переживаннями». Таким чином, недостатня підтримка з боку оточення та завищені вимоги до себе можуть призводити до демотивації та спричиняти зниження самооцінки жінки (Шинкарьова, 2024).

«Чи маєте ви потребу і можливість відвідувати психолога?» - 50% дружин УБД зазначили, що періодично працюють з психологом. Окрім відвідування психологічних консультацій, ефективною є також участь у групах підтримки та психоедукаційних вебінарах, які пояснюють природу стресу, навчають плануванню та побудові стосунків на відстані. При цьому 30% респонденток зазначають, що розуміють, як можуть самотійно підтримувати себе, і не вбачають потреби у додатковій роботі з психологом, або ж мають негативний досвід попередньої психотерапії, через що не готові знову звертатися до фахівця. 20% жінок говорять, що час від часу можуть задумуватися про додаткову психологічну підтримку, але поки не відвідують фахівця.

Результати дослідження свідчать про те, що дружини учасників бойових дій стикаються з низкою труднощів, а саме: складність у підтримці дистанційного спілкування з чоловіками, недостатнім розумінням емоцій та переживань жінок з боку оточення, а також високим рівнем тривоги за власне життя та життя близьких. Накопичення цих факторів призводить до зниження рівня енергії, підвищеної дратівливості, порушень сну, зростання тривожності та відчуття хронічної втоми. Окрім соціально-психологічних труднощів, 20% жінок також відзначають економічні проблеми, пов'язані з необхідністю переїзду сім'ї в безпечніше місце, витратами на закупівлю військового спорядження для чоловіка, а також скороченням робочого часу дружини, яка змушена самотійно опікуватися дітьми або батьками похилого віку.

Таким чином, дружини учасників бойових дій стикаються з комплексом соціально-психологічних та економічних викликів. Це проявляється у зростанні тривоги за чоловіка, емоційному виснаженні, високих очікуваннях суспільства щодо військовослужбовців та їхніх сімей, збільшенні конфліктів у подружжі та зменшенні

контактів батька з дітьми. Крім того, жінки безпосередньо переживають наслідки війни, що підсилює їхнє почуття небезпеки, викликає тривожність і посилює відчуття нестабільності майбутнього.

У напівструктурованому інтерв'ю взяли участь не лише дружини, а й військовослужбовці (n=10). Респонденти зазначили, що їхні сім'ї, зокрема дружини та діти, є для них джерелом сили та мотивації у захисті країни. Водночас військовослужбовці вказують на бар'єри в комунікації: 60% відчують страх ділитися бойовим досвідом, аби не травмувати рідних; 20% вважають, що сім'я не зможе повністю зрозуміти досвід перебування на фронті, що спричиняє їхню замкненість та емоційну відстороненість. Крім того, під час відпустки військові часто не можуть повністю сконцентруватися на сім'ї, оскільки їхні думки залишаються з побратимами на передовій. Деякі респонденти зізнаються, що іноді не відчують власної важливості вдома, що може викликати бажання повернутися на фронт. Також військовослужбовці говорять про страх втрати сім'ї, подружньої зради через тривалу розлуку, труднощі у спілкуванні, а також зміни у власних цінностях і життєвих пріоритетах.

На підставі отриманих даних була розроблена **анкета, спрямована на визначення соціально-психологічних труднощів**, з якими стикаються дружини УБД. У подальшому дослідженні взяли участь 150 дружин УБД віком від 19 до 56 років.

Під час перебування військовослужбовця у зоні бойових дій 85% дружин зазначають посилення відчуття тривоги за життя та здоров'я свого чоловіка. Окрім турботи про близьку людину, високий рівень тривожності серед респонденток пов'язаний також зі зниженням суб'єктивного відчуття безпеки щодо власного життя та добробуту. Зокрема, 62% жінок говорять, що не відчують себе у безпеці, 7% залежно від обставин мають відчуття безпеки, лише 31% відчують себе у безпеці. Мали потребу переїхати до іншого, більш безпечного населеного пункту 8% жінок, проте переїзд також потребував часу та необхідності адаптуватися у новому середовищі. Так, 62% дружин УБД, які зараз залишаються за кордоном, не мають

відчуття безпеки. Таким чином, перебування в інших країнах, де відсутні бойові дії, не надає відчуття захищеності. Рівень тривоги посилюється і відсутністю постійного зв'язку з чоловіком – 56% жінок говорять про відчуття постійного напруження через брак регулярного контакту, нерозуміння, як зараз себе почуває чоловік.

Окрім відчуття тривоги, 63% жінок відзначають зменшення рівня енергії та збільшення відчуття втоми, апатії. Також 5% жінок говорять про погіршення фізичного здоров'я через постійні проблеми зі сном, збільшення рівня відповідальності та кількості обов'язків. У 3% респонденток діагностована депресія.

Ще однією категорією викликів, що зустрічаються у значної частини дружин, є побутові труднощі – 58%, які можуть бути пов'язані з новим розподілом ролей та збільшенням відповідальності дружини, необхідністю самотійно приймати рішення та продовжувати спільні справи. До прикладу, якщо раніше подружжя разом робило ремонт, то зараз більшість рішень щодо цього приймає дружина, або ж, якщо пара мала спільний бізнес, то наразі організаційні моменти переймає на себе жінка. 20% респонденток мають фінансові труднощі, зокрема, 10% мусили звільнитись з роботи, щоб піклуватись про малих дітей чи батьків похилого віку. Велика кількість фінансів перенаправляється на волонтерство, забезпечення чоловіка на фронті необхідним обладнанням.

Важливими для дослідження, хоча менш вираженими на даному етапі, є питання, пов'язані з ефективністю комунікації та відчуттям підтримки. Так, 17% жінок зазначають збільшення кількості конфліктів у подружжі, накопичення образ, складність у розумінні одне одного та пошук спільних тем для обговорення. Згідно з результатами опитування, 2% респонденток зазначили розвиток алкогольної залежності у своїх партнерів, що супроводжувалося проявами агресивної поведінки.

Погіршення спілкування з дітьми відзначають 16% жінок. Втрата якості контакту може відбуватися не лише з партнером, який перебуває на відстані, але й з обома батьками. Жінка може відчувати себе виснаженою, не завжди контролювати свої емоції та не завжди приділяти достатньо часу дитині. Також погіршення

спілкування може відбуватися між дітьми та батьком, який знаходиться на фронті, через дистанціювання та зменшення кількості тем для обговорення.

Статистичний аналіз показав, що соціальний тиск є поширеною проблемою для 25% дружин, які взяли участь в опитуванні. Соціальний тиск проявляється у кількох площинах: завищені очікування суспільства до ЗСУ; ідеалізація образу дружини; недостатня соціальна підтримка жінок, відчуття, що суспільство не готове до повернення чоловіків з бойовим досвідом до цивільного життя; нерозуміння роботодавцями додаткових потреб дружин УБД у більш гнучкому чи дистанційному графіку роботи; питання мобілізації та демобілізації; відсутність злагодженої роботи медіа, наявність великої кількості неперевіраних каналів інформації, фейкові новини (рис. 2.1.).

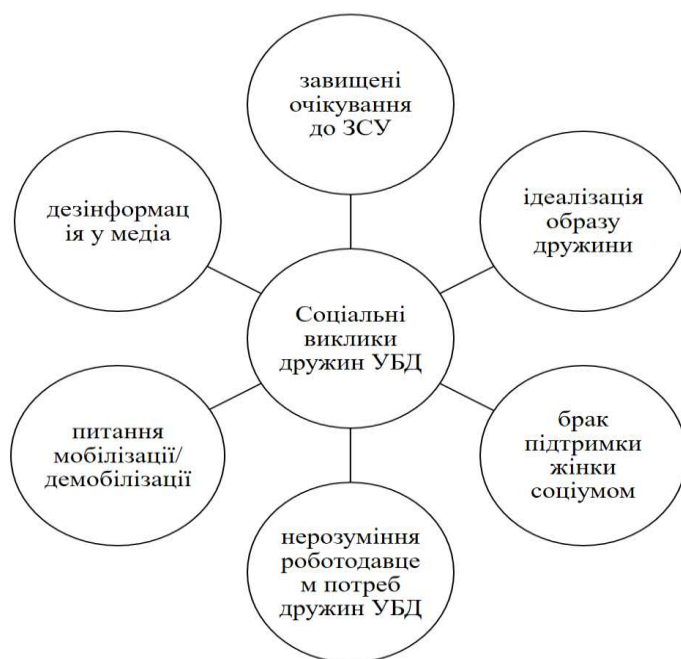


Рис. 2.1. Різновиди соціального тиску на дружин учасників бойових дій

Необхідно звернути окрему увагу на ідеалізацію образу дружини УБД. Суспільні очікування щодо ролі дружини створюють для жінок значний тиск: їх спонукають бути одночасно сильними, турботливими, підтримувати сім'ю, піклуватися про чоловіка та брати участь у забезпеченні фінансового добробуту. Такі стереотипи обмежують можливість жінок відкрито просити про допомогу, ділитися своїми переживаннями або говорити про власні проблеми. Якщо чоловік загинув, то

жінка має зберігати пам'ять та прийняти статус вдови захисника – такі переконання не дають можливості проживати втрату й надалі, через певний проміжок часу, продовжувати будувати нові стосунки. Не кожна дружина говорить про соціальний тиск, проте ця проблема існує в суспільстві та знижує можливості для адаптації до складних життєвих ситуацій.

Також однією з проблем у соціальній взаємодії є нерозуміння специфічних викликів дружин військовослужбовців з боку роботодавців. Відсутність гнучкого графіка роботи, брак підтримки з боку колег, уникнення або ігнорування теми війни створюють додатковий психологічний тиск. Вся відповідальність за сімейні справи, що лягає на плечі дружини, ускладнює її можливість ефективно поєднувати професійні та особисті обов'язки, що потребує більшого розуміння та підтримки з боку роботодавців. Відповідно є випадки, коли жінки змушені завершити професійну діяльність, щоб піклуватись про сім'ю. Або ж навпаки, починають поєднувати кілька робіт, щоб покращити своє фінансове становище.

Соціальні мережі та медіа відіграють важливу роль у формуванні громадської думки та доступі до інформації, однак водночас є джерелом ризиків. Використання соціальних мереж для отримання новин підвищує ризик дезінформації та маніпуляцій. Окрім того, оприлюднення особистих даних військових і членів їхніх сімей може становити загрозу їхній безпеці, оскільки така інформація може бути використана противником у пропагандистських цілях. Водночас поширення недостовірної інформації сприяє соціальній напрузі, посиленню відчуття нестабільності та формуванню викривленого сприйняття реальності серед населення.

Натомість у кризових ситуаціях важливою підтримкою для дружин учасників бойових дій може бути соціальна допомога, яка проявляється у різних формах. Зокрема, це емоційна підтримка, що включає забезпечення комфорту та прояви турботи, інструментальна підтримка у вигляді надання матеріальних благ і послуг, інформаційна допомога у вирішенні проблем, яка включає поради та зворотний зв'язок, а також оціночна підтримка, що передбачає надання інформації та відгуків, які сприяють підвищенню самооцінки (Кузікова, 2024).

Таким чином, найбільш вираженими соціально-психологічними факторами, що перешкоджають ефективній адаптації дружин учасників бойових дій, є: збільшення відчуття тривоги та втоми; обмеження у спілкуванні з чоловіком; зменшення кількості фізичної та емоційної підтримки; загострення конфліктних ситуацій, що складно розв'язати на відстані; соціальний тиск; фінансові та побутові труднощі (рис. 2.2.).

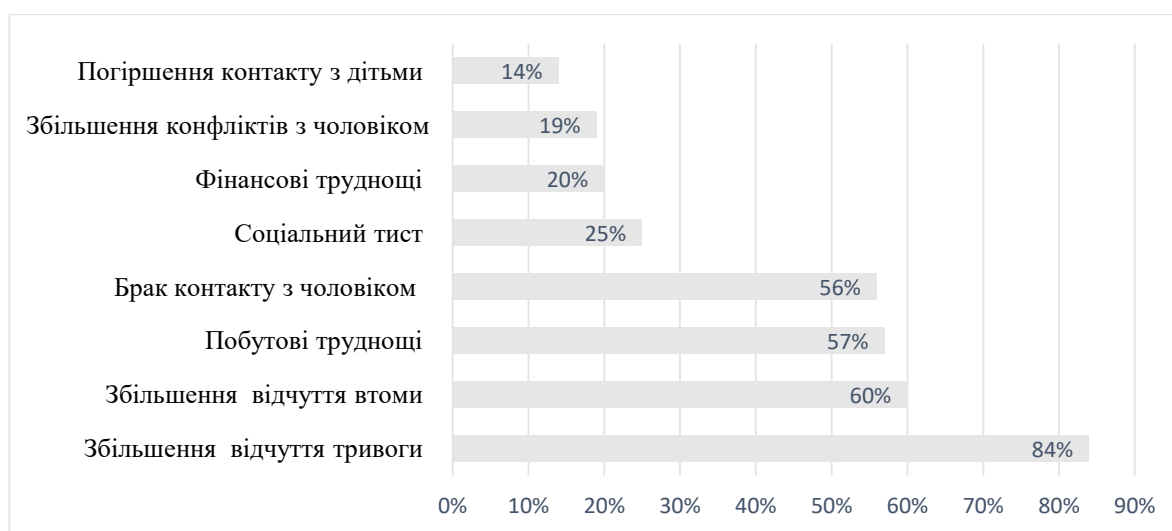


Рис. 2.2. Соціально-психологічні чинники зниження адаптаційних можливостей дружин учасників бойових дій

Для детального аналізу психологічного стану дружин учасників бойових дій застосовано дві методики: «Індекс благополуччя ВООЗ-5» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер та «Шкала диференціальних емоцій».

За результатами оцінки благополуччя за методикою «**Індекс благополуччя ВООЗ-5**» (рис. 2.3.), було встановлено, що 68% жінок демонструють низький рівень психологічного благополуччя, що проявляється у симптомах хронічної втоми, підвищеної тривожності та пригніченого настрою. Середній рівень благополуччя зафіксовано у 23% респонденток; високий рівень, який характеризується позитивним емоційним станом, високою життєвою енергією та відчуттям задоволення життям, — лише у 9%.



Рис. 2.3. Індекс благополуччя дружин учасників бойових дій

За допомогою непараметричного U-критерію Манна-Вітні для незалежних вибірок дружин, чиї чоловіки мають досвід участі в бойових діях АТО/ООС, та тих, які такого досвіду не мають, встановлено, що статистично значущих відмінностей у рівні благополуччя не виявлено ($R = 0,77$, $n_1 = 73$, $n_2 = 67$). Під час напівструктурованого інтерв'ю учасниці, чиї чоловіки мали попередній бойовий досвід, зазначили, що швидше адаптувались до змінених умов життєдіяльності. Водночас жінки, які мають досвід повторної мобілізації чоловіка, так само відчувають пригнічений настрій, втому та напруження. Таким чином, кількісні показники мають незначні відмінності у цих двох вибірках. Водночас виявлено статистично значущі відмінності між дружинами, які відчувають себе у безпеці, та жінками, які не мають цього відчуття ($R = 0,03$, $n_1=45$, $n_2=85$). Робимо висновок: відчуття безпеки, яке виявляється у захищеності життя, здоров'я, наявності уявлень про майбутнє, впливає на рівень благополуччя дружин учасників бойових дій. Проте більшість жінок на час дослідження не мають відчуття захищеності, що виявляється у низькому рівні благополуччя.

Наступна методика «Шкала диференціальних емоцій» розроблена на основі теорії диференціальних емоцій, запропонованої К. Ізардом (2001). Ця теорія підкреслює, що кожна емоція виконує мотиваційну функцію і сприймається людиною по-різному. Усі емоції взаємодіють між собою, активуючи, посилюючи або послаблюючи одна одну.

В адаптації методики виокремлюють 10 базових емоцій: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Сила вираженості емоцій дружин учасників бойових дій

Шкала	Рівень (%)			
	Слабкий	Помірний	Виражений	Сильний
Інтерес	15	37	34	12
Радість	51	17	26	6
Здивування	52	34	10	3
Горе	34	30	28	8
Гнів	48	27	16	9
Відраза	40	28	23	9
Презирство	30	45	16	9
Страх	37	40	15	6
Сором	32	40	25	3
Провина	40	34	20	6

Для отримання детальнішої картини емоційного спектра досліджуваних розглянемо кожний емоційний компонент, відображений у табличних даних. Понад третина респонденток (37%) має помірний рівень інтересу, а 34% демонструють виражений інтерес. Це свідчить про загальну зацікавленість дружин УБД у подіях, діяльності, ситуації у країні, зацікавленості у власному житті. Аналіз даних показав, що більшість респонденток (51%) характеризується низьким рівнем відчуття радості, тоді як лише 6% виявили високий рівень цього емоційного стану. Така диспропорція може свідчити про загальну тенденцію до зниженого рівня задоволеності життям у досліджуваній групі. Понад половина респонденток (52%) демонструють низький рівень емоційної реакції здивування, що може свідчити про розвиток адаптаційних механізмів, спрямованих на збереження психологічних ресурсів в умовах тривалого стресу, характерного для досвіду бойових дій.

Дослідження виявило, що значна частка (28%) дружин учасників бойових дій зазнає глибокого психологічного страждання, пов'язаного з розлукою. При цьому, 8% респонденток демонструють особливо виражені симптоми горювання, що вказує на необхідність надання їм спеціалізованої психологічної допомоги. Водночас 48% респонденток мають слабкий рівень гніву, а 40% демонструють слабкий рівень відрази. Статистичний аналіз показав, що 45% дружин демонструють тенденцію до негативної оцінки оточення, що проявляється у критичних зауваженнях та вираженні незадоволення.

Помірний рівень страху мають 40% респонденток, що вказує на наявність тривоги та переживання. Дослідження виявило, що 40% дружин демонструють тенденцію до самокритики, що проявляється у відчутті сорому. Сильне почуття провини спостерігається у 6% респонденток. Провина – складне емоційне переживання, яке часто супроводжується почуттям відповідальності за певні дії або ситуації, що вважаються неправильними або неприйнятними. Позитивною є тенденція, що у 40% дружин УБД рівень провини слабо виражений.

«Шкала диференціальних емоцій» передбачає підрахунок узагальнених показників за групами емоцій: індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Узагальнені показники індексів за групами емоцій у дружин учасників бойових дій

Шкали	Рівні (%)			
	Слабкий	Помірний	Виражений	Сильний
Індекс позитивних емоцій	50	34	16	-
Індекс гострих негативних емоцій	25	40	14	20
Індекс тривожно-депресивних емоцій	32	28	29	9

Індекс позитивних емоцій (Інтерес+Радість+Здивування) показує, що більшість респонденток мають слабкий (50%) або помірний (34%) рівень позитивних емоцій. Лише 16% дружин мають виражений рівень. Відсутність жінок із сильним рівнем позитивних емоцій може вказувати на певні соціальні або особисті обмеження. Зокрема, почуття невизначеності, контакт з чоловіком на відстані, прийняття ролі дружини учасника бойових дій та концентрація лише на цій ролі – блокують прояв позитивних емоцій.

Індекс гострих негативних емоцій (Горе+Гнів+Відраза+Презирство) демонструє, що 40% респонденток має помірний рівень негативних емоцій. Слабкий рівень спостерігається у 25% респонденток, виражений – у 14%, а сильний – у 20%. Високий рівень негативних емоцій серед дружин учасників бойових дій свідчить про значний вплив воєнного конфлікту на їхнє психологічне благополуччя. Можливими причинами цього можуть бути: постійний стрес, пов'язаний з війною; нерозуміння з боку оточення; невирішені внутрішньосімейні конфлікти; переживання втрат серед близьких та знайомих; та невдача у реалізації життєвих планів.

Аналіз індексу тривожно-депресивних емоцій (Страх+Сором+Провина) показує, що респондентки демонструють досить рівномірний розподіл між групами зі слабо, помірно та вираженими станами (відповідно 32%, 28% та 29%). Лише 9% дружин мають сильний рівень тривожно-депресивних емоцій. Є Калюжна та К. Білик (2024) зазначають, що рівень тривожності залежить від ступеня розвитку адаптаційного потенціалу: що вищий адаптаційний потенціал, то нижчий рівень тривожності, і навпаки. Тому виражений та сильний рівні тривожно-депресивних станів свідчить про важливість пошуку дієвих стратегій адаптації до складних життєвих ситуацій.

Аналізуючи результати дослідження, фіксуємо широкий спектр емоційних станів серед дружин УБД, як позитивних, так і негативних емоційних переживань. Високий відсоток жінок з помірними та слабкими рівнями позитивних емоцій вказує на зниження емоційного благополуччя та важливість роботи у напрямку визнання своїх досягнень, розвитку почуття вдячності та вміння концентруватися на

позитивних моментах. Водночас значна частка дружин з вираженими та сильними негативними емоціями та тривожно-депресивними станами підкреслює необхідність психологічної підтримки та розвитку адаптивних навичок.

Таким чином, можна зробити висновок, що на етапі циклу розгортання – безпосереднього виконання завдання, дружини УБД стикаються з великою кількістю викликів. Серед них: тривога за життя та здоров'я партнера, соціальний тиск, фінансові труднощі, інформаційна дезадаптація, збільшення рівня втоми та відповідальності. Всі ці соціально-психологічні проблеми впливають на рівень благополуччя: зокрема, 68% дружин УБД мають низький рівень благополуччя. Також як наслідок дії стрес-факторів спостерігається зниження позитивних емоцій та збільшення проявів негативних та тривожно-депресивних станів.

2.2.1. Вплив бойового досвіду військовослужбовців Збройних Сил України на психоемоційний стан їхніх дружин

Соціально-психологічні труднощі, з якими стикаються сім'ї військовослужбовців, мають тривалий характер і не обмежуються періодом демобілізації. Навіть після повернення чоловіка додому сім'ї стикаються з новими викликами, які потребують додаткових ресурсів та підтримки. Оскільки масштабна демобілізація в останні роки була менш поширеною, то звертаємося до результатів наших попередніх досліджень 2019-2020 років, які дозволяють ідентифікувати тривалі та стійкі тенденції у сім'ях військовослужбовців. У дослідженнях презентуємо труднощі, з якими зустрічаються дружини УБД та уявлення військовослужбовців про майбутнє. Ці дані є цінним підґрунтям для розробки ефективних програм підтримки, адаптованих до сучасних реалій.

Процес адаптації військовослужбовців до цивільного життя вимагає значних ресурсів, оскільки тривале перебування в умовах бойових дій призводить до виснаження фізичних та психологічних сил. У психологічних дослідженнях виокремлюють різні чинники, що спричиняють стрес, які можна згрупувати за такими

категоріями: фізіологічні (надмірне фізичне навантаження, вплив екстремальних температур, високий рівень шуму), психологічні (інформаційне перевантаження або, навпаки, брак необхідної інформації) та емоційні (переживання гніву, образи тощо). Дослідники особливу увагу приділяють інтенсивності та тривалості стресових впливів.

У військовій психології зазвичай розрізняють дві основні групи стресових факторів, які впливають на емоційний стан військовослужбовців. Перша група охоплює прямі загрози, зокрема небезпеку для життя та фізичну загрозу. Друга група стосується опосередкованих чинників, що впливають на емоційний стан, таких як обмежений час для оцінки ситуації, необхідність швидкого прийняття рішень у динамічних бойових умовах та високий темп виконання завдань (Блінов, 2006).

Повернувшись, ветеран потрапляє в нові соціально-психологічні умови, де цінності та пріоритети можуть суттєво відрізнятись. Він стикається із викликами професійного самовизначення, пошуку роботи, налагодження сімейного життя та відновлення стосунків із близькими. Постійний вплив стресових факторів змінює його сприйняття світу: зникає довіра, послаблюється бачення майбутнього, а також деформується система взаємин із навколишнім середовищем (Циганчук & Шинкарьова, 2019).

Уявлення про майбутнє учасників бойових дій було проаналізовано на основі емпіричного дослідження, проведеного у 2019 році на базі Veteran Hub та ГО СУВІАТО (Спілка Учасників, Ветеранів, Інвалідів АТО та бойових дій). У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців віком від 23 до 52 років, які повернулися із зони бойових дій.

Для оцінки їхнього бачення майбутнього було використано опитувальник «Методика мотиваційної індукції», а також метод контент-аналізу. У відповідях більшості респондентів простежувалася тісний взаємозв'язок їхнього майбутнього з військовим досвідом, отриманим у зоні бойових дій. Отримані результати свідчать про те, що психотравмівні переживання, пов'язані з участю у бойових діях, продовжують значною мірою визначати когнітивні схеми та прогнози щодо

майбутнього у військовослужбовців навіть після повернення до цивільного життя. Аналіз відповідей (табл. 2.4.) дозволив ідентифікувати пріоритетні напрямки саморозвитку серед демобілізованих військових. Отримані результати свідчать про варіативність життєвих цілей серед учасників бойових дій. У 33% військовослужбовців вони охоплюють сім сфер життя, тоді як у 13% – лише три. Більшість респондентів (54%) орієнтуються на чотири-п'ять ключових напрямів майбутнього.

Таблиця 2.4.

Сфери життєдіяльності учасників бойових дій за «Методикою мотиваційної індукції»

Сфери життєдіяльності	Кількість УБД (%)
Зорієнтованість на собі	100
Соціальні контакти	87
Трансцендентна сфера	50
Професійний розвиток	46
Саморозвиток	40
Матеріальне забезпечення	40
Відпочинок	26
Навчання	20
Володіння інформацією	13

У всіх опитаних респондентів простежуються особистісно значущі сфери, пов'язані з саморозвитком, наприклад, прагнення до самоконтролю та подолання власних слабкостей. Для 87% учасників дослідження важливими є соціальні контакти, особливо взаємини з дітьми, дружиною, сім'єю, друзями та побратимами. Особливо помітним є прагнення бачити своїх дітей у безпеці та бажання, щоб загиблі побратими залишалися живими.

У половини військовослужбовців простежується орієнтація на трансцендентні цінності, що є основою зв'язку між свідомістю людини та її світоглядом. Ці цінності допомагають емоційно наповнювати внутрішній світ, формувати відчуття сенсу та

спрямованості життя. Зокрема, серед респондентів поширене прагнення до миру та завершення війни, проте одночасно існує занепокоєння щодо її продовження, можливості нових втрат та людських жертв.

Менш вираженими виявилися прагнення до професійного розвитку (46%), самовдосконалення (40%) та матеріального благополуччя (40%), яке переважно включає бажання забезпечити себе та сім'ю житлом, транспортними засобами та стабільним фінансовим становищем. Водночас 20% військових висловили бажання емігрувати, оскільки відчувають страх перед майбутнім, побоювання щодо відсутності позитивних змін або навіть погіршення ситуації, а також розчарування через можливу безрезультатність докладених зусиль.

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок про наявність як позитивних, так і негативних тенденцій у формуванні уявлень респондентів про майбутнє. Більшість з них мають позитивні установки, спрямовані на саморозвиток і професійну реалізацію. Водночас їхні уявлення про майбутнє також містять елементи песимізму, зокрема через відсутність віри в краще майбутнє країни, тривогу за близьких та бажання помсти. Ці тенденції необхідно враховувати при розробці програми для розвитку адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. Оскільки, попри ціннісні орієнтації та віру в себе, чоловік у цивільному житті стикається з численними викликами, які можуть стати на заваді його ефективній реінтеграції та налагодженню контактів з сім'єю.

Детальний аналіз викликів, з якими стикаються дружини після повернення чоловіків до цивільного життя, представлений у нашому дослідженні 2020 року. В анкетуванні взяли участь 50 дружин учасників збройного конфлікту віком від 20 до 50 років (Шинкарьова Л. & Сорокіна О., 2020)

Описуючи стосунки між чоловіком та дружиною після участі у бойових діях та повернення до цивільного життя, 42% опитаних жінок відзначили їх покращення, появу цінності життя, розуміння один одного. Підвищення рівня турботливості та уважності у своїх партнерах відзначили 39% жінок. Водночас 28% респонденток зауважили появу емоційної дистанції, зменшення спільних інтересів і тем для розмов,

що призвело до відчуття віддаленості та нерозуміння у стосунках. Крім того, 12% учасниць дослідження повідомили про наявність конфліктів, прояви агресії та навіть випадки насильства в сімейних відносинах.

Під час виконання військовослужбовцем бойових завдань їх дружини також змінювалися та набували нового досвіду. За даними опитування, 54% респонденток відзначили підвищення рівня самостійності, що проявлялося у необхідності ухвалювати рішення без сторонньої допомоги, брати на себе відповідальність за сім'ю, організовувати побут та ефективно розподіляти час між різними сферами життя. 7% респонденток прагнуть посилити контроль над ситуацією, зберігати лідерську роль у сім'ї та навіть помічають зростання власної жорсткості.

Важливим аспектом сімейного життя є взаємини з дітьми. Більше половини респонденток (57%) зазначили, що їхні стосунки з дітьми залишилися незмінними, тоді як 29% відзначили покращення завдяки зростанню уваги одне до одного. Водночас 14% опитаних визнали погіршення взаємин, що супроводжувалося відчуженням у спілкуванні.

Більшість учасниць опитування (75%) обирали стратегію активного обговорення з чоловіком пережитого бойового досвіду, тоді як 25% респонденток застосовували стратегії уникнення цієї теми. Дружини зауважують, що після повернення чоловіки спочатку уникають розмов про пережитий досвід, і лише з часом починають ділитися спогадами та обговорювати складні теми. Для покращення сімейних відносин більшість жінок (72%) підтримує спілкування з бойовими побратимами своїх чоловіків.

Минулий бойовий досвід чоловіка та його картина світу знаходить своє відображення в сім'ї та може нести травмівний ефект для рідних. З метою детального вивчення феномену вторинної травматизації було проведено дослідження, спрямоване на оцінку впливу травмівних подій на психологічний стан дружин УБД (Сорокіна & Шинкарьова, 2020). У рамках дослідження було залучено 47 дружин учасників військового конфлікту, віковий діапазон яких становив від 20 до 50 років.

Дослідження проводилося за допомогою опитувальників «Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса» та «Шкала оцінки впливу травматичних подій».

За результатами дослідження за **«Шкалою оцінки впливу травматичних подій»** (рис. 2.4.), 26% дружин військовослужбовців зазначають незначний вплив травмівних ситуацій, 41% відчувають помірний вплив, а у 33% він є значним. Ці дані свідчать про те, що бойовий досвід чоловіків може суттєво впливати на емоційний стан дружин, викликаючи явища вторинної травматизації.

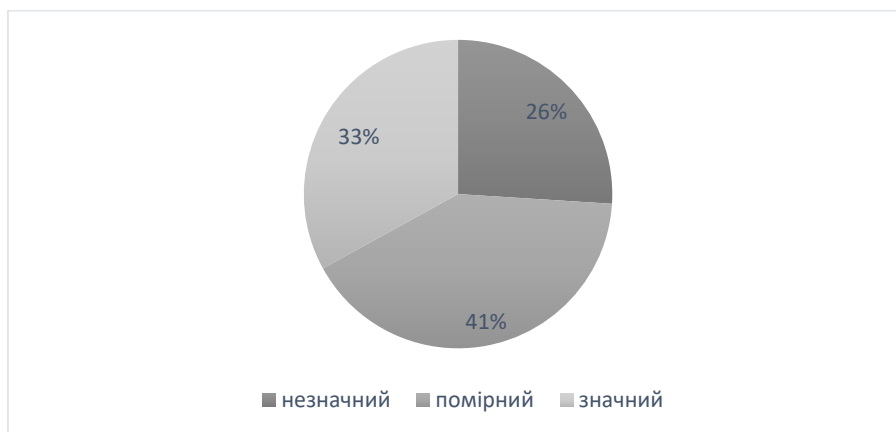


Рис. 2.4. Рівень впливу травмівних подій на дружин учасників бойових дій

Результати опитування дружин учасників бойових дій за шкалою **«Методика самооцінки емоційного стану»** Уессмана-Рікса (табл. 2.5) свідчать про значний рівень емоційного напруження серед респонденток. Лише 2% жінок демонструють дуже добрий загальний емоційний стан, тоді як 38% оцінюють його як добрий. Водночас у 42% спостерігається погіршення емоційного стану, а у 16% він оцінюється як поганий.

У категорії **«Спокійність – тривожність»** 72% опитаних демонструють підвищений рівень тривожності. За шкалою **«Енергійність – втомленість»** 68% відзначають виснаженість і зниження рівня енергії. Понад половина респонденток (52%) мають добрий рівень настрою (**«Піднесення – пригніченість»**), але 47% усе ж відчувають ознаки пригніченості. У категорії **«Впевненість у собі – безпорадність»** лише 11% демонструють високий рівень впевненості, тоді як 38% вказують на прояви

безпорадності або зниження впевненості в собі. Загалом, отримані дані вказують на поширеність негативних емоційних станів серед дружин військовослужбовців.

Таблиця 2.5

**Розподіл рівнів емоційного стану дружин УБД за методикою самооцінки
емоційного стану Уессмана-Рікса**

Емоційний стан (%)	Спокійність/ тривожність	Енергійність/ втомленість	Піднесення/ пригніченість	Впевненість у собі/ безпорадність	Загальний показник
Дуже добрий	23	5	-	11	2
Добрий	23	27	52	50	38
Погіршений	41	52	41	20	42
Поганий	31	16	6	18	16

З використанням критерію Краскела-Уолліса для трьох незв'язаних вибірок – дружин військовослужбовців з незначним, помірним та значним рівнем травматизації – було визначено статистично значущі відмінності в емоційному стані на рівні ($R = 0,04$, $n_1=12$, $n_2=19$, $n_3=15$). Таким чином, рівень травматизації впливає на емоційний стан дружин військовослужбовців.

Використовуючи критерій Пірсона для аналізу кореляційних зв'язків між рівнем травматичних подій та емоційним станом дружин військовослужбовців, було встановлено значний обернений зв'язок $r = -0,53$, який є статистично достовірним при $p \leq 0,05$. Можна очікувати, що зі збільшенням рівня травматизації спостерігається зниження емоційного благополуччя дружин УБД.

Таким чином, проведене дослідження демонструє, що бойовий досвід військовослужбовців є значним фактором, який суттєво впливає на психологічне здоров'я їхніх дружин. Результати дослідження вказують на наявність оберненого кореляційного зв'язку між рівнем травматизації та психологічним благополуччям дружин військовослужбовців – підвищення рівня травматизації негативно впливає на психологічне благополуччя дружин.

Дослідження виявило низку соціально-психологічних чинників, що перешкоджають ефективній адаптації дружин учасників бойових дій. Серед них: складність у підтримці дистанційного спілкування з чоловіками, недостатнє

розуміння емоцій та переживань жінок з боку оточення, високий рівень тривоги за власне життя та добробут близьких. Найбільш вираженими соціально-психологічними факторами, що перешкоджають ефективній адаптації дружин учасників бойових дій, є збільшення відчуття тривоги та втоми; обмеження у спілкуванні з чоловіком; зменшення кількості фізичної та емоційної підтримки; загострення конфліктних ситуацій, що складно розв'язати на відстані; соціальний тиск; фінансові та побутові труднощі.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість жінок на час дослідження не мають відчуття захищеності, що виявляється у низькому рівні благополуччя. Аналіз емоційного стану респонденток показав, що більшість з них мають слабкий або помірний рівень позитивних емоцій, тоді як рівень негативних емоцій є досить високим.

Дослідження уявлень про майбутнє військовослужбовців виявило, що для більшості респондентів соціальні контакти займають важливе місце, зокрема ті, що стосуються їхніх дітей, дружин, родини загалом, друзів і військових побратимів. Особливу увагу привертають їхні прагнення забезпечити безпеку своїх дітей і бажання, щоб загині воїни повернулися до життя.

Аналіз стосунків між чоловіком та дружиною після участі у бойових діях та повернення до цивільного життя виявив, що частина жінок відзначила їх покращення, появу цінності життя, розуміння один одного. Водночас, інша частина жінок визнала появу відчуття відстороненості, відсутність спільних тем та інтересів, віддаленість, нерозуміння.

Отримані результати свідчать про те, що бойовий досвід чоловіків може суттєво впливати на емоційний стан дружин, викликаючи явища вторинної травматизації. Рівень травматизації впливає на емоційний стан дружин бійців. Зі збільшенням рівня травматизації спостерігається зниження емоційного благополуччя дружин УБД.

Загалом, дослідження підкреслює необхідність розробки індивідуалізованих програм підтримки, які враховуватимуть різноманітні потреби дружин військовослужбовців на всіх етапах – від початку служби чоловіка до його

повернення додому. Особлива увага має бути приділена періоду адаптації до післявоєнного життя.

2.3. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій

На сьогодні існує значний дефіцит емпіричних досліджень, присвячених вивченню соціально-психологічних ресурсів дружин учасників бойових дій. Зовнішні та внутрішні ресурси дають можливість особистості протистояти випробуванням, відновлювати та підтримувати свій емоційний і фізичний стан, а також піклуватися про себе й оточення. Тому важливо розуміти, що саме є ресурсною силою дружин УБД.

У цьому підрозділі сфокусовано увагу на вивченні соціально-психологічних ресурсів дружин УБД, отриманих за результатами авторської анкети.

За допомогою контент-аналізу відповідей на питання анкети: «Що допомагає вам відновлювати сили, підтримувати себе?» у ході опрацювання результатів отримано 8 ключових категорій, які наповнюють жінок енергією: сім'я, спілкування, діяльність, відпочинок, здоров'я, мистецтво, віра, психологічна підтримка (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Розподіл за категоріями соціально-психологічних ресурсів дружин учасників бойових дій

№	Категорії	(%)	Найчастотніші лексеми
1	Сім'я	43	діти, чоловік, родина, сім'я, дитина, батьки
2	Спілкування	21	спілкування, друзі, оточуючі, тварини, дружини побратимів
3	Діяльність	20	робота, навчання, діяльність, волонтерство
4	Відпочинок	20	відпочинок, подорожі, хобі, кіно, театр, час для себе, усамітнення
5	Здоров'я	20	спорт, медитація, прогулянки на свіжому повітрі, фізична активність, сон
6	Мистецтво	14	музика, книги, малювання, мистецтво, творчість
7	Віра	10	віра, Господь, молитва, віра у краще

8	Підтримка психолога	8	психолог, психотерапія
---	---------------------	---	------------------------

Коротко охарактеризуємо кожну з категорій. Сім'я є найбільш вираженою категорією, яку виокремлюють дружини учасників бойових дій. Вона включає емоційну підтримку чоловіка, налагодження контакту на відстані, розуміння та прийняття всією сім'єю нових життєвих викликів, турботу про дітей та відчуття їхньої любові.

Наступною категорією є спілкування, яке дозволяє підтримувати одразу кілька функцій. Одна з них – інформаційна, що передбачає обмін досвідом, знаннями та стратегіями подолання труднощів, пов'язаних із розлукою, конфліктними ситуаціями. Емоційна функція передбачає вираження емоцій та почуттів, можливість поділитися своїми страхами, радістю чи сумом з оточенням. Регуляційна функція дозволяє встановити чіткі правила спілкування. Жінка визначає для себе, які теми вона готова підтримувати у колі колег, рідних, друзів, пояснює оточенню, на які теми не готова спілкуватися, і як інші можуть їй допомогти. Організаційна функція забезпечує планування свого побуту у змінених умовах життєдіяльності, новий розподіл обов'язків з близькими людьми, які підтримують спілкування. Соціально-культурна функція сприяє зануренню у вивчення історії, літератури, мови своєї країни, дослідження сімейних історій та традицій. Таким чином, спілкування є важливим у процесі адаптації до нових умов життєдіяльності, оскільки допомагає підтримувати контакт з близькими людьми та визначати нові правила взаємодії.

Діяльність – ще одна категорія, яка допомагає дружинам пристосуватися до складних життєвих ситуацій. Наприклад, робота забезпечує відчуття контролю, надійності, стабільності, дає можливість дистанціюватися від емоційних переживань та орієнтуватися на результат.

Категорії відпочинку та мистецтва мають широке різноманіття проявів, залежно від інтересів, здібностей та звичок жінок. Часто ці категорії є джерелами пошуку нового досвіду, що дозволяє переключити увагу від тривожних думок та знайти ресурси, які наповнюють ціннісну сферу дружин УБД. З цінностями пов'язана

також категорія віри – віри у себе, у краще, Бога, звернення до молитви та віра в її силу оберігати рідну людину, зберігати надію у моменти невизначеності та напруження.

Для адаптації до складних життєвих умов важливим є фізичний стан, тому виокремлюємо категорію здоров'я, яка проявляється у пошуку активностей, що додають відчуття енергії, покращують якість сну та посилюють імунітет. Серед ресурсної діяльності жінок є спорт, медитації, прогулянки на свіжому повітрі.

Ще однією категорією, яку зазначають дружини УБД, є підтримка психолога (табл. 2.7). Зокрема, 49% жінок в анкеті відзначили потребу в роботі з психологом. Мають можливість відвідувати психолога 61% респонденток. Це можуть бути фахівці, яких дружини шукають самостійно, а також спеціалісти, які працюють у громадських організаціях та надають підтримку людям, що постраждали внаслідок війни. Робота з психологом може відбуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі через групи підтримки. Більшість дружин УБД має можливість працювати з психологом. Водночас, 39% жінок зазначають, що не можуть отримувати психологічну допомогу. Це є значним показником, який піднімає питання про необхідність розширення інформування щодо діяльності центрів підтримки сімей учасників бойових дій.

Таблиця 2.7

Потреба та доступність психологічної підтримки серед дружин учасників бойових дій

№	Питання	Відповідь (%)	
		Так	Ні
1	Чи маєте ви потребу в отриманні психологічної підтримки?	49	51
2	Чи є у вас можливість відвідувати психолога/психотерапевта?	61	39
3	Чи знаєте ви про безкоштовні психологічні ресурси, групи підтримки для дружин учасників бойових дій?	65	35

Таким чином, робота з психологом є важливим зовнішнім ресурсом, що допомагає усвідомлювати свій емоційний стан, вибудовувати нові стратегії поведінки та комунікації, а також надає необхідну підтримку в процесі подолання травмівних переживань. Можливість звернутися до психолога є критично важливою для покращення якості життя дружин учасників бойових дій, оскільки це сприяє їхньому психічному здоров'ю та загальному добробуту. Однак, велика кількість жінок все ще залишається без доступу до такої допомоги, що вказує на необхідність активізації роботи зі створення та популяризації центрів підтримки, а також на розвиток культури довіри до психологічної допомоги. Це дозволить більшій кількості жінок отримувати необхідну підтримку, зміцнюючи їхні ресурси для подолання стресових ситуацій.

За результатами аналізу категорій соціально-психологічних ресурсів 7% дружин військовослужбовців зізнаються, що наразі не розуміють, що саме надає їм сили, ще 31% жінок називають лише один ресурс, наприклад, сон або дітей. Водночас 62% опитаних вказують два чи більше джерел підтримки, що свідчить про їхню здатність розвивати власну адаптивність у складних життєвих обставинах, оскільки в разі втрати або обмеження одного ресурсу інші продовжують забезпечувати необхідну опору.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що для дружин учасників бойових дій найбільш значущими категоріями у подоланні стресових ситуацій є сім'я, спілкування, діяльність, відпочинок, мистецтво, віра, фізичне здоров'я та підтримка психолога. Сім'я відіграє ключову роль, забезпечуючи емоційну підтримку та контакт навіть на відстані. Спілкування допомагає у передачі інформації, емоційній розрядці, встановленні правил взаємодії та соціально-культурному розвитку. Діяльність, зокрема робота, сприяє відчуттю стабільності та контролю. Відпочинок та мистецтво надають можливість відволіктися від негативних думок та знайти нові джерела натхнення. Віра підтримує моральний дух у складні моменти. Фізичне здоров'я, завдяки активному способу життя, покращує загальний

стан організму. Підтримка психолога є важливим елементом, оскільки багато жінок потребують та отримують фахову допомогу.

Ще одним питанням анкети для дослідження соціальної підтримки та пошуку особистісного ресурсу є: «Які сімейні цінності/традиції найкраще допомагають вам у стресовій ситуації?» (табл. 2.8). Цінності можна охарактеризувати як уявлення про соціальні умови та способи задоволення базових потреб особистості. Вони формуються у процесі вирішення життєвих завдань та закріплюються у досвіді індивіда (Музика, 2016, с. 171). Цінності визначають напрямок діяльності людини, сприяють збереженню внутрішньої стабільності в умовах нестабільного зовнішнього середовища та допомагають відновити внутрішній баланс у разі його втрати (Гранкіна-Сазонова, 2018, с. 241). Отже, цінності є основою для життєстійкості за умов кризових ситуацій.

Таблиця 2.8

Цінності та традиції у сім'ях дружин учасників бойових дій, що допомагають у проживанні складних життєвих ситуацій

Категорія	Категорія (%)	Ключові аспекти
Час, проведений з сім'єю	44	Зустрічі з близькими, спілкування, обійми, родинні поїздки, розуміння та повага, ігри з дітьми, віра в майбутнє дітей, спільне приготування страв
Контакт з чоловіком	24	Моральна підтримка, любов, спілкування, довіра, емоційна підтримка
Відсутні традиції	18	—
Духовність	7	Молитва, вдячність
Інше	7	Сон, робота, оцінка ситуації

Сімейні традиції є потужним інструментом, який створює атмосферу любові, єднання та емоційної підтримки. Вони дають відчуття приналежності, формують цінності та створюють спільні спогади, що зближують членів сім'ї. Спільні цінності, спогади та плани на майбутнє допомагають зберігати контакт і підтримувати близькість у подружжі навіть на відстані. Тому дотримання сімейних традицій або створення нових у час повномасштабного вторгнення дає подружжю відчуття контрольованості ситуації, зміцнює почуття приналежності, створює простір для емоційного зближення. Наприклад, регулярні ритуали – створення вітальних листівок

для батька на фронті, перегляд спільних фото навіть на відстані, написання списків спільних планів, обговорення з дітьми сімейних цінностей. Отримані відповіді показують значення емоційної підтримки, спілкування, спільного проведення часу з рідними, ритуалів для підтримання психологічної стійкості.

Розгляньмо детальніше кожен категорію. До ресурсних традицій дружин належать моменти, проведені з рідними та дітьми (44%). Спілкування з дітьми та їх виховання сприяють подоланню стресу, забезпечуючи відчуття відповідальності та віри в майбутнє. Час, присвячений близьким, обійми та розмови створюють емоційні зв'язки, які формують атмосферу підтримки й безпеки. Щоденні ритуали, такі як прогулянки, спільні вечери чи розмови, допомагають зміцнювати зв'язок із сім'єю та створювати відчуття стабільності.

Контакт із чоловіком (24%) включає п'ять основних аспектів: формування нових стратегій спілкування, створення спільних ритуалів, збереження важливих спогадів, спільне планування майбутнього та надання емоційної підтримки. Побудова нових стратегій спілкування включає впровадження правил, які виникли в умовах виконання бойових завдань. Наприклад, уникання обговорення конфліктних тем на відстані, попередження дружини про орієнтовний час виконання завдання та можливу відсутність зв'язку. До таких стратегій належить також створення спільних ритуалів, які можна виконувати дистанційно, як-от розпочинати день з улюбленої спільної пісні або обмінюватися фотографіями. Збереження спільних спогадів, наприклад, перегляд фото та відео з минулого чи обговорення історії стосунків, а також складання нових планів, зокрема мрії про подорожі, підтримують відчуття емоційної близькості. Для дружин важливо зберігати цю близькість через можливість ділитися своїми переживаннями, радіщами, а також бути готовими вислухати та підтримати партнера. Однак у період виконання бойових завдань деякі звичні традиції, такі як спільний час удвох, вечери чи обговорення подій дня, стали недоступними, а емоційний і фізичний контакт зменшився.

Окремі респондентки (7%) відзначили значення молитви та вдячності як важливих чинників підтримки у стресових ситуаціях. Це стосується поняття

«духовність», під яким розуміють релігійні чи духовні принципи, що допомагають знаходити гармонію та спокій. Наприклад, відвідування церкви, віра у силу молитви або оберегів. Важливою є також вдячність: військовослужбовцям, які захищають країну; рідним за підтримку; Господу, що оберігає близьких. Дана категорія сприяє зміцненню віри, надії та орієнтації на позитивний розвиток подій.

Аналіз даних показав, що 18% дружин учасників бойових дій не мають сформованих сімейних традицій, які могли б служити опорою в складних життєвих ситуаціях. При цьому 7% респонденток вказали на наявність індивідуальних ритуалів (сон, час на самоті, аналіз ситуації), які допомагають їм справлятися зі стресом та підтримувати психологічний баланс, однак не мають сімейного характеру (Лозова & Шинкарьова, 2025)

Система сімейних цінностей та традицій є важливою для розвитку адаптаційного потенціалу в стресових ситуаціях. Аналізуючи відповіді дружин учасників бойових дій, робимо висновок, що сімейна підтримка, спілкування та час з близькими, налагоджений контакт з чоловіком на відстані є ключовими факторами, що допомагають зменшити рівень стресу та покращити загальний психологічний стан. На основі відповідей дружин УБД були розроблені практичні рекомендації для підтримки контакту з чоловіком на відстані та збереження свого ресурсного стану (див. додаток Д).

Таким чином, ключовими ресурсами, що сприяють адаптації дружин військовослужбовців до складних життєвих ситуацій, є сім'я, ефективне спілкування, професійна діяльність, відпочинок, підтримка здоров'я, мистецтво, віра та психологічна допомога. Вони забезпечують стабілізацію емоційного стану, відновлення енергії та створення опори для подолання стресу. Особливу роль відіграють сімейні цінності, які сприяють емоційній стійкості, та доступ до психологічної підтримки, що допомагає вибудовувати нові стратегії поведінки й комунікації. Інтеграція цих ресурсів у систему соціально-психологічної підтримки та популяризація її доступності є критично важливими для зміцнення резильєнтності дружин учасників бойових дій.

2.3.1. Соціальні контакти у віртуальному просторі як ресурс адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій

У процесі адаптації до нових життєвих умов, пов'язаних із участю чоловіків у бойових діях, вагоме значення має соціальне оточення жінки, яке виступає джерелом емоційної підтримки та змістовного наповнення повсякденного життя, сприяючи збереженню її психологічної стійкості. Однією з важливих форм соціальної взаємодії, що підтримує адаптаційний потенціал особистості, є віртуальний простір, актуальність якого зростає в сучасних умовах.

У ході дослідження соціально-психологічних ресурсів було поставлено два завдання: дослідити вплив соціальних мереж на адаптацію дружин учасників бойових дій до умов війни та визначити як оточення сприймає дружин УБД, чи розуміє їхні труднощі та важливість зовнішньої підтримки для жінок.

Згідно з даними мережі ОПОРА, у 2023 році соцмережі стали основним джерелом новин для 77,9% українців (Центр демократії та верховенства права, 2024). Для дружин УБД це не лише платформи для отримання актуальної інформації, а й засіб збереження зв'язку з іншими жінками, які опинилися в подібній ситуації. С. Кузікова (2024) наголошує, що основними характеристиками підтримки в соціальних мережах є кількість контактів, якість і емоційна насиченість взаємодії, рівень комунікативної компетентності, відкритість у саморозкритті, а також соціальне порівняння із іншими користувачами мережі.

Для дослідження впливу соціальних мереж на адаптаційний потенціал дружин УБД в умовах війни було проаналізовано 100 профілів цих жінок у мережі Facebook, відібраних за критерієм їх активності у соцмережах. Дослідницький період тривав із січня по грудень 2024 року, а загальний обсяг проаналізованого контенту склав 3840 публікацій (Справцева & Шинкарьова, 2024).

Методи збору даних ґрунтуються на поєднанні якісних та кількісних підходів, що забезпечує глибокий аналіз цифрової активності дружин УБД у соціальних мережах. Основними методами є контент-аналіз, що використовується для

структурованого дослідження текстових і візуальних матеріалів. У процесі цього аналізу текстові дані кодуються за тематичними категоріями, вивчається візуальний контент, аналізуються хештеги та їхнє використання, а також оцінюється емоційне забарвлення створеного контенту. Це дозволяє ідентифікувати ключові теми та настрої жінок. Методологічний підхід також включає семантичний аналіз, який застосовується для дослідження смислових конструктів публікацій. Для цього використовувався інструмент Meta Business Suite, що забезпечує точність у розпізнаванні ключових смислових патернів. Також проведено візуальний аналіз для вивчення особливостей самопрезентації через такі елементи, як фотографії та графічний контент. Для обробки кількісних даних застосовуються статистичні методи, які дозволяють оцінити поширеність певних тем і патернів.

Водночас існують певні обмеження дослідження. Фокус на цифровій активності може не повністю відображати особливості офлайн життя, а алгоритми соціальних мереж можуть впливати на видимість контенту. Щодо обмежень вибірки, дослідження орієнтоване на активних користувачів та виключає профілі з обмеженим приватним доступом, що може призвести до зміщення результатів. Дослідження враховує етичні аспекти роботи з чутливими даними. Інформація аналізувалася виключно на основі публічно доступних профілів із забезпеченням агрегованого представлення результатів. Особливу увагу було приділено захисту приватності вибірки.

Комплексний аналіз профілів дружин УБД у соціальних мережах виявив багатовимірну систему самоідентифікації, що проявляється через різні канали комунікації та форми самопрезентації. Виявлено, що 73% профілів містять чітку вказівку на статус дружини УБД, що свідчить про важливість цієї ролі у їхньому житті. Ця ідентифікація реалізується через три основні канали: назву профілю (48%), де користувачки додають відповідний статус або аббревіатуру "ДВ" (дружина військового); опис профілю (62%), який містить пряму вказівку на статус та патріотичні гасла; та тематичні хештеги (68%), що формують мережу взаємопов'язаних профілів зі спільною ідентичністю.

Спостерігається стабільна частота публікацій із середнім показником 4,2 дописи на місяць, де військова тематика домінує у 76% контенту. Особливо показовим є формування стійких мікрогруп підтримки, що проявляється у наявності постійного кола комунікантів (12-15 осіб) для кожного профілю. Серед дружин сформувалась комплексна структура мережевої активності (рис 2.5.), де превалює участь у тематичних групах підтримки (92%) та волонтерських об'єднаннях (85%). Значна частка користувачок (76%) також залучена до спільнот із правових консультацій, що відображає потребу в юридичній підтримці.

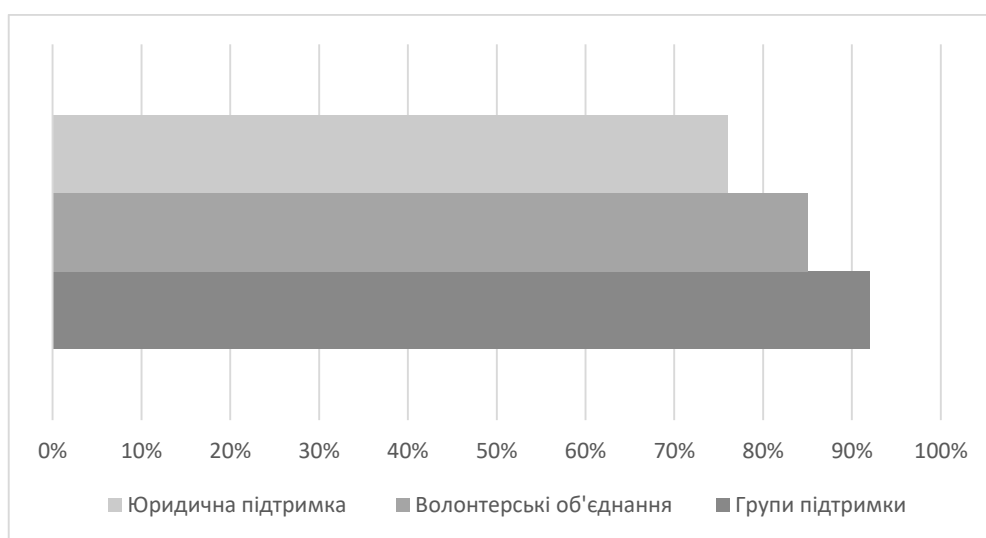


Рис. 2.5. Залученість дружин УБД до соціальних мереж відповідно до тематики спільнот

Важливим завданням було дослідження **комунікативних практик** дружин УБД. Контент-аналіз виявив збалансований розподіл між трьома основними напрямками публікацій: практично-організаційним (37%), інформаційно-просвітницьким (35%) та емоційно-підтримуючим контентом (28%). Така структура відображає комплексний підхід до формування контенту, що сприяє як практичній підтримці спільноти, так і емоційній взаємодії між її учасницями. Аналіз емоційного наповнення публікацій дозволив виокремити три рівні наративів. Позитивні наративи, які становлять 45% загального контенту, зосереджуються на описі історій успіху, досягнень та висловленні вдячності за отриману підтримку. Рефлексивні

наративи (35%) відображають процес переосмислення особистого досвіду та планування подальших дій. Мобілізуючі наративи, що складають найменшу частку (20%), вирізняються високою ефективністю у координації спільних зусиль та організації допомоги.

Окремим напрямом проявленості дружин УБД у соцмережі є **професійна самореалізація**. Аналіз досліджуваних профілів засвідчив, що лише 13% з них містять пряму інформацію про професійну діяльність. У ході дослідження виокремлено чотири основні напрями професійної реалізації, серед яких провідну позицію займає волонтерська діяльність (42%), орієнтована на координацію допомоги та логістичну підтримку. Значна частка припадає на психологічну підтримку (28%), тоді як освітні проєкти (18%) та підприємницька діяльність (12%) виступають додатковими складовими професійної диверсифікації.

Окремої уваги заслуговує явище професійної переорієнтації у військову сферу. Дослідження показало, що 2% респонденток здійснили зміну професійної траєкторії, приєднавшись до Збройних сил України після мобілізації чоловіка. Незважаючи на незначний кількісний показник, цей феномен виступає якісним індикатором глибинних трансформацій професійної самоідентифікації та свідчить про формування нової моделі сімейної участі у військовій службі.

Ключовим аспектом дослідження стало вивчення питань, пов'язаних з **адаптаційним потенціалом** дружин УБД у складних умовах воєнного часу. Контент-аналіз продемонстрував, що переважна більшість користувачок (72%) регулярно обмінюються досвідом подолання психоемоційних викликів. Тематичний розподіл публікацій відображає ієрархію актуальних потреб, де домінують питання виховання дітей в умовах війни (34%), фінансовий менеджмент (28%), психологічна самодопомога (22%) та організація побуту (16%).

Як результат, виявлено три домінантні стратегії психологічної адаптації (рис. 2.6.). Взаємна підтримка, що практикується 85% користувачок, виступає первинним механізмом психологічної стабілізації. Професійна реалізація (72%) забезпечує

когнітивне переструктурування та відновлення відчуття контролю. Громадська активність (68%) сприяє формуванню нових сенсів та соціальних зв'язків.

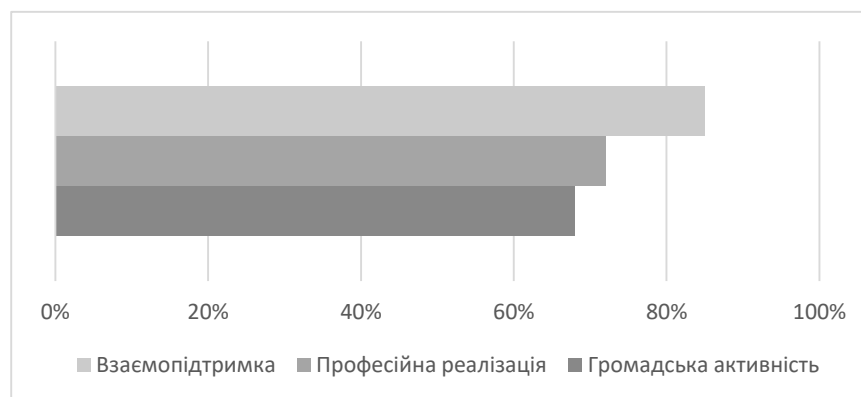


Рис. 2.6. Стратегії психологічної адаптації дружин УБД у соціальних мережах

Отже, адаптаційні механізми дружин УБД демонструють високу пластичність та ефективність у подоланні психосоціальних викликів воєнного часу, формуючи основу для розвитку колективної резильєнтності.

Таким чином, дослідження самоідентифікації дружин УБД у соціальних мережах засвідчило багатовимірну систему, що проявляється через різні канали комунікації та форми самопрезентації. Більшість профілів містить чітку вказівку на статус дружини УБД, що свідчить про важливість цієї ідентифікації для жінок. Аналіз комунікативних практик виявив збалансований розподіл між трьома основними напрямками публікацій: практично-організаційним, інформаційно-просвітницьким та емоційно-підтримуючим контентом.

Дослідження професійної реалізації дружин УБД виявило домінування волонтерської діяльності, спрямованої на координацію допомоги та логістичну підтримку. Значна частина жінок також залучена до психологічної підтримки, освітніх проєктів та підприємницької діяльності. Більшість користувачок регулярно обмінюються досвідом подолання психоемоційних викликів.

Аналіз стратегій психологічної адаптації у соціальних мережах дружин УБД виявив три домінантні стратегії: взаємна підтримка, професійна реалізація та

громадська активність. Взаємна підтримка є первинним механізмом психологічної стабілізації, професійна реалізація забезпечує когнітивне переструктурування та відновлення відчуття контролю, а громадська активність сприяє формуванню нових сенсів та соціальних зв'язків.

Водночас у контексті використання віртуального простору особливо важливо дотримуватись принципів інформаційної безпеки та проявляти пильність, що дозволяє мінімізувати потенційні ризики і забезпечити результативність комунікацій між жінками.

2.3.2. Психосемантичний аналіз образу дружин учасників бойових дій в умовах війни

Психосемантичний аналіз образу дружин учасників бойових дій в умовах війни є продовженням дослідження соціально-психологічних ресурсів, спрямованого на розуміння особливостей адаптації цих жінок до складних життєвих ситуацій. У межах даного підрозділу увага зосереджена на вивченні соціокультурного сприйняття статусу дружин учасників бойових дій, а також ключових проблем, які асоціюються із цим статусом у суспільстві. Для дослідження застосовано метод семантичного диференціала, що дозволив зібрати дані щодо значущих параметрів соціального образу дружини військового на вибірці студентської молоді (дослідження відбувалось у 2021 році). Такий підхід забезпечив ґрунтовний аналіз взаємозв'язків між соціальними уявленнями та психологічними аспектами ідентифікації, які формують сприйняття дружин УБД у сучасних реаліях.

Важливо враховувати вікові особливості респондентів, які брали участь у дослідженні. Оскільки вибірку становила студентська молодь, доцільним є короткий аналіз специфіки юнацького віку як періоду формування світоглядних орієнтацій. Юнацький вік характеризується: стабілізацією особистості; формуванням системи стійких поглядів на світ; пошуком свого призначення у суспільстві. Протягом юнацького віку здійснюється процес особистісного та професійного самовизначення.

Цей етап характеризується усвідомленням себе як унікальної особистості, яка має власні думки, почуття, переживання, оцінки та погляди (Ушакова, 2016, с. 86). Вибір студентської аудиторії як досліджуваної групи пояснюється тим, що в юності особистість вже має сформовану ідентичність, власні переконання та здатність висловлювати свою думку щодо суспільних питань, зокрема щодо образу дружини військовослужбовця. Проте саме в цей період формування світогляду, коли погляди й цінності ще залишаються гнучкими, студентська спільнота може активно впливати на створення стійкого уявлення про учасників бойових дій та їхні сім'ї.

Процес створення семантичного простору, що описує та розрізняє уявлення про психологічні особливості дружин учасників бойових дій, складався з трьох етапів. На першому етапі було проведено процедуру оцінювання. Другий етап передбачав статистичну обробку емпіричних даних із застосуванням методики факторного аналізу. Третій етап включав змістовий аналіз отриманих даних і формування семантичного простору. Інтерпретація виділених факторів відбувалася шляхом визначення смислових інваріантів, що об'єднують шкали, які належать до відповідного фактору.

Щоб зрозуміти, як студенти сприймають образ дружин учасників бойових дій, було проведено пілотне дослідження. Його метою було виявлення значеннєвого змісту ключових понять. Участь у дослідженні взяли 97 студентів першого курсу спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота», «Педагогіка (логопедія)». Використовуючи методику асоціативного експерименту, ми дослідили семантичне поле поняття «дружина учасника бойових дій» в уявленнях студентської аудиторії. Найчастіше студенти описували дружин учасників бойових дій як сильних жінок (49%), підкреслюючи їхню духовну, моральну та психологічну стійкість. Також у відповідях часто звучали характеристики «мужня» та «смілива» (33%). Респонденти сприймали цих жінок як вірних, люблячих, орієнтованих на майбутнє, які чекають на повернення чоловіків, але водночас відчують самотність. У відповідях зустрічалися прикметники, що відображають емоційний стан: «сумна», «печальна», «заплакана», «тривожна», «депресивна», «знервована». Рідше (7%) згадували ознаки озлобленості,

прагнення помсти, пригніченості й горя, але водночас з демонстрацією впевненості, гордості та спокою перед іншими. Окремо варто відзначити, що 10% студентів описували дружин військових як берегинь домашнього затишку та гарних матерів.

На основі контент-аналізу виокремлені наступні антонімічні пари: слабка-сильна, виснажена-енергійна, ненавидяча-любляча, зневірена-обнадієна, сумна-радісна, нещира-щира, нестримна-терпляча, тривожна-спокійна, боязка-смілива, байдужа-турботлива, самотня (самотня) – компанійська, невірна-вірна, заплакана-усміхнена, груба-ніжна, зла-добра, безвільна-вольова, пригнічена-шанована, егоїстична-співчутлива. Виокремлені антонімічні пари стали основою семантичного диференціала (див. додаток В). У дослідженні взяли участь 58 студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та Київського національного університету технологій та дизайну.

У ході опрацювання результатів застосування семантичного диференціала «Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій» виокремлено 4 фактори: «Оцінка власного емоційного стану», «Активність, спрямована на інших», «Емоційна гнучкість і міжособистісна гармонія», «Ресурсність сили» (табл. 2.9). Мінімальним статистичним значенням шкал, прийнятим до уваги при обробці цих даних є 0,5.

До першої категорії «Оцінка власного емоційного стану» (34,1% дисперсії) ввійшли такі показники: заплакана (0,874), тривожна (0,826), сумна (0,785), виснажена (0,765), самотня (0,564). Цей фактор вказує на внутрішній емоційний стан дружин УБД, який характеризується високими рівнями стресу, тривоги, виснаження та самотності. Ці показники свідчать про психологічні проблеми, які супроводжують жінок, чиї чоловіки беруть участь у бойових діях.

До другого фактора «Активність, спрямована на інших» (17,3% дисперсії) належать: співчутлива (0,747), турботлива (0,724), шанована (0,714), любляча (0,677), обнадієна (0,66), вірна (0,618). Цей фактор вказує на те, що дружини УБД спрямовують свою енергію на підтримку інших, проявляючи любов, турботу, співчуття та вірність. Ці риси є важливими для підтримки соціальних взаємин і гармонії у сім'ї.

Третій фактор «Емоційна гнучкість і міжособистісна гармонія» (7,5% дисперсії) відображає якості, які характеризують здатність дружин УБД підтримувати баланс між емоційною відкритістю та самоконтролем у стосунках із оточуючими. До нього належать такі якості: щира (0,744), ніжна (0,652), терпляча (0,611). Цей фактор свідчить про здатність жінок демонструвати теплоту, доброзичливість і м'якість у поведінці, водночас протистоячи негативним впливам стресових ситуацій. Емоційна гнучкість дозволяє дружинам УБД адаптуватися до зовнішніх обставин і зберігати гармонію у взаєминах, навіть у моменти емоційної напруги. Ці характеристики сприяють збереженню соціальної підтримки та довіри в стосунках із сім'єю та близькими.

Четвертий фактор «Ресурсність сили» (6,5% дисперсії) включає такі показники: смілива (0,674), вольова (0,665), сильна (0,655). Виявлений фактор характеризує вольові якості дружин УБД, їхню силу та сміливість. Завдяки цим якостям жінки здатні справлятися зі складними життєвими обставинами та підтримувати свої сім'ї.

Таблиця 2.9

Факторна структура суспільних уявлень про дружин учасників бойових дій

Фактори	Складові	Частка поясненої дисперсії (%)
«Оцінка власного емоційного стану»	заплакана, сумна, тривожна, виснажена, самотня	34,1
«Активність, спрямована на інших»	співчутлива, турботлива, шанована, любляча, обнадієна, вірна	17,3
«Емоційна гнучкість і міжособистісна гармонія»	щира, ніжна, терпляча	7,5
«Ресурсність сили»	вольова, сильна, смілива	6,5

Узагальнюючи суспільні уявлення про дружин учасників бойових дій, варто зазначити, що ці жінки сприймаються з позитивною спрямованістю на соціум, що виявляється в любові, щирості та вірності. Водночас студенти бачать дружин бійців як виснажених, заплаканих – це свідчить про негативний емоційний стан. Результати семантичного диференціала демонструють значну неконгруентність між зовнішньою

активністю, спрямованою на підтримку інших, та негативним внутрішнім емоційним станом дружин УБД. Такий розрив між позитивним ставленням до оточення та власними переживаннями може бути потребує уваги. Отримані дані підкреслюють важливість надання комплексної підтримки дружинам УБД, яка включає психологічну допомогу та сприяння у збереженні їхнього внутрішнього ресурсу.

Таким чином, дослідження за допомогою методу семантичного диференціала виокремлює чотири основні фактори уявлень про дружин УБД: «Оцінка власного емоційного стану», «Активність, спрямована на інших», «Емоційна гнучкість і міжособистісна гармонія», «Ресурсність сили». Виявлені фактори демонструють багатогранність ролі цих жінок як у сімейному, так і суспільному контексті, вказуючи на складні психологічні виклики, здатність до підтримки інших і ресурсність для подолання труднощів. Ці характеристики є важливими для формування соціальних уявлень про дружин учасників бойових дій, а також для забезпечення їхньої адаптації до складних життєвих умов.

2.4. Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій у подоланні складних життєвих обставин

З метою дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій використані наступні методики: Коротка шкала стійкості (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard); Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (шкала «Впевненість у собі – безпорадність»); Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF), Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.); Опитувальник постравматичного зростання.

За допомогою «**Короткої шкали стійкості**» (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008) проводилося дослідження з метою оцінки рівня психологічної стійкості дружин УБД (рис. 2.7.). Отримані результати були розділені на три рівні: низький, середній та високий. За результатами тестування, 17% жінок

показали низький рівень стійкості, 70% дружин УБД виявили середній рівень стійкості. Це найбільша група в дослідженні, що демонструє помірні можливості адаптації та стійкості до стрес-факторів. Респондентки цієї групи зазвичай здатні справлятися з повсякденними стресами, але можуть потребувати додаткової підтримки під час інтенсивних стресових впливів. Лише 13% дружин УБД показали високий рівень стійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлюватися після труднощів. Ця група демонструє значні психологічні ресурси, що дозволяють їм підтримувати емоційну стабільність та здатність до адаптації в умовах кризових ситуацій.

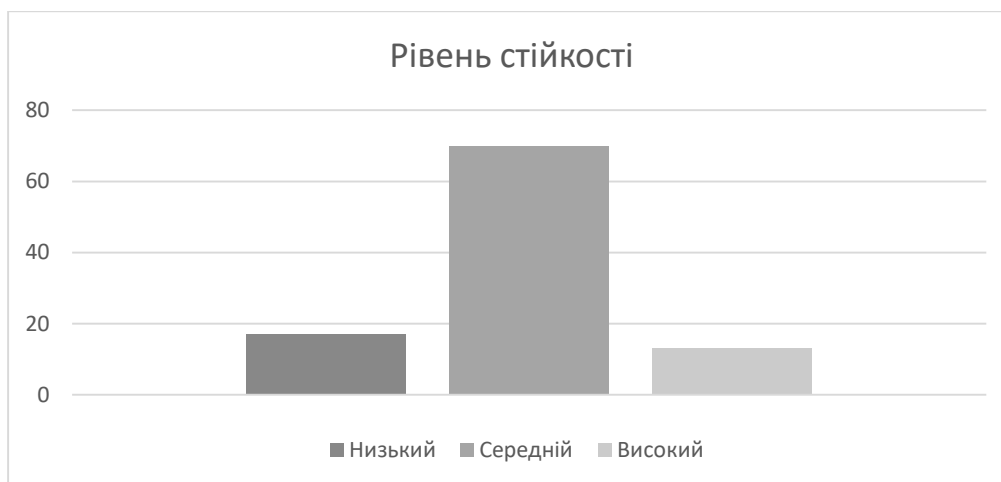


Рис. 2.7. Показник стійкості дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях

Отримані результати свідчать про те, що більшість респонденток мають середній рівень стійкості, що допомагає їм адаптуватися у часи швидких життєвих трансформацій. Проте наявність значної кількості жінок з низьким рівнем стійкості вказує на необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей. Крім того, порівняно невелика частка респонденток із високим рівнем стійкості підкреслює важливість заходів, спрямованих на розвиток резилієнтності в соціумі, зокрема через освітні та психологічні програми.

Одним з важливих компонентів адаптаційного потенціалу (Folkman, 1984; Matheny, 2003) є самооцінка особистості, що впливає на віру в себе та здатність

справлятися з життєвими проблемами. Для дослідження рівня впевненості у собі дружин УБД була використана «Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса» (шкала «Впевненість у собі – безпорадність») (рис. 2.8.).

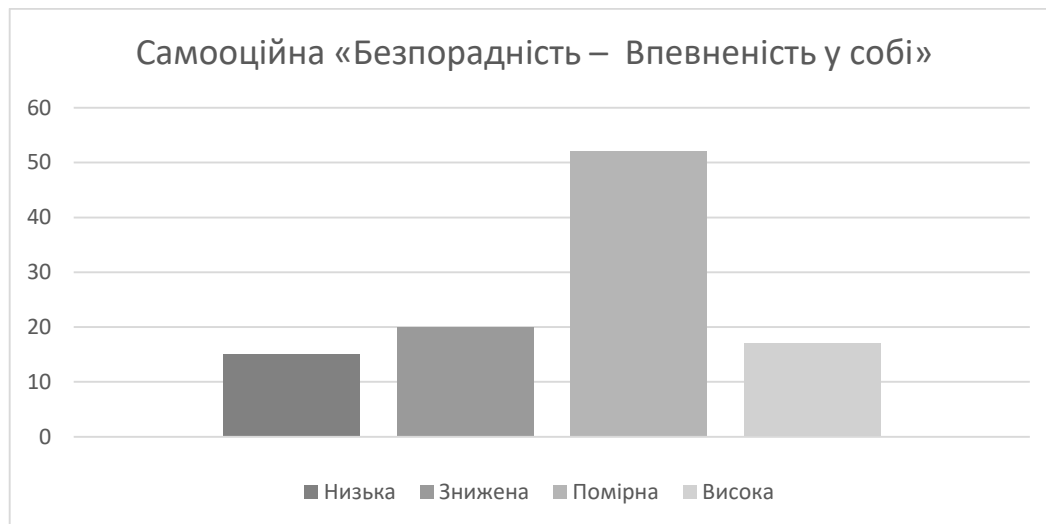


Рис. 2.8. Самооцінка рівня впевненості у собі дружин УБД

За результатами опитування, респондентки були розподілені за чотирма рівнями самооцінки впевненості у собі: низький 15%, знижений 20%, помірний 52%, високий 17% учасниць. Аналіз отриманих даних показує, що переважна більшість дружин УБД (52%) мають помірну впевненість у собі, що свідчить про стабільний психологічний стан більшої частини вибірки. Водночас 35% жінок мають низький або знижений рівень впевненості у собі, що може вказувати на певні психологічні труднощі або внутрішні конфлікти. Лише 17% респонденток демонструють високий показник, що вказує на впевненість у власних силах та здатність протистояти життєвим викликам.

За допомогою непараметричного критерію Спірмена було визначено коефіцієнт кореляції психологічної стійкості та самооцінки впевненості у собі дружин УБД. Коефіцієнт кореляції Спірмена між змінними «стійкість» та «самооцінка впевненості у собі» дорівнює 0,408, і це означає, що між змінними є помірний позитивний кореляційний зв'язок: коли рівень стійкості збільшується, впевненість у собі жінки також має тенденцію збільшуватися (і навпаки). Значення p-value менш як 0,001

вказує на те, що кореляція є статистично значущою на рівні 0,01 (двосторонній тест). Таким чином, можна стверджувати, що є істотний взаємозв'язок між стійкістю і самооцінкою впевненості у собі дружин УБД.

Наступним важливим компонентом адаптаційного потенціалу особистості є здатність обирати та застосовувати дієві копінг-стратегії (Jackson, 2007; Lazarus, 1993; Maslow, 2010). Результати застосування **«Опитувальника копінг-стратегій»** (табл. 2.4.1) дозволили проаналізувати наявність адаптивного або ж переважання неадаптивного копінгу. Високий показник адаптивного копінгу, зосередженого на проблемі, спостерігається у 39% і 37% дружин УБД за шкалами «Вирішення проблем» та «Когнітивне реструктурування» відповідно. Це свідчить про те, що понад третина респонденток активно використовують раціональні способи подолання труднощів і переосмислення проблем. Значний середній рівень (29% і 33%) вказує на те, що частина жінок використовує ці стратегії помірно. Лише 14-16% респонденток демонструють низьку інтенсивність використання цих стратегій.

Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях, складається з переважання стратегій «Соціальний контакт» та «Вираз емоцій». Близько 31% жінок мають високий рівень адаптивного копінгу, сфокусованого на емоціях (як за соціальним контактом, так і за виразом емоцій). Це означає, що третина респонденток активно шукають підтримки та використовують емоційний вираз для зниження стресу. Середній рівень адаптивного емоційного копінгу також зустрічається у значній кількості (30-31%). Лише близько 21-23% жінок мають низький рівень за цими шкалами, що свідчить про те, що більшість дружин використовують ефективні емоційні стратегії.

Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі представлений шкалами уникнення проблем та прийняття бажаного за дійсність. Високий рівень неадаптивного копінгу спостерігається за шкалою «Прийняття бажаного за дійсність» (47%), що вказує на схильність значної частини респонденток уникати реальних проблем і сподіватися на нереалістичні рішення. Однак за шкалою «Уникнення проблем» високий рівень має лише 12% жінок, що означає, що більшість дружин УБД

намагаються не уникати викликів. Низький рівень уникнення проблем у 39% жінок свідчить про те, що вони віддають перевагу активним діям замість уникнення. Таким чином, високий рівень прийняття бажаного за дійсність може бути показником психологічного захисту, але з потенційним ризиком уникання реальних проблем.

Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях, складається зі стратегій «Соціального уникнення» та «Самокритики». Високий рівень соціального уникнення та самокритики спостерігається у близько 25-27% дружин УБД. Це вказує на те, що чверть респонденток вдаються до таких стратегій, що може впливати на зниження емоційної стабільності. Низький рівень соціального уникнення у 48% респонденток свідчить про те, що більшість жінок прагнуть не ізолювати себе від соціальних контактів. Самокритика також виражена на середньому рівні у 34% жінок, що може свідчити про певний рівень негативного самосприйняття під час стресових ситуацій.

Таблиця 2.10

Рівневий розподіл копінг-стратегій дружин УБД

Шкала	Рівень (%)		
	Низький	Середній	Високий
Вирішення проблем	16	29	39
Когнітивне реструктурування	14	33	37
Вираз емоцій	21	30	31
Соціальний контакт	23	31	31
Уникнення проблем	39	35	12
Прийняття бажаного за дійсність	9	31	47
Самокритика	39	34	27
Соціальне уникнення	48	26	25

Таким чином, адаптивний копінг (як сфокусований на проблемі, так і на емоціях) широко використовується більшістю респонденток. Високі та середні показники свідчать про те, що дружини УДБ намагаються активно розв'язувати проблеми та опановувати емоції, використовуючи ефективні стратегії. Адаптивні копінг-стратегії дають можливість дружинам УБД відволікатися, переключатися на

іншу діяльність, контролювати власні емоції, мати реалістичне уявлення про себе та інших, підтримувати конструктивні міжособистісні контакти (Пророк & Бойко та ін., 2023). Неадаптивний копінг, зокрема прийняття бажаного за дійсне і самокритика, також є значущими стратегіями у частини жінок, що може вказувати на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Результати опитувальника копінг-стратегій дозволяють зробити висновок, що більшість дружин УБД використовують адаптивні способи подолання труднощів. Важливо також дослідити, як ці стратегії копіngu впливають на посттравматичне зростання респонденток. Для цього було використано **«Опитувальник посттравматичного зростання»** (табл. 2.11), що дозволяє оцінити рівень особистісного розвитку після переживання стресових подій, які мають місце в житті дружин УБД.

Таблиця 2.11

Рівень посттравматичного зростання дружин учасників бойових дій

Шкала	Рівень (%)		
	Низький	Середній	Високий
Цінність життя	17	35	47
Духовні зміни	34	35	31
Нові можливості	22	26	51
Сила особистості	19	49	32
Ставлення до інших	29	45	26

За результатами опитування, 47% респонденток відзначили високий рівень усвідомлення цінності життя після травмівних подій. Середній рівень виявили 35%, тоді як низький рівень зафіксували лише 17%. Це свідчить про те, що більшість респонденток схильні переоцінювати важливість життя після пережитих травмівних подій, що узгоджується з концепцією посттравматичного зростання.

Щодо духовних змін, розподіл відповідей респонденток був рівномірним. Високий рівень духовних змін продемонстрували 30% опитаних, середній рівень – 35%, а низький рівень – 34%. Ці результати свідчать про те, що духовний аспект

посттравматичного зростання не є однозначно домінуючим для всіх дружин УБД, і зміни у духовній сфері можуть бути індивідуальною характеристикою.

У категорії нових можливостей 52% респонденток показали високий рівень відкриття нових перспектив після пережитої травми. Середній рівень виявили 26%, тоді як низький рівень зафіксували 22%. Цей результат свідчить про те, що більш ніж половина респонденток після травмівних подій знаходять нові шляхи для особистісного або професійного розвитку, що є ключовим аспектом посттравматичного зростання.

У категорії сили особистості високий рівень відзначили 32% респонденток, що свідчить про значну кількість осіб, які відчують зміцнення своєї особистості після складних подій. Середній рівень продемонстрували 49% опитаних, що є найбільшим показником серед категорій. Водночас низький рівень зафіксували лише 18%. Отримані дані підкреслюють, що переживання травми значно впливає на формування стійкості та психологічної сили в дружин УБД.

Статистичний аналіз виявив, що 45% опитаних жінок продемонстрували середній рівень трансформації в оцінці соціальних взаємодій після травмівного досвіду. Високий рівень зафіксували 26%, тоді як низький рівень продемонстрували 29% опитаних. Ці результати вказують на те, що зміни у ставленні до міжособистісних відносин після складних подій є менш вираженими, порівняно з іншими категоріями посттравматичного зростання, хоча для деяких респонденток цей аспект залишається важливим.

Результати опитування свідчать про значний вплив травмівних подій на різні аспекти життя дружин УБД. Особливо помітні зміни стосуються нових можливостей і сили особистості, що відображає позитивні результати посттравматичного зростання. Водночас духовні зміни та ставлення до інших показують індивідуальний характер впливу стрес-факторів.

На основі результатів опитувальників копінг-стратегій та посттравматичного зростання (ПТЗ) був проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена (табл.

2.12), що показав кілька важливих взаємозв'язків між копінг-стратегіями та показниками ПТЗ.

Таблиця 2.12

**Взаємозв'язок копінг-стратегій та показників посттравматичного зростання
дружин УБД**

Копінг-стратегії	Прояви ПТЗ				
	Підвищення цінності життя	Духовні зміни	Нові можливості	Сила особистості	Ставлення до інших
Вирішення проблем			0,399	0,345	0,327
Когнітивне реструктурування			0,500	0,535	0,421
Вираз емоцій				0,332	
Соціальний контакт		0,361		0,344	0,391
Уникнення проблем			0,371	0,336	0,350
Прийняття бажаного за дійсність	0,325	0,326	0,381		

Примітка: кореляція є статистично значущою на рівні 0,01

Вирішення проблем демонструє помірну позитивну кореляцію з аспектами ПТЗ: новими можливостями ($r = 0,399$) і силою особистості ($r = 0,345$) – це свідчить про те, що активне вирішення проблем асоціюється з позитивним сприйняттям нових можливостей та зміцненням особистості.

Когнітивне реструктурування показує значну кореляцію з новими можливостями ($r = 0,500$) і силою особистості ($r = 0,535$), що вказує на важливу роль переосмислення проблем у посттравматичному зростанні. Ці результати демонструють, що дружини, які здатні раціонально аналізувати проблеми, знаходять більше нових можливостей та відчувають особистісне зростання.

Соціальний контакт має помірну кореляцію з духовними змінами ($r = 0,361$) і ставленням до інших ($r = 0,391$). Це свідчить про те, що активне спілкування та пошук

підтримки сприяють позитивним змінам у сприйнятті себе й оточення після складних життєвих обставин.

Уникнення проблем демонструє помірну кореляцію з новими можливостями ($r = 0,371$) і ставленням до інших ($r = 0,350$). Це може свідчити про те, що уникнення проблем може бути певною мірою асоційоване з намаганням переосмислити міжособистісні стосунки та бачити нові перспективи, хоча це не завжди є адаптивною стратегією.

Прийняття бажаного за дійсність виявило статистично значущі кореляції з цінністю життя ($r = 0,325$) і новими можливостями ($r = 0,381$). Це може свідчити про те, що схильність до уникнення реальності може бути пов'язана з пошуком нових перспектив і переосмисленням важливості життя, хоча така стратегія не завжди є дієвою.

Кореляційний аналіз демонструє, що адаптивні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем і когнітивне реструктурування, мають найбільший позитивний вплив на посттравматичне зростання дружин УБД, зокрема у відкритті нових можливостей та зміцненні особистості. Водночас неадаптивні стратегії, такі як уникнення проблем або прийняття бажаного за дійсність, також можуть бути асоційовані з окремими аспектами ПТЗ, однак ці взаємозв'язки є складнішими й можуть свідчити про наявність психологічних захисних механізмів.

Таким чином, дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій у подоланні складних життєвих обставин виявило низку важливих тенденцій. Більшість дружин УБД демонструють середній рівень стійкості, що свідчить про їх здатність протистояти стресовим факторам та відновлювати психологічну рівновагу. Водночас, значна частина жінок має помірний рівень впевненості у собі, що може впливати на їхню здатність ефективно долати труднощі. Кореляційний аналіз підтвердив існування істотного взаємозв'язку між стійкістю та самооцінкою впевненості у собі.

Щодо копінг-стратегій, для дружин УБД характерне використання адаптивних механізмів, таких як вирішення проблем та когнітивне реструктурування. Ці стратегії

спрямовані на активне подолання труднощів шляхом аналізу ситуації та зміни ставлення до неї. Водночас, деякі жінки вдаються до неадаптивних стратегій, зокрема, до прийняття бажаного за дійсність, що може свідчити про труднощі з прийняттям реальності та пошуком конструктивних шляхів вирішення проблем.

Дослідження посттравматичного зростання виявило, що більшість дружин УБД відзначають позитивні зміни, що відбулися з ними після травматичних подій. Зокрема, жінки усвідомлюють цінність життя, відкривають для себе нові можливості та трансформують своє ставлення до соціальних взаємодій. Кореляційний аналіз засвідчив взаємозв'язок між різними копінг-стратегіями та аспектами посттравматичного зростання.

Отримані результати свідчать про те, що особистісний адаптаційний потенціал дружин УБД є складним та багатогранним феноменом, який включає в себе стійкість, впевненість у собі, копінг-стратегії та посттравматичне зростання. Важливо зазначити, що кожна жінка є унікальною, і її адаптаційний потенціал залежить від багатьох факторів, таких як особистісні характеристики, соціальне оточення та пережитий досвід.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів емпірично-діагностичного дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД дав змогу зробити такі висновки.

1) Дослідження соціально-психологічних проблем дружин військовослужбовців дало змогу виокремити ключові труднощі на етапі мобілізації чоловіка: збільшення відчуття тривоги, побутові труднощі, збільшення конфліктів з чоловіком, збільшення відчуття втоми, брак контакту з чоловіком, фінансові труднощі, погіршення контакту з дітьми, соціальний тиск, що проявляється через суспільні очікування, недостатню соціальну підтримку та інформаційний вплив.

2) Результати дослідження емоційного стану дружин УБД свідчать про наявність як позитивних, так і негативних емоційних переживань. Помірний та низький рівень позитивних емоцій у більшості частини респонденток вказує на зниження емоційного благополуччя, що підкреслює важливість роботи над визнанням своїх досягнень, розвитком почуття вдячності та вмінням концентруватися на позитивних аспектах життя. Водночас виражені та сильні негативні емоції й тривожно-депресивні стани у значної кількості дружин акцентують на необхідності психологічної підтримки та розвитку адаптивних навичок.

3) Визначено, що попередній досвід участі чоловіка у бойових діях не впливає на рівень благополуччя дружин. З поверненням партнера до цивільного життя дружина може стикатись зі вторинною травматизацією, погіршенням контакту батька та дитини, посиленням конфліктів у подружжі.

4) Встановлено, що для переважної більшості ветеранів АТО/ООС важливими залишаються соціальні зв'язки, особливо ті, які пов'язані із сім'єю, друзями та побратимами. Сім'я відіграє ключову роль у житті ветеранів, забезпечуючи їм емоційну підтримку та стабільність. Попри прагнення до професійного саморозвитку та реалізації, уявлення ветеранів про майбутнє можуть супроводжуватися песимізмом через тривогу за близьких та невизначеність майбутнього.

5) Інтерпретація результатів дослідження особистісних ресурсів дружин УБД дали змогу зробити висновок щодо переважання 8 ключових категорій, які наповнюють жінок енергією: сім'я, спілкування, діяльність, відпочинок, здоров'я, мистецтво, віра, психологічна підтримка. У проживанні складних ситуацій жінкам допомагають такі сімейні цінності та традиції: контакт з чоловіком, час з сім'єю, духовність. Водночас рівень усвідомлення цих ресурсів є різним: частина учасниць опитування не здатна чітко визначити, звідки надходить підтримка, інші спираються виключно на один її тип, тоді як переважна більшість використовує декілька ресурсів одночасно. Це свідчить про здатність більшості жінок до адаптації та мобілізації ресурсів у кризових ситуаціях.

6) Кількісний аналіз особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій продемонстрував, що більшість респонденток виявили помірний рівень адаптивності до стресових життєвих умов. Переважна більшість жінок показали середній рівень психологічної стійкості, що вказує на їх здатність справлятися з щоденними стресами та викликами, хоча в кризових ситуаціях вони можуть потребувати додаткової підтримки. Результати дослідження самооцінки впевненості в собі також вказують на те, що переважна більшість респонденток мають помірний рівень впевненості в собі, що є свідченням їх стабільного психологічного стану. Проте значна частина дружин демонструє знижену або низьку самооцінку впевненості в собі, що може бути фактором, який ускладнює процес адаптації.

7) Виявлено, що серед дружин УБД переважає адаптивний копінг. Більше третини респонденток активно використовують стратегії вирішення проблем та когнітивного реструктурування, що свідчить про їхні спроби раціонально вирішувати проблеми й адаптуватися до нових умов. Водночас майже половина респонденток проявляють тенденцію до неадаптивних стратегій, зокрема прийняття бажаного за дійсне.

8) Ідентифіковано три ключові стратегії адаптації дружин учасників бойових дій у соціальних мережах: взаємна підтримка, яка виступає базовим механізмом забезпечення психологічної стійкості; професійна реалізація, що сприяє когнітивному переструктуруванню та поверненню відчуття контролю; громадська активність, яка підтримує формування нових соціальних зв'язків і сенсів життя.

9) Встановлено, що посттравматичне зростання також є помітним аспектом адаптаційного потенціалу дружин УБД. Більшість респонденток виявили високий рівень відкриття нових можливостей після травмівних подій, що вказує на їхню здатність переосмислювати життєві труднощі та знаходити нові шляхи розвитку. Значний вплив травмівних подій також спостерігається у зростанні особистої сили та переоцінці цінності життя.

10) Результати дослідження на основі семантичного диференціала «Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій» дозволили виокремити чотири ключові фактори: «Оцінка власного емоційного стану», «Активність, спрямована на інших», «Емоційна гнучкість і міжособистісна гармонія», «Ресурсність сили». У суспільстві дружини учасників бойових дій сприймаються як люди, орієнтовані на соціальну взаємодію, що відображається у їхніх почуттях любові, щирості та вірності. Проте виявлено суттєве протиріччя між позитивною соціальною активністю дружин учасників бойових дій, спрямованою на підтримку оточуючих, та їхнім внутрішнім емоційним станом, який характеризується негативними переживаннями.

Таким чином, дружини УБД демонструють помірний рівень адаптації до складних умов життя, використовуючи як адаптивні, так і неадаптивні стратегії копіngu. Їхній адаптаційний потенціал зміцнюється завдяки особистісним ресурсам та посттравматичному зростанню, що дає можливість переосмислювати труднощі й знаходити нові шляхи розвитку. Однак наявність зниженої самооцінки впевненості в собі та неадаптивних копіng-стратегій у частини жінок вказує на необхідність додаткової психологічної підтримки для поліпшення їхньої адаптації.

РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ДІЮЧИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВЕТЕРАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У цьому розділі з метою пошуку оптимальних способів підвищення адаптаційного потенціалу дружин УБД охарактеризовано теоретико-методологічні принципи організації психологічної підтримки та психопросвітницької роботи; презентовано розроблену програму активації особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців; статистично доведено ефективність запропонованої програми.

3.1. Теоретико-методологічна основа організації психологічної підтримки та психопросвітницької роботи з підвищення адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій

Цілеспрямована робота з розвитку адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій є вкрай необхідною та корисною в сучасних умовах воєнних дій та повоєнного відновлення.

Адаптаційний потенціал особистості – це складне й багатогранне явище, яке включає поєднання психологічного, соціального та фізичного компонентів. Воно визначає здатність особистості до ефективної взаємодії із зовнішнім світом і відіграє ключову роль у її пристосуванні до складних життєвих ситуацій. Для дружин учасників бойових дій цей потенціал стає важливим ресурсом, який сприяє підтримці емоційної рівноваги, пошуку внутрішніх сил, а також відновленню і зміцненню стосунків із чоловіком, як під час його перебування на службі, так і в період демобілізації.

На початковому етапі створення «Програми активації адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій» був проведений теоретичний аналіз, який

допоміг обґрунтувати вибір психоедукаційних методів та тренінгових технік. Ці інструменти стали основою для розвитку навичок адаптації. У процесі роботи учасниці набувають і закріплюють практичні уміння ефективної адаптаційної поведінки. Програма реалізується у форматі активного соціально-психологічного навчання, спрямованого на підтримку адаптаційного потенціалу. Особлива увага приділяється створенню умов для саморозкриття учасниць, що сприяє їхньому самостійному пошуку рішень і вдосконаленню власних стратегій адаптації.

Впроваджена «Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу» ґрунтується на досвіді інтенсивної взаємодії, спрямованої на розвиток адаптаційних здібностей, особистісне самовдосконалення та формування навичок саморозвитку, як у повсякденному житті, так і в умовах складних життєвих ситуацій. Послідовне засвоєння стратегій адаптаційної поведінки сприяє формуванню ціннісних орієнтацій, пов'язаних із збереженням здоров'я та досягненням індивідуальних цілей, набуттю знань про психологічні механізми адаптації, а також розвитку навичок ефективного пристосування до нових і непередбачуваних обставин. Це, у свою чергу, забезпечує підтримання життєздатності, психологічного комфорту, активності, самодостатності та гармонійного функціонування в нестандартних умовах.

Груповий формат роботи сприяє аналізу соціально-психологічних ситуацій як із власної точки зору, так і з позиції інших учасників групи. Це допомагає розвивати навички та вміння, необхідні для побудови ефективних і продуктивних міжособистісних стосунків.

Для розробки «Програми активізації адаптаційного потенціалу дружин УБД» були проаналізовані наукові підходи та напрацювання провідних дослідників. Зокрема, розглянуто роботи В. Кобильченка (2019), Ю. Кузьменко (2016), О. Литвиненко (2019), О. Сафіна (2016), Р. Шварцера (2002) щодо компонентів та особливостей особистісного адаптаційного потенціалу; Г. Сельє (1974) – про вплив стрес-факторів; М. Hebert та його колег (2024) щодо особливостей психологічної підтримки сімей військовослужбовців під час розгортання; А. Маслоу (2010) – про різноманіття та застосування копінг-стратегій. Важливими також стали практичні

рекомендації О. Орловської (2020) щодо взаємодії дружин учасників бойових дій із чоловіками після їх повернення до цивільного життя, а також праці Т. Титаренко (2018а), В. Франкла (2004) та Е. Фромма (2019), присвячені ресурсам особистості у подоланні наслідків війни.

Додатково під час створення програми було враховано теоретичні засади Я-концепції особистості (А. Маслоу, 2010; К. Роджерс, 2001), життєстійкості (Дж. Мадді, 2013) та посттравматичного зростання (В. Климчук, 2020; Т. Титаренко, 2018b).

Відповідно до принципів гуманістичної психології, центральним елементом особистості є Я-концепція, яка формується в процесі взаємодії індивіда з соціальним оточенням. Саме розбіжність між сформованою Я-концепцією та ідеальним Я є рушійною силою особистісного розвитку (Роджерс, 2001). Значна роль в процесі адаптації належить власному Я особистості, а гармонізація зі своєю власною внутрішньою природою і є самоактуалізацією (Маслоу, 2010).

Я-концепція відіграє ключову роль у визначенні поведінки людини та її особистісному розвитку. Оскільки індивід за своєю природою прагне до самовдосконалення, важливим чинником цього процесу є тенденція до самоактуалізації. Відповідно до поглядів К. Роджерса (2001), сенс життя полягає в реалізації вродженого потенціалу, прагненні до активного існування, розкриття власних здібностей і талантів, а також у постійному самопізнанні та усвідомленні власних переживань. Таким чином, Я-концепція формує основу для особистісного розвитку та забезпечує здатність адаптуватися до змін у життєвих умовах.

Важливим елементом у розробці «Програми активізації адаптаційного потенціалу» є концепція життєстійкості, яка охоплює набір установок і стратегій, що дозволяють людині ефективно долати стресові ситуації, трансформуючи труднощі у можливості для розвитку. До ключових складових життєстійкості належать: зобов'язання (активна включеність у соціальне та професійне життя), контроль (усвідомлення власного впливу на події та здатність керувати своїм життям навіть у складних умовах) та виклик (сприйняття труднощів як стимулу для особистісного

зростання, а не загрози) (Maddi, 2013). Згідно з дослідженням С. Кузікової та Т. Щербак (2023), життєстійкість є важливим чинником адаптації особистості, а її високий рівень свідчить про самостійність, психологічну зрілість та здатність до ефективного пристосування.

У рамках розробки «Програми» було проведено теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання, який розглядається як процес переосмислення травматичного досвіду, що призводить до посилення відчуття власної ефективності, стійкості та самооцінки (Климчук, 2020, с. 31). Т. Титаренко (2018b) розглядає посттравматичне зростання через концепцію антикрихкості як процес її посилення, що забезпечує безперервне самонавчання, більш ефективну взаємодію із собою, світом та іншими людьми. Дослідниця виокремлює п'ять ключових показників, які свідчать про посттравматичне зростання особистості та досягнення психологічного благополуччя: 1) здатність до переосмислення травматичних переживань; 2) формування внутрішньої автономії; 3) уміння як приймати, так і надавати підтримку; 4) підвищення рівня продуктивності та самоефективності; 5) розвиток креативності та відповідальності у ставленні до власного життя (Титаренко, 2018a). Таким чином, проживаючи складні життєві події, особистість здатна адаптуватися до них через переоцінку свого досвіду, навчання, саморефлексію та здатність зберігати ефективні контакти з соціумом.

Для обґрунтування структури та змісту «Програми» було здійснено аналітичний огляд практик надання психосоціальної допомоги дружинам військовослужбовців в Україні та США. Проаналізовано програми психосоціальної підтримки українськими компаніями (МХП, Starlight Media) та громадськими організаціями (ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України», Veteran Hub) з метою виявлення ефективних практик та інструментів, освітніх програм, що були розроблені після початку повномасштабного вторгнення з метою підтримати емоційний стан населення: «Академія стійкості» від Кола сім'ї, «Як пережити війну разом: курс для родин військовослужбовців, ветеранок та ветеранів» від Veteran Hub.

Розглянемо досвід надання психологічної підтримки дружинам військовослужбовців. Питання психологічної допомоги сім'ям УБД є відносно новим для України. На відміну від США, які мають значний досвід реінтеграції військових, в Україні цей напрям лише починає розвиватися. Оскільки сім'я є важливою частиною життя військовослужбовця, ефективність його служби та психологічна стійкість безпосередньо пов'язані з розв'язанням проблем, з якими стикаються його рідні. У Сполучених Штатах Америки діє «Система сімейної готовності» (Family Readiness System), що представлена комплексною мережею агентств, програм та послуг, спрямованих на підтримку військовослужбовців і членів їхніх сімей. До складу цієї системи входять різні організації, частина з яких підпорядковується Міністерству оборони, а інші функціонують на державному та місцевому рівнях (Military OneSource, 2022).

Основний комплекс послуг, передбачений «Програмою служби військової спільноти» (Army Community Service, ACS), охоплює кілька ключових напрямів підтримки. Зокрема, Family Advocacy Program (FAP, 2024) надає сімейні консультації, організовує семінари для зміцнення стосунків у подружжі, проводить заходи щодо запобігання домашньому насильству та підтримує молодих батьків. Soldier and Family Assistance Center (SFAC, 2024) забезпечує допомогу пораненим і хворим військовослужбовцям, надаючи юридичні консультації, підтримку у пошуку житла, інформацію про профілактику залежності від психоактивних речовин і фінансове консультування.

Програма Army Family Team Building (AFTB, 2024) спрямована на саморозвиток і розвиток лідерських якостей як серед військовослужбовців, так і серед членів їхніх родин. Вона складається з трьох рівнів: перший – інформаційний, де пояснюється місія армії, основи фінансової грамотності та надається інформація про доступні ресурси підтримки; другий – орієнтований на особистісний розвиток, зокрема вивчення навичок командотворення, управління конфліктами та стресом; третій – зосереджений на формуванні лідерських компетенцій.

Окремо функціонує Exceptional Family Member Program (EFMP), що забезпечує підтримку сімей військовослужбовців, які мають членів сімей з інвалідністю або особливими потребами. Програма враховує необхідність надання особам, які здійснюють догляд, можливості для відпочинку та особистого часу.

Крім того, армія США впровадила Virtual Family Readiness Groups (vFRG) – віртуальну платформу сімейної готовності, яка підтримує зв'язок з родинами військовослужбовців у дистанційному форматі (ARMY MWR, 2022).

У 2010 році в США було запроваджено програму Comprehensive Soldier & Family Fitness (CSF2), метою якої є підвищення рівня емоційної стійкості, подолання життєвих труднощів і покращення якості життя військових та їхніх сімей. У межах цієї програми функціонують навчальні центри, де проводяться курси, спрямовані на розвиток когнітивних здібностей, формування довіри, постановку цілей, управління увагою, контроль психоемоційного стану та розвиток уяви. (Ткаченко & Костюкова, 2018, с. 120; ReadyArmy, 2022).

Основною метою розглянутих програм є збереження психічного здоров'я та зміцнення стійкості до складних життєвих обставин як самих військовослужбовців, так і членів їхніх сімей. Аналізуючи досвід соціально-психологічної підтримки родин військових у США, можна відзначити комплексний і системний підхід. У цій країні функціонує розгалужена мережа закладів, а також діють спеціально розроблені програми, що охоплюють різні аспекти підтримки сімей військовослужбовців. Зокрема, вони включають сприяння працевлаштуванню, освітні та просвітницькі заходи, інформаційну підтримку, юридичне консультування та психологічну допомогу. Такі ініціативи спрямовані на підвищення психологічної стійкості та покращення добробуту родин військових (Семигіна, Павленко, та ін., 2017, с. 694–695; Умеренкова, 2020).

У нашій державі нормативно-правове регулювання соціальної та психологічної підтримки сімей учасників бойових дій базується на положеннях Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» та Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Аналіз

зазначених документів свідчить, що питання психологічної допомоги членам сімей учасників бойових дій не виокремлені в окрему категорію. Робота із сім'ями військовослужбовців представлена у рамках завдань психологічного супроводу особового складу, включаючи соціально-правову допомогу, яка надається на базі військових міських та районних комісаріатів, а також у контексті реабілітаційних програм. Зазначена діяльність охоплює як індивідуальні, так і групові форми надання послуг. Проте слід підкреслити, що в Україні наразі відсутня широка й цілісна система соціально-психологічної підтримки на державному рівні. Водночас, із кожним роком спостерігаються позитивні зміни, спрямовані на вдосконалення механізмів підтримки як військовослужбовців, так і їхніх рідних. На сайті Міністерства у справах ветеранів (2022) з'явився електронний сервіс «е-Ветеран», який дозволяє знайти заклади та подати заявки на різні види допомоги, зокрема санаторно-курортне лікування, психологічну реабілітацію та професійну адаптацію.

З'являється все більше ініціатив на рівні бізнесу та громадських організацій, які спрямовують свою роботу як на військовослужбовців, так і на членів їх сімей. Зокрема, у Starlight Media діють групи підтримки для дружин учасників бойових дій. У МХП рідні бійця можуть звернутись до психолога. Організації здійснюють комплексний супровід своїх співробітників, які проходять військову службу, включаючи їхні родини, надаючи фінансову та психологічну допомогу (Чернишова та ін., 2023; Starlight Media, 2023).

На рівні громадських організацій Veteran Hub – простір, створений у 2018 році для підтримки ветеранів та їхніх родин (Veteran Hub, 2022). Організація надає широкий спектр послуг як військовослужбовцям, так і їхнім сім'ям. Зокрема, тут можна отримати комплексну допомогу, включно з юридичними консультаціями, психологічною підтримкою та кар'єрним консультуванням. Також у Veteran Hub проводяться групи підтримки за принципом «рівний-рівному», орієнтовані на учасників бойових дій і їхніх дружин.

З 2022 року при ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України» функціонує служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. Родичі військових

можуть звернутися на гарячу лінію для отримання психологічної допомоги, обговорення емоційного стану, труднощів у спілкуванні з дітьми чи реакцій на стресові ситуації. Крім того, служба надає консультації з соціальних питань, зокрема щодо отримання допомоги, оформлення виплат і пільг або дій у разі тривалої відсутності зв'язку з військовим. Важливим напрямком роботи є також організація груп підтримки для дружин, матерів, сестер та партнерок військовослужбовців. Такі зустрічі проходять онлайн у супроводі кваліфікованих психологів.

Таким чином, з кожним роком на державному рівні розвиваються та створюються нові програми для підтримки родин учасників бойових дій. До цієї ініціативи активно долучаються представники великого бізнесу та надають можливість звернутися за психологічною допомогою рідним своїх мобілізованих співробітників. Окрім цього, на базі громадських організацій, що працюють з ветеранським досвідом, можна отримати психологічну консультацію, звернутись на гарячу лінію, відвідати групи підтримки.

Одним із методів роботи з дружинами учасників бойових дій є проведення тренінгових занять. У рамках підготовчого етапу до запуску програми активізації адаптаційного потенціалу було проведено дослідження онлайн-курсу Veteran Hub «Як пережити війну разом: курс для родин військовослужбовців, ветеранок та ветеранів» (2023). Курс орієнтований на потреби сімей військовослужбовців та складається з п'яти тематичних модулів: емоційні реакції та стани на першому тижні мобілізації; життя в ритмі війни; стосунки з іншими членами сім'ї; турбота про себе; стосунки з партнером під час війни. Було проведено аналіз відкритого онлайн-ресурсу «Академія стійкості» (2024), розробленого Центром «Коло сім'ї». Даний ресурс базується на поєднанні відеоматеріалів, бібліографічних рекомендацій та практичних вправ. Структура курсу передбачає п'ять ключових блоків: ефективні дії, сфера стосунків, цінності особистості, корисне мислення та ефективна регуляція енергії та емоцій.

На основі аналізу наукових робіт уже розроблених програм психологічної підтримки та ключових запитів дружин під час емпіричного дослідження, нами була

розроблена програма психологічної підтримки дружин УБД для розвитку особистісного адаптаційного потенціалу. Зміст та опис програми у Додатку Г.

У процесі розробки та реалізації програми розвитку особистісного адаптаційного потенціалу враховуються ключові принципи організації та проведення досліджень у межах методологічного підходу психологічного супроводу:

- Принцип науковості передбачає застосування в програмі навчальних матеріалів, створених на основі спеціалізованих наукових досліджень, а також використання сучасних, науково обґрунтованих методів і технік, спрямованих на розвиток певних психологічних якостей. Крім того, реалізація цього принципу включає дискусійне обговорення складних і суперечливих питань, стимулювання креативного та дивергентного мислення, розвиток творчого потенціалу й активізацію пізнавального та дослідницького інтересу учасників.

- Принцип систематичності передбачає чітке планування розвивального процесу відповідно до структурної моделі програми, що включає логічну послідовність заходів та їхнє впорядкування за тематичними блоками психологічної підтримки дружин учасників бойових дій.

- Феноменологічний підхід підкреслює важливу роль суб'єктивного досвіду в формуванні поведінки людини. Це означає, що наша реакція на події визначається не стільки об'єктивною реальністю, скільки нашим особистим сприйняттям цієї реальності (Ткаченко, 1979). Таким чином, у роботі психолога важливим є застосування індивідуального підходу та детальне вивчення проблематики дружин бійців перед розробкою програми психологічної підтримки.

- Принцип розвитку полягає в тому, що всі психічні явища змінюються з часом закономірно, тобто якісно, кількісно та структурно (Ткаченко, 1979). Сучасні дослідження все більше зосереджуються на феномені саморозвитку як нової парадигми розуміння механізмів особистісного зростання (Хохліна, 2018). Цей принцип підтверджує, що особистість здатна постійно розвиватися й адаптуватися до змін.

- Принцип системності ґрунтується на розгляді психічних явищ як єдиної, взаємопов'язаної системи, у якій окремі елементи перебувають у тісному взаємозв'язку та впливають один на одного. . Відповідно, досліджуємо не лише компоненти адаптаційного потенціалу, але і стрес-фактори, що впливають на дружин бійців.

Таким чином, теоретико-методологічний аналіз організації психологічної підтримки та психопросвітницької роботи з дружинами учасників бойових дій засвідчив актуальність та необхідність розвитку адаптаційного потенціалу цієї соціальної групи. Адаптаційний потенціал розглядається як сукупність особистісних характеристик, що визначають здатність до ефективного функціонування в умовах змін. Його розвиток сприяє емоційній стабільності, соціальній інтеграції та покращенню сімейних стосунків у період служби військовослужбовця та після його повернення.

Для формування ефективної програми психологічної підтримки було проведено теоретичний аналіз праць провідних науковців у галузі адаптації, життєстійкості та посттравматичного зростання, а також вивчено міжнародний досвід підтримки сімей військовослужбовців, зокрема в США. Встановлено, що в Україні відсутня цілісна державна система психологічного супроводу сімей військових, проте громадські ініціативи та корпоративні програми починають заповнювати цю прогалину, пропонуючи тренінги, групи підтримки та дистанційні сервіси допомоги.

На основі науково-методологічного обґрунтування розроблено програму активізації адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, яка базується на принципах системності, розвитку та феноменологічного підходу. Вона спрямована на формування навичок подолання стресу, емоційної регуляції та адаптаційної поведінки. У результаті реалізації таких програм очікується підвищення психологічної стійкості, покращення міжособистісної взаємодії та зменшення наслідків травматичних переживань у дружин військовослужбовців.

3.2. Структура та зміст програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили актуальність проблеми пошуку дружинами УБД особистісних ресурсів та розвитку механізмів адаптації для подолання складних життєвих ситуацій. Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що на фізичному рівні дружини військовослужбовців характеризуються високим рівнем втоми, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя. Психологічний компонент адаптаційного потенціалу відзначається переважанням конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на подолання життєвих викликів. Водночас у деяких випадках респондентки використовують малоефективні стратегії, такі як уникнення проблем, ізоляція або прийняття бажаного за дійсне. Хоча ці підходи можуть тимчасово полегшувати ситуацію, вони не сприяють довготривалому вирішенню проблем. Крім того, було зафіксовано низький рівень позитивних емоцій та знижену віру у власні сили. Соціальний компонент адаптаційного потенціалу потребує зміцнення, зокрема у сфері визначення джерел підтримки та формування навичок інформаційної гігієни. У зв'язку з цим, на основі головних запитів дружин була розроблена «Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій». Програма передбачає поєднання психоедукаційних заходів та тренінгових компонентів.

У наукових дослідженнях психоедукація (психологічна просвіта) розглядається як ефективний засіб надання інформаційної підтримки, що базується на використанні пояснювальних моделей і практичних рекомендацій. Це дає змогу особистості аналізувати власний стан та визначати ресурси підтримки в умовах життєвих труднощів (Гридковець, 2018, с. 86). Головною метою психоедукації є допомога в усвідомленні й осмисленні свого емоційного та психологічного стану (Кісарчук та ін., 2020, с. 42). Вона не лише інформує про психологічні процеси та стани, а й мотивує до активного розв'язання життєвих проблем і відновлення внутрішньої рівноваги. Особливо високим є попит на психоедукаційні заходи серед дружин учасників

бойових дій, які готуються до повернення чоловіків у цивільне життя та потребують знань щодо можливих змін у їхній поведінці, емоційних реакціях і ціннісних орієнтирах.

Для посилення психологічної просвіти у розробці програми інтегрували тренінгові елементи. Як зазначають В. Федорчук і В. Кутішенко (2003, с. 80), застосування тренінгових технологій сприяє створенню безпечного простору для відкритого обговорення особистісних проблем, що дозволяє учасникам вільно висловлювати свої переживання. Ці методики забезпечують умови для набуття нового досвіду шляхом спроб і помилок, розширюють знання у сфері психології, підвищують рівень комунікативної компетентності та формують позитивні переконання й світогляд, що є важливими передумовами для успішної соціальної взаємодії. Крім того, тренінгові технології сприяють розвитку потреби у соціальній взаємодії та глибшому розумінню інших людей.

Отже, зміст розвивальних занять має бути орієнтований на основні потреби дружин військовослужбовців, зокрема на створення безпечного комунікативного простору, який сприяє обміну досвідом та здобуттю нових психологічних знань. Важливими складовими є стимулювання процесу саморефлексії, забезпечення якісного зворотного зв'язку та аналіз ефективності застосування отриманих знань і навичок у подоланні складних життєвих ситуацій.

Запити дружин учасників бойових дій умовно можна розділити на три категорії: усвідомлення змін, які сталися з чоловіком у процесі виконання бойового завдання, а також впливу цього досвіду на його поведінку; питання взаємодії, що включають необхідність вибудови комунікації з демобілізованим чоловіком, розподілу сімейних обов'язків, обговорення очікувань і переживань, а також особливостей реакцій у конфліктних ситуаціях; усвідомлення власної ідентичності та аналіз особистісних реакцій на різні життєві обставини, а також формування навичок турботи про власне благополуччя (Гридковець, 2018, с. 85).

При розробці «Програми активізації адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій» нами враховані зазначені запити. На їх основі було

сформовано три змістові модулі: «Виклики у часи війни», «Розвиток особистісного адаптаційного потенціалу», «Побудова ефективної комунікації з партнером» (див. додаток Г).

Формувальний вплив, що поєднує психологічну просвіту та тренінгові методики, складається з трьох основних етапів:

I. Перший етап – підготовчий, який передбачає ретельне планування програми. На цьому етапі здійснюється розробка структури заняття, підготовка необхідних матеріалів, організація простору, налаштування технічного обладнання, а також урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей учасниць. Від цих чинників значною мірою залежить вибір методів роботи та ефективність навчального процесу.

II. Другий етап – безпосередня реалізація заняття. Психологічна просвіта сприяє усвідомленню учасницями власних емоційних станів, пов'язаних із переживаннями, які виникають у дружин військовослужбовців. Використання тренінгових методів дозволяє прискорити особистісні зміни навіть серед дорослих, які вже мають сформовані погляди та досвід.

III. Третій етап – рефлексія, що передбачає аналіз власних думок, емоційних переживань, поведінкових реакцій та отриманого досвіду. Завдяки цьому процесу формуються нові навички та розширюється спектр психологічних компетенцій учасниць (Безпалько, 2004, с. 25).

«Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій» реалізується у форматі групових занять, що включають тренінгові вправи, міні-лекції, міжгрупові обговорення, а також самостійну роботу у вигляді індивідуальних домашніх завдань.

Головною **метою** програми є систематичний та цілеспрямований вплив на активізацію особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців через створення та впровадження спеціальних психологічних умов як під час аудиторної взаємодії, так і в позааудиторному просторі. Серед основних **завдань** програми виокремлюється наступні: засвоєння учасницями теоретичних знань про

механізми переживання стресових ситуацій, особливості військового розгортання та принципи інформаційної гігієни; ознайомлення з методами самопідтримки та відновлення енергії; формування навичок стабілізації емоційного стану через роботу з тілесними, когнітивними та емоційними процесами. Програма спрямована на практичне застосування здобутих знань у повсякденному житті, розвиток здатності самостійно ухвалювати рішення в нестабільних умовах, а також на оволодіння основами ефективної комунікації та конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій.

Очікується, що за підсумками програми дружини учасників бойових дій будуть обізнані про особливості циклу розгортання; володітимуть принципами ненасильницького спілкування та правилами інформаційної гігієни; розумітимуть і розрізнятимуть поняття «стрес», «тривога», «страх»; зможуть застосовувати техніки для пошуку зовнішніх і внутрішніх ресурсів, аналізувати ситуацію навколо, свій емоційний стан та рівень втоми; використовувати принципи корисного мислення, інструменти цілепокладання та планування, а також практики вдячності.

«Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових» дій включає в себе 10 занять тривалістю по 1,5 години раз на тиждень та 9 занять для самостійного опрацювання тривалістю по 1 годині (загальний обсяг – 24 години). До кожного заняття підібрані завдання для закріплення матеріалу вдома: перегляд відео-матеріалів, практичні вправи, книги.

Програма може бути реалізована як в онлайн-форматі (з використанням програми Zoom), що дозволяє учасницям приєднуватися до навчання з різних регіонів України, так і в офлайн-форматі. Доступність програми забезпечується спільним чатом для учасниць, де кожна може поставити питання лектору, поділитися зворотним зв'язком, а також отримати презентації після заняття. Крім того, для детальнішого опрацювання своїх запитів дружини УБД можуть звернутися за безкоштовною допомогою до психологів громадських організацій, які рекомендує лектор.

Структура розвивальної програми побудована на принципах поетапності,

доступності та послідовності. Кожне заняття органічно пов'язане з попереднім і водночас слугує основою для наступного, формуючи послідовну структуру, спрямовану на реалізацію визначених завдань відповідно до загальної мети програми. Досягнення цих завдань забезпечується шляхом застосування відповідних методичних прийомів і технік.

Структура кожного заняття в межах програми включає такі етапи:

- Вступна частина, що передбачає привітання з учасницями та оголошення тематики заняття.
- Рефлексія психологічного стану, під час якої аналізується емоційний настрій жінок та визначаються їхні очікування від заняття.
- Інформаційний блок, що реалізується у форматі міні-лекції, спрямованої на ознайомлення з теоретичними аспектами теми.
- Основна частина, яка охоплює використання індивідуально-групових методик, зокрема тренінгових вправ і міжгрупових обговорень, з метою формування необхідних психологічних передумов для розвитку адаптаційного потенціалу.
- Завершальний етап, який містить підбиття підсумків заняття, рефлексію емоційного стану учасниць, обмін враженнями, обговорення труднощів та формулювання побажань.
- Домашнє завдання з метою смислового переходу до наступного заняття.

Основними принципами групової роботи є дотримання розпорядку занять і пунктуальність для формування почуття цінності та відповідальності; принцип «тут і тепер», що передбачає активну участь кожної учасниці та зосередженість на темі зустрічі; створення позитивної атмосфери, яка сприяє взаємоповазі та взаємодопомозі; правило активності, що передбачає участь кожної учасниці в обговореннях і додаткових питаннях до спікера; визнання цінності кожної учасниці як унікальної особистості, її права на власні думки та емоції; дотримання принципу «Я-висловлювання» – висловлення свого досвіду, думок і емоцій без оцінок та порівнянь з іншими; дотримання конфіденційності для створення атмосфери

психологічної безпеки, довіри та саморозкриття (Манохіна, 2012).

Тематика та зміст модулів програми розроблено наступним чином.

I модуль – «Виклики у часи війни»

Мета модуля: сприяння розумінню викликів, з якими стикаються учасники бойових дій, розкриття емоційних реакцій, що можуть супроводжувати дружин у час війни, та дослідження первинних методів самопомоги для стабілізації психічного стану.

Зміст модуля: міні-лекції, тренінгові вправи, групові обговорення та рекомендації відеоматеріалів.

Заняття 1. Стрес та причини його виникнення

Розглянуто питання реакції мозку на невизначеність, причини стресу та способи реагування, різниця між страхом і тривогою, базові техніки для стабілізації емоційного стану (дихальні вправи, самомасаж, заземлення). Проведено міні-лекцію на тему «Як реагує наш мозок на невизначеність» та практичні вправи: «Дихання по квадрату», «Сканування тіла», «Кокон безпеки», «Математичний рахунок» (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2021; ГО «Безбар'єрність», 2022). Повний зміст заняття №1 міститься у додатку Г.

Заняття 2. Які стани та емоційні реакції супроводжують нас у часи війни

Під час зустрічі проведені міні-лекції: «Що переживають дружина та чоловік під час циклу розгортання», «Роль емоцій у нашому житті», «Почуття провини та суму – як реагувати та підтримати себе». Відбулося групове обговорення на тему «Як ви справляєтеся з проявами гніву, суму, почуттям провини». Заняття завершилося практичною вправою «Меню ментального раціону», спрямованою на розвиток психологічної стійкості. Детальний опис міні-лекцій та практичних вправ заняття №2 міститься у додатку Г.

II модуль – «Розвиток особистісного адаптаційного потенціалу»

Мета модуля: сприяння розвитку особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД для подолання складних життєвих ситуацій. Заняття базуються на

ключових запитах дружин бійців і основних компонентах адаптаційного потенціалу: фізичному, соціальному та психологічному.

Зміст модуля: міні-лекції, тренінгові вправи, групові та міжгрупові обговорення, а також рекомендації відеоматеріалів.

Заняття 1. Що таке психологічна стійкість та як її розвивати

Під час міні-лекції на тему «Що таке психологічна стійкість» презентовано компоненти стійкості: цінності, ефективні дії, корисне мислення, регуляція енергії та емоцій, стосунки. Проведено практичну вправу «Ментальні карти» для розвитку психологічної стійкості та адаптивності у складних життєвих ситуаціях. На завершення заняття надано рекомендації для самоопрацювання, зокрема перегляд фільмів та книг про героїв, які долають життєві випробування. Повний перелік рекомендацій міститься у додатку Г.

Заняття 2. Як відновлювати свій рівень енергії

У межах дослідження особистісного адаптаційного потенціалу було розглянуто фізичний аспект, який включає відчуття бадьорості, регулярний сон та збалансоване харчування. Роботи Д. Айкока та К. Матені (2003), С. Фолкман (1984) підтверджують ключову роль фізичних ресурсів у подоланні життєвих труднощів. С. Хобфолл (2001) підкреслює, що для адаптації до стресових ситуацій необхідний високий рівень енергії. Разом із дружинами учасників бойових дій вивчали поняття втоми та основні методи стабілізації фізичного стану.

Проведено міні-лекцію «Куди зникає енергія» та виконано практичну вправу «Балансна модель Пезешкіана», спрямовану на аналіз розподілу енергетичних ресурсів серед дружин учасників бойових дій. Учасниці визначали сфери життя, які потребують посилення. Для самостійного опрацювання жінкам запропоновано протягом тижня спостерігати за рівнем власної енергії та створити індивідуальну ресурсну скриньку, куди додавали предмети, ідеї та думки, що сприяють відновленню енергетичного балансу.

Заняття 3. Цінності як опора: чому важливо плекати вдячність у собі

Досліджено значення цінностей у кризових ситуаціях із залученням ідей О. Музики та В. Франкла. Проведено міні-лекцію «Що таке цінності та для чого вони нам» та практичну вправу «Помилки та цінності», що дозволила учасникам переосмислити свої помилки як джерело усвідомлення власних цінностей. Учасниці самостійно виконували вправу «30 днів вдячності», щодня фіксуючи події, за які вони вдячні собі та іншим. Деталі заняття подано у додатку Г.

Заняття 4. Корисне мислення та інформаційна грамотність

Під час цієї зустрічі розглянуто важливість гнучкості мислення у сприйнятті ситуації та розробці ефективних стратегій поведінки. Проведено міні-лекцію на теми «Що таке корисне мислення». Під час вивчення тем досліджувався вплив переконань на адаптаційний потенціал особистості. С. Фолкман (1984) зазначала, що переконання є частиною когнітивних оцінок, які є критичними для розуміння того, як особистість реагує на стресові події. Існує два основних типи оцінок: первинна оцінка, коли дружина визначає, наскільки ситуація є загрозливою, шкідливою або викликає стрес, та вторинна оцінка, коли жінка аналізує ресурси та можливості для подолання стресової ситуації. Для закріплення теоретичного матеріалу та роботи з переконаннями запропоновано практичну вправу «Декатастрофізація мислення», мета показати учасникам, як працювати з тривожними думками та шукати варіанти практичних рішень складних ситуацій.

Друга частина заняття присвячена темі «Інформаційної гігієни». Через нестабільність зв'язку з мобілізованими чоловіками, дружини учасників бойових дій постійно переглядають новини з бойових дій та шукають інформацію про місце служби своїх партнерів. Це призводить до надмірного інформаційного навантаження на мозок, який не встигає її обробляти. Надлишок інформації спричиняє втрату концентрації та зниження критичного мислення. Постійне сприйняття інформаційних повідомлень різного характеру створює надмірне навантаження на свідомість, що в результаті призводить до підвищеного серцебиття, приступів паніки та тривожності (Калюжна & Житкевич, 2023, с. 813).

Заняття 5. Чому важливо продовжувати мріяти та планувати

Проведено міні-лекції «Як мрії перевести в дії» та «Матриця Ейзенхауера». Теоретичним підґрунтям цього заняття слугували праці Е. Фромма, який розглядав надію як готовність особистості до зустрічі з майбутнім. Учасниці досліджували моделі планування та постановки цілей, зокрема вправу «SMART-цілі», яка акцентувала на особистісному та професійному розвитку. Опис занять подано у додатку Г.

ІІІ модуль – «Побудова ефективної комунікації з партнером»

Мета модуля: сприяння розвитку комунікативних навичок дружин учасників бойових дій, дослідження поняття «конфлікт» та стратегій його вирішення, розширення кола спілкування дружин військовослужбовців.

Змістову основу третього модуля складають міні-лекції, вправи тренінгового характеру, групові та міжгрупові обговорення, рекомендації книг.

Заняття 1. Побудова ефективної комунікації та робота з конфліктами

Під час заняття проведені міні-лекції: «Що таке конфлікт та стратегії вирішення конфліктних ситуацій», «Підтримка контакту на відстані». Теоретичною основою заняття слугували напрацювання М. Дойча (1973), який досліджував механізми виникнення конфліктів і стратегії їх вирішення, а також праці К. Томаса та Р. Кілменна (1974) щодо стилів управління конфліктами: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Розглянуто можливості побудови ефективної комунікації не лише з чоловіком, але й розширення соціального кола дружин учасників бойових дій з метою пошуку близьких людей, які можуть фізично та емоційно підтримати (Романишин, Черевичний & Остапчук, 2023). Проведено практичну вправу «Я-висловлювання», спрямовану на розвиток навичок ненасильницького спілкування (ННС) для зменшення рівня взаємного роздратування та побудови ефективного діалогу. Зміст першої зустрічі третього модуля представлений у додатку Г.

Заняття 2. Повернення партнера додому – що важливо знати

Досліджено принципи взаємодії після повернення військовослужбовця до цивільного життя, зокрема через міні-лекцію «Як будувати комунікацію після

возз'єднання» та групове обговорення. Для додаткового ознайомлення запропоновано подкаст «Світи» від Ветеран Хаб посилання у додатку Г (Ветеран Хаб, 2024; Костина та ін., 2024; Як ти, брате? Волонтерський проєкт, 2024).

Заняття 3. Завершальна зустріч

Підсумкова зустріч курсу присвячена систематизації теоретичного матеріалу та закріпленню практичних навичок. Дружини УБД повторили основні вправи, виконані протягом курсу, та отримали відповіді на додаткові запитання. Для поглиблення самопізнання та розвитку особистісного потенціалу проведені інтерактивні вправи: «Хто я» (для самоаналізу) та «Зірка» (для виявлення сильних сторін і підвищення самооцінки). Детальний опис вправ наведено в додатку Г.

Таким чином, у першому та другому змістових модулях (рис. 3.1.) досліджується фізичний та психологічний компоненти особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. У третьому модулі акцент зроблено на соціальній частині, зокрема, на побудові ефективної комунікації між подружжям та силі соціальних контактів у переживанні досвіду війни. Програма охопила як теоретичне дослідження компонентів особистісного адаптаційного потенціалу, так і практичні аспекти, зокрема, питання впливу бойового досвіду чоловіка на сімейні стосунки та ефективної комунікації.

Представлена схема слугує візуальною моделлю для розуміння компонентів «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових». Кожен елемент схеми відображає конкретні напрямки роботи, які реалізуються в рамках програми. Як видно зі схеми, адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій – це не сума окремих компонентів, а цілісна система, в якій всі елементи взаємопов'язані. Інтеграція психологічних, соціальних та фізичних аспектів є ключовим фактором успішної адаптації.

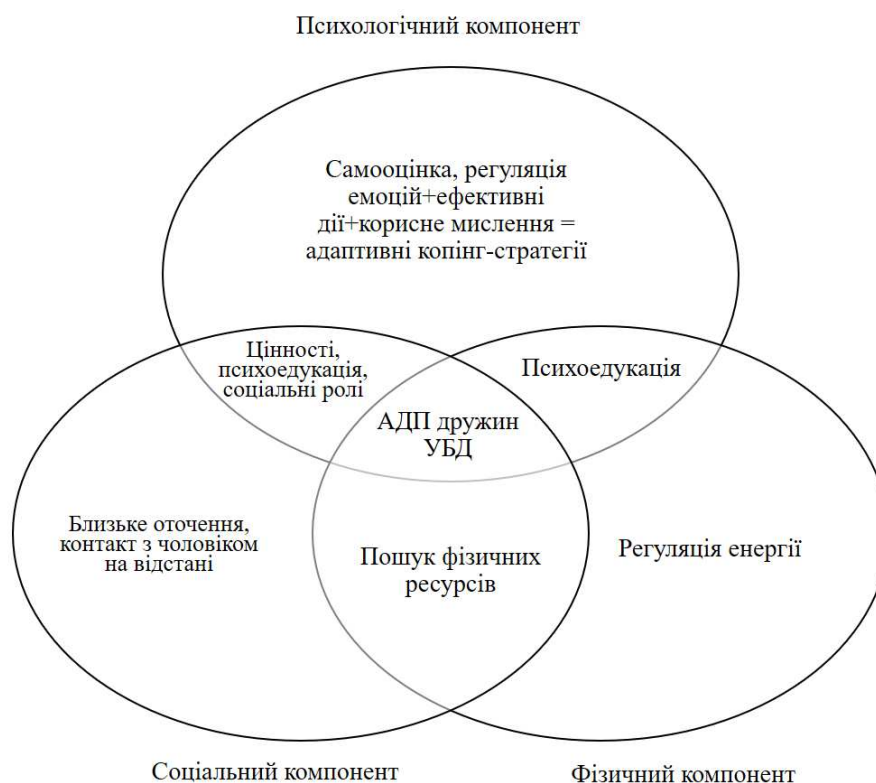


Рис. 3.1. Структурні компоненти «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових»

Після завершення «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових» рекомендовано провести бесіду, спрямовану на рефлексивний аналіз змін, які відбулися у дружин учасників бойових дій в контексті розвитку особистісного адаптаційного потенціалу в умовах невизначеності.

Наступним етапом експериментального дослідження є діагностика рівня адаптаційного потенціалу досліджуваних експериментальної та контрольної груп до і після проведення формувального впливу. Кількісні та якісні результати формувального експерименту з розвитку особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД представлені в наступному підрозділі.

3.3. Апробація «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій»

Завершальний етап дисертаційного дослідження – проведення контрольного етапу експерименту, мета якого визначити ефективність розробленої програми. Спочатку відбувалася реєстрація учасниць в онлайн-групи. Для забезпечення достовірності та валідності результатів формувального експерименту були створені експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи. До експериментальної та контрольної груп були включені респондентки, які відповідали таким критеріям: вік від 23 до 40 років, знижений рівень психологічного благополуччя та віри у власні сили, наявність подружніх стосунків із військовослужбовцем, який наразі виконує бойові завдання, а також зацікавленість у проходженні запропонованої програми. До вибірки не входили жінки, чиї чоловіки загинули під час виконання бойового завдання, перебувають у полоні, отримали статус ветерана та на момент дослідження не перебувають на службі у ЗСУ. Загальна вибірка формувального експерименту становила 40 осіб.

Для експериментальної групи була реалізована «Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових». Показниками ефективності впровадження програми стали позитивні зміни за такими параметрами: «Безпорадність – Впевненість у собі» (методика самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса) та рівень суб'єктивного благополуччя (Індекс благополуччя ВООЗ-5). Ці показники були обрані, оскільки під час констатувального експерименту вони отримали найнижчі значення серед дружин учасників бойових дій. Оцінювання впливу формувальної програми було здійснено шляхом проведення послідовних психодіагностичних зрізів:

1. Перед стартом «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових».
2. Після проходження учасницями програми.

На першому етапі психодіагностичного аналізу були зафіксовані показники шкал та перевірено наявність чи відсутність статистично значущих відмінностей між групами за визначеними критеріями. Відсутність таких відмінностей між експериментальною та контрольною групами є ключовою умовою для забезпечення коректності проведення формувального експерименту. Перевірка відповідності цих умов здійснювалася із застосуванням U-критерію Мана-Вітні для незалежних вибірок (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняння показників адаптаційного потенціалу експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп до формувального експерименту

Досліджувані компоненти адаптаційного потенціалу	Середні значення		Рівень значення U-критерію
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	
Рівень благополуччя	9,2	10,3	0,157
Рівень впевненості в собі	6,1	5,5	0,231

Примітка: різниця достовірна при $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,000$.

На підставі даних, отриманих в результаті застосування U-критерію Мана-Вітні, зроблено висновок, що на початку формувального експерименту статистично значущої різниці за показниками шкал «рівень благополуччя» та «рівень самооцінки впевненості в собі» між експериментальною та контрольною групами не встановлено. Це свідчить про однорідність груп за показниками компонентів адаптаційного потенціалу, що досліджувалися, що, у свою чергу, дозволяє реалізувати формувальний експеримент.

Для перевірки статистичної значущості розбіжностей між контрольними та експериментальними групами після завершення формувального експерименту було використано критерій Вілкоксона для залежних вибірок. У таблиці 3.2 наведено порівняльні дані шкал рівня благополуччя та самооцінки.

Таблиці 3.2

**Порівняння показників компонентів адаптаційного потенціалу
експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп до і після формувального
експерименту**

Досліджувані компоненти адаптаційного потенціалу	Середні значення					
	ЕГ (n=20)			КГ (n=20)		
	До	Після	Рівень значення критерію Вілкоксона	До	Після	Рівень значення критерію Вілкоксона
Рівень благополуччя	9,2	12,05	0,01	10,3	10,6	0,258
Рівень впевненості в собі	6,1	6,7	0,05	5,5	5,6	0,571

Примітка: різниця достовірна при $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,000$.

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.2., засвідчив статистично значущу різницю рівнів благополуччя дружин учасників бойових дій до та після проведення формувального експерименту (до формувального експерименту – 9,2, після – 12,05; $p \leq 0,01$). Зокрема, спостерігається зростання показників, що відображають здатність респонденток ідентифікувати джерела відновлення енергії та знаходити позитивні емоції у повсякденному житті. Крім того, збільшились показники рівня впевненості у собі (до формувального експерименту – 6,1, після – 6,7; $p \leq 0,05$) (Шинкарьова, 2025).

Проведене дослідження показало, що формувальний експеримент мав позитивний вплив на активізацію адаптаційного потенціалу учасниць експериментальної групи, що проявилось у статистично значимому підвищенні показників психологічного благополуччя та впевненості в собі. У дружин контрольної групи не відбулося статистично значущих змін.

Якісний аналіз розвитку адаптаційного потенціалу було здійснено в ході спостереження та бесід із дружинами УБД. Так, дружини відмітили важливість кожного змістового модуля: виклики у часи війни («Під час курсу дізналася для себе багато нового про те, як функціонує наш організм під час стресових ситуацій.

Пригадала для себе багато практик та вправ, які можна виконувати, щоб впоратися з тривогою та стресом. Курс сприяє тому, щоб більше розібратися в собі та своїх емоційних станах» О., 24 роки); розвиток особистісного адаптаційного потенціалу («Матеріал пізнавальний, легко і доступно слухати та паралельно розбиратись у собі. Особливо для мене було корисно дізнатись, де брати енергію та як вона розподілена, вдалось задуматись, як потрібно її перерозподілити особисто для мене» А., 34 роки); побудова ефективної комунікації з партнером («Тема стратегій реагування у конфліктних ситуаціях дуже важлива. Одразу слухала і думала, яку стратегію використовуємо ми у спілкуванні. Особливо корисно було нагадати собі про важливість дякувати та говорити одне одному приємні слова» М. 33 роки). Цими відгуками поділились дружини учасників бойових дій.

З кожним новим заняттям учасниці все більше знайомились одна з одною та ділились історіями зі свого досвіду, що впливало на позитивну динаміку групи, відчуття довіри та наявність безпечного простору для обміну думками. «Корисна робота у групі, відчуття, що ти не одна, що інші також мають подібний досвід і тут всі одне одного розуміють. Історії жінок надихають та підтримують» (М. 25 років).

У процесі проведення занять у учасниць зростав рівень впевненості у своїх силах, відмічалось збільшення кількості енергії внаслідок виділення часу для себе та використання практичних вправ для пошуку енергії, внутрішніх і зовнішніх ресурсів, обміну досвідом.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність апробованої «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій». Наявність статистично значущих змін в експериментальній групі є підтвердженням результативності програми. Вищенаведені результати підтверджують доцільність використання розробленої та апробованої в дисертаційному дослідженні «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій».

Зазначена програма може бути застосована психологами, які працюють у громадських організаціях, що надають соціально-психологічну підтримку сім'ям

військовослужбовців, зокрема дружинам учасників бойових дій. Програма спрямована на підвищення стресостійкості жінок, покращення адаптаційних можливостей та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Крім того, програма може бути використана в освітньому процесі під час підготовки студентів у межах курсів кризової психології. Її впровадження сприятиме поглибленню розуміння специфіки роботи з цією категорією клієнтів та формуванню у майбутніх фахівців необхідних компетентностей для надання ефективної психологічної допомоги дружинам військовослужбовців.

3.4. Методичні рекомендації до впровадження «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій»

У рамках підготовки та реалізації «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій» важливо враховувати низку методологічних аспектів, які сприяють підвищенню ефективності цього процесу. Нижче наведені базові рекомендації, що ґрунтуються на аналізі сучасних наукових підходів у психології, а також специфічні рекомендації, які враховують потреби та запити дружин учасників бойових дій.

1. Цілі та завдання. «Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій» спрямована на зміцнення стійкості до стресу, розвиток навичок саморегуляції та покращення комунікативних здібностей. Основна мета програми полягає у систематичному й цілеспрямованому впливі на активізацію особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД через створення умов для усвідомлення та мобілізації власних ресурсів, необхідних для подолання життєвих викликів в умовах невизначеності. З огляду на специфічність аудиторії, завдання програми включають підтримку дружин як у період мобілізації чоловіка, так і під час його перебування на фронті, а також у процесі демобілізації та повернення до цивільного життя. Основна увага приділяється фізичним,

психологічним і соціальним аспектам адаптації, що формують комплексну основу програми.

2. Аналіз аудиторії та її потреб. Необхідно досліджувати запити жінок та розподіляти учасниць на групи. Наприклад, дружини, які втратили чоловіків під час війни, дружини, що очікують повернення чоловіка з фронту, або жінки, які дізналися про полон партнера, матимуть різні запити та відповідно потребуватимуть різних програм психологічної підтримки.

3. Структура та зміст програми. Програма має чітко структурований характер, що передбачає систематичне збільшення складності навчальних тем та завдань. Заняття включають теоретичні та практичні компоненти, що дозволяє забезпечити не лише засвоєння знань, але й розвиток конкретних умінь і навичок. Тематичні модулі програми розроблені з урахуванням основних запитів дружин учасників бойових дій, зокрема: збереження їхнього психологічного балансу, підтримка комунікації на відстані з чоловіком, а також налагодження ефективного діалогу після повернення партнера з фронту.

4. Методи та інструменти навчання. Реалізація програми базується на поєднанні різних методів та інструментів навчання. Використовуються міні-лекції, дискусії, практичні вправи та рефлексивні обговорення, які дозволяють інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками. Наприклад, вправа «Ресурсна скринька» допомагає учасницям усвідомити власні джерела енергії, тоді як техніка «Декатастрофізація мислення» сприяє розвитку навичок роботи з тривожними думками. Групові дискусії створюють середовище для взаємної підтримки, що особливо важливо для дружин, які перебувають у схожих життєвих обставинах. Учасниці можуть ділитися досвідом подолання труднощів, досліджувати спільні цінності та взаємно мотивувати одна одну.

Вибір методів обумовлюється запитами аудиторії та враховує індивідуальні особливості учасниць. Наприклад, для дружин учасників бойових дій вправа «Мій сторічний ювілей» виявилася менш доречною через складнощі прогнозування

майбутнього. У таких випадках адаптувалися альтернативні вправи, зокрема «Аналіз цінностей», яка звертає увагу на важливості поточних життєвих орієнтирів.

5. Організація навчального простору та технічне забезпечення. Програма передбачає як онлайн-, так і офлайн-формати проведення занять. Онлайн-формат організовується через платформу ZOOM, що дозволяє залучати учасниць із різних регіонів. На початку кожного заняття встановлюються правила конфіденційності, обговорюються організаційні моменти, зокрема використання камер і мікрофонів, а також дотримання принципів «Я-висловлювань». Для забезпечення доступності матеріалів створюється Telegram-група, де учасниці можуть отримувати презентації, посилання на заняття та додаткові матеріали. В офлайн-форматі забезпечується безпечне приміщення із технічним обладнанням для виконання вправ, а також матеріали для письмових завдань. У разі повітряної тривоги заняття продовжуються в укритті.

Для додаткової психологічної підтримки як для онлайн, так і для офлайн-груп, надаються контакти громадських організацій та ліній підтримки, до яких можна звернутися поза межами тренінгової програми: Veteran Hub, Громадський рух «Жіноча Сила України», Lifeline Ukraine.

6. Проведення «Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій». Під час проведення програми особлива увага приділяється створенню підтримувальної атмосфери. Унікається деталізація травмівних подій із життя учасниць, щоб мінімізувати ризик додаткової травматизації. Якщо у когось із жінок виникають емоційні сплески, пропонуються дихальні вправи або техніки релаксації, що дозволяють стабілізувати стан. Водночас робиться акцент на ресурсах та можливостях учасниць, які сприяють подоланню труднощів. Важливо також уникати використання фраз, що можуть знецінити досвід дружин, таких як «заспокойся» чи «твоєму чоловікові важче», щоб зберегти довіру та відкритість у групі.

Під час проведення групових занять з дружинами військовослужбовців важливо дотримуватися принципу індивідуального підходу та створювати безпечний простір для учасниць.

Конфіденційність та добровільність участі є основоположними принципами роботи з такою категорією клієнток. У випадку, якщо учасниця не готова поділитися своїми думками чи емоціями з групою, необхідно поважати її особистісні межі та не чинити тиску. Варто наголосити, що в будь-який момент вона може звернутися до тренера індивідуально для обговорення своїх почуттів та переживань.

Аналогічний підхід необхідно застосовувати й до виконання тренінгових вправ. Якщо учасниця не бажає виконувати певну вправу, слід з повагою поставитися до її рішення. Часто учасниці самотійно пояснюють причини своєї неготовності. Наприклад, під час виконання вправи «Ресурсна скринька» деякі жінки можуть відчувати дискомфорт, пов'язаний з болючими спогадами про довоєнний період. У таких випадках доцільно запропонувати їм альтернативу, наприклад, створити скриньку з речей, які наповнюють їх позитивними емоціями в теперішньому часі.

Таким чином, ефективність групової роботи багато в чому залежить від чутливості тренера до індивідуальних потреб та особливостей кожної учасниці. Дотримання принципу «не нашкодь» та створення атмосфери психологічної безпеки є ключовими факторами успішного проведення таких занять.

7. Оцінка ефективності програми здійснюється через використання кількісних і якісних методів. Зокрема, застосовуються такі методики, як «Індекс благополуччя ВООЗ-5», «Коротка шкала стійкості» та «Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса» (шкала «Впевненість у собі – безпорадність»). Для збору якісного зворотного зв'язку використовуються анкети-фідбеки, що дозволяють визначити ефективність занять та коригувати програму відповідно до потреб учасниць.

8. Посттренінгова підтримка та супровід. Завершення програми супроводжується наданням учасницям додаткових матеріалів, таких як презентації, посилення на подкасти та контакти громадських організацій. Дружини також мають можливість звертатися до тренера після завершення програми для отримання

рекомендацій або обговорення питань, які виникають у процесі застосування отриманих знань і навичок. Така посттренінгова підтримка сприяє закріпленню результатів і підвищенню ефективності програми.

Таким чином, «Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій» реалізується з урахуванням специфічних потреб цільової аудиторії та сучасних наукових підходів. Її особливістю є можливість забезпечення як онлайн, так і офлайн формат навчання, що дозволяє охопити ширше коло учасниць. Організація навчального простору, технічне забезпечення та дотримання конфіденційності під час занять сприяють створенню комфортних умов для участі дружин у програмі. Крім того, організація посттренінгової підтримки та супроводу підвищує ефективність програми, сприяючи закріпленню результатів та їх практичному застосуванню. Поєднання структурованого змісту, індивідуального підходу та інтеграції практичних і теоретичних компонентів дозволяє ефективно адаптувати програму до різних форматів і запитів.

Враховуючи вищевикладене, запропоновані методичні рекомендації щодо впровадження програми демонструють комплексний підхід до роботи з дружинами учасників бойових дій, спрямований на розвиток їхнього особистісного адаптаційного потенціалу та підтримку у складних життєвих обставинах.

Висновки до третього розділу

1. Доведено необхідність впровадження «Програма активізації обистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій». Визначено основні положення цієї програми, її змістові та процесуальні аспекти. Обґрунтовано актуальність, мету, функції та структурну програми. Навчання охоплює три змістові модулі: «Виклики у часи війни», «Розвиток особистісного адаптаційного потенціалу», «Побудова ефективної комунікації з партнером». Розвивальними

заходами було визначено: теоретичні повідомлення у формі міні-лекцій, бесіди, групові обговорення, завдання для самостійного опрацювання.

2. Розроблена та впроваджена програма показала свою результативність, підтвердивши потенціал для вдосконалення психологічних умов, формування та реалізація яких сприяють зростанню показників компонентів адаптаційного потенціалу дружин УБД. Особливістю програми є її спрямованість на підвищення рівня компонентів адаптаційного потенціалу, з урахуванням ключових запитів дружин військовослужбовців.

3. Порівняльний аналіз динаміки показників за досліджуваними параметрами компонентів адаптаційного потенціалу (рівень благополуччя та самооцінки впевненості у собі) до та після проведення формувального експерименту засвідчив наявність суттєвих кількісних і якісних змін в експериментальній групі. Виявлено статистично значущі відмінності в межах експериментальної групи після завершення формувального експерименту.

4. Доведено, що поєднання психоедукації та занять з елементами тренінгу у «Програмі» для дружин військовослужбовців сприяє підвищенню їхнього психологічного благополуччя, формуванню ефективних копінг-стратегій та розвитку навичок саморегуляції. Використання технік саморефлексії в процесі занять забезпечує усвідомлене засвоєння знань про психологічну стійкість, сприяє практичному відпрацюванню навичок емоційного самоконтролю та комунікації, що, своєю чергою, позитивно впливає на адаптаційний потенціал жінок у складних життєвих ситуаціях.

5. Визначено, що групова взаємодія та обмін досвідом між дружинами військовослужбовців відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості, емоційної підтримки та розвитку адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів. Спільне опрацювання переживань у безпечному середовищі сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного самопочуття та усвідомленню власних ресурсів.

6. Вищенаведені результати підтверджують ефективність розробленої «Програми активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій». Зазначене вказує на доцільність подальшого впровадження запропонованої програми на базі громадських організацій, які працюють із сім'ями учасників бойових дій та компаній-представників бізнесу, що будують свою корпоративну культуру з повагою та підтримкою як захисників/захисниць, так і їх членів сім'ї.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій дозволяє визначити такі висновки відповідно до поставлених завдань.

1. Узагальнення теоретико-методологічних підходів до вивчення особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій виявило неоднозначність цього проблемного поля, що зумовлено семантичною невизначеністю поняття «адаптаційний потенціал». Адаптаційний потенціал визначаємо як інтегральне утворення фізичних, психологічних і соціальних компонентів, що забезпечують здатність особистості до ефективного пристосування до змін у складних життєвих ситуаціях.

2. Аналіз структури особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій підтвердив його багатокomпонентну природу, яка включає фізичний, психологічний та соціальний компоненти. Кожен з них виконує важливу роль у забезпеченні стійкості до стресових факторів та ефективного пристосування до змінених життєвих умов. Фізичний компонент охоплює безпеку для життя та задовільний фізичний стан, що є базисом для інших факторів. Психологічний компонент містить такі важливі аспекти, як самооцінка, емоційно-вольова саморегуляція, когнітивно-поведінковий аспект (копінг-стратегії, наявність попереднього досвіду), цінності особистості. Соціальний компонент забезпечує підтримку з боку близьких і наявність роботи або зайнятості, що сприяє зниженню психотравмівного впливу зовнішніх чинників. Поєднання психологічного та соціального компонентів дає можливість комплексно дослідити соціально-психологічні ресурси дружин військовослужбовців, що проявляються у спілкуванні, діяльності, відпочинку, вірі, психологічній підтримці, зверненні до мистецтва та рівні фізичного і психічного здоров'я. Таким чином, адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій є багатовимірною системою, де всі компоненти тісно взаємопов'язані та взаємодіють задля підвищення особистісної стійкості, що

підкреслює необхідність комплексного підходу в підтримці адаптаційних можливостей дружин УБД у контексті тривалого стресу.

3. Емпіричне дослідження адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій у період перебування чоловіків на фронті та їхнього повернення до цивільного життя виявило низку соціально-психологічних проблем, з якими стикаються жінки. Аналіз емоційного стану дружин УБД показав широкий спектр емоційних реакцій, включно з негативними емоціями та тривожно-депресивними станами, що підкреслює важливість психологічної підтримки. Визначено, що попередній досвід участі чоловіка у бойових діях не впливає на рівень благополуччя дружин. З поверненням партнера до цивільного життя дружина може стикатись зі вторинною травматизацією, погіршенням контакту батька та дитини, посиленням конфліктів у подружжі.

Встановлено, що дружини активно використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та когнітивне реструктурування, хоча деякі з них обирають менш адаптивні підходи, наприклад, уникання та ізоляцію, які лише тимчасово полегшують ситуацію. Особливою складовою адаптаційного потенціалу дружин УБД є три основні стратегії, визначені на прикладі соціальних мереж: взаємна підтримка, що сприяє психологічній стабілізації; професійна реалізація, яка відновлює відчуття контролю; громадська активність, що допомагає формувати нові соціальні зв'язки та сенси.

Посттравматичне зростання виявилось важливим елементом у процесі адаптації, сприяючи переосмисленню травмивного досвіду та пошуку нових життєвих смислів. Оцінка психологічної стійкості дружин УБД продемонструвала, що більшість з них володіють середнім рівнем стійкості, що дозволяє жінкам долати щоденні виклики, однак частина респонденток відчуває потребу у додаткових ресурсах для подолання труднощів, пов'язаних зі зниженням впевненості в собі та відчуттям безпорадності.

Встановлено, що для успішної адаптації чоловіків до цивільного життя важливою є підтримка та визнання з боку сім'ї, особливо контакт з дружиною та

дітьми. Жінка виступає першим посередником між військовослужбовцем і соціумом, сприяючи процесу його інтеграції після повернення. Таким чином, ефективні адаптаційні стратегії дружин не лише зберігають їхні особистісні ресурси, але й допомагають підтримувати зв'язок із чоловіком як на відстані, так і під час його повернення до цивільного життя.

4. Емпіричне дослідження дозволило розробити та апробувати програму, спрямовану на підвищення особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, що включала, міні-лекції, дискусії та практичні вправи, орієнтовані на повсякденне застосування набутих знань і навичок. Програма побудована з урахуванням фізичних, психологічних та соціальних компонентів адаптаційного потенціалу, а також ключових запитів дружин УБД, включно з розумінням змін, які відбулися з чоловіком протягом його бойового досвіду, підтримкою контактів на відстані, а також глибшого усвідомлення себе та власних реакцій.

Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД складається з трьох модулів – «Виклики у часи війни», «Розвиток особистісного адаптаційного потенціалу» та «Побудова ефективної комунікації з партнером». Кожен модуль включав теоретичні та практичні заняття, а також самостійну роботу учасниць. Протягом 10 занять опрацьовувалися такі теми, як цінності та стосунки, ефективні дії, регуляція емоцій, що сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу в умовах війни.

Результати дослідження показали суттєві позитивні зміни в учасниць експериментальної групи на рівні суб'єктивного благополуччя та впевненості в собі. В учасниць зросла увага до фізичного, соціального та духовного аспектів життя. Зокрема, дружини звертали більше уваги на відновлення енергії, організацію кола підтримки та пошук позитивних моментів у повсякденності. Отримані результати підтверджують ефективність програми у посиленні адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій та її значущість у пристосуванні до нових умов життя.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні особливостей адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій із різним досвідом впливу війни: дружин, чоловіки яких перебувають у полоні, зникли безвісти, зазнали поранення або загинули. Одним із завдань є розробка психоедукативного курсу для розвитку адаптаційного потенціалу та поширення його в соціальній групі дружин учасників бойових дій, які чекають на повернення чоловіків з фронту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академія стійкості. (2022). *Коло сім'ї. Центр здоров'я та розвитку*. <https://resilience.k-s.org.ua/>
2. Астремська, І. В., & Зелінська, Г. Л. (2022). Психологічні особливості подружніх стосунків молодшої сім'ї. *Габітус*, (44), 142–146.
3. Базові навички турботи про себе та інших: Як подолати надмірний стрес (виклики війни). (2022). Адаптація: Бюро ВООЗ в Україні. ГО «Безбар'єрність».
4. Безпалько, О. В. (2004). Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*, (1), 22–28.
5. Блінов, О. А. (2006). Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*, (2), 118–124.
6. Бочелюк, В. Й., & Бочелюк, В. В. (2008). *Методика та організація наукових досліджень з психології*. Центр учбової літератури.
7. Боярин, Л. В. (2013). Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (3), 54–60.
8. Василькевич, Я. З. (2009). Семантичний диференціал як метод психологічного аналізу особистісного смислоутворення. *Психолінгвістика*, (3), 34–40.
9. Васищев, В. С. (2011). Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*, (24), 93–98.
10. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. У *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* (с. 33–49).
11. *Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD)*. (2007). Уклад. та гол. ред. В. Т. Бусел. ВТФ «Перун».

12. Венгер, Г. С. (2015). Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*, 27, 103–116.
13. Верховна Рада України. (1993). Закон України про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
14. Ветеранська програма. (2023). *Starlight Media*. <https://bit.ly/3V6iPEc>
15. Вірна, Ж. П. (2013). Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, (2), 20–25.
16. Вознесенська, О. Л. (2018). Профілактика емоційного вигорання фахівців, що працюють з травмами війни. У *Робота з травмами війни. Український досвід* (с. 26–33).
17. Вольнова, Л. М. (Ред.). (2012). *Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник*. Київ.
18. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). *Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво*. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. <https://iris.who.int/handle/10665/339150>
19. Голос війни: історії ветеранів. (2017). *Правдиві історії з фронту*. ГО «Інтерньюз-Україна». https://internews.ua/storage/app/media/Golos_viyni_epub.pdf
20. Гранкіна-Сазонова, Н. В. (2018). Роль довіри та цінностей у формуванні життєстійкості особистості в кризових умовах. У *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року)* (с. 240–243).
21. Гридковець, Л. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* (Т. 3). Київ.
22. Гульбс, О. А., & Кобець, О. В. (2021). Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*, (7), 100–106.

- 23.Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- 24.Деменко, О. Ф. (2019). Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. У *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* (с. 28–34).
- 25.Дідик, Н. Ф. (2018). Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 41(44), 68–80. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi41\(44\).134](https://doi.org/10.33120/ssj.vi41(44).134)
- 26.Дудоров, О. О., & Хавронюк, М. І. (2019). *Відповідальність за домашнє насильство і насильство за ознакою статі (науково-практичний коментар новел Кримінального кодексу України)*. Ваїте.
- 27.Жовтко, Г. (2016). Насильство в сім'ях учасників АТО: війна загострює, але не є першопричиною. *Громадський простір*. <https://www.prostir.ua/?focus=nasylstvo-v-simyah-uchasnykiv-ato-vijna-zahostryuje-ale-ne-je-chynnykom>
- 28.Журавльова, Н. Ю. (2018). Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. У *Актуальні проблеми психології* (Т. III: Консультативна психологія і психотерапія, с. 124–151). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- 29.Задорожна, А. В., & Яресько, К. В. (2023). Образ українського військового: визначення поняття та його основні складові. *Молодіжна наукова ліга*, 171–173.
- 30.Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Педагогічна думка.
- 31.Іванова, І. (2015). Гендерні стереотипи розподілу сімейних ролей в українській родині. *Наукові праці. Соціологія*, (246), 169–174.
- 32.Іващенко, А. С. (2012). Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, (5), 1–12.

33. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. (2014). *Енциклопедія сучасної України* (Т. 15: Кот–Куз). Київ.
34. Кабінет Міністрів України. (2014). *Про затвердження Порядку надання та позбавлення статусу учасника бойових дій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України*.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/413-2014-%D0%BF#Text>
35. Калюжна, Є. М., & Білик, К. М. (2024). Взаємозв'язок рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів. *Габітус*, 63, 93–99.
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.15>
36. Калюжна, Є. М., & Житкевич, А. О. (2023). Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Наукові перспективи*, 12(42), 811–822. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-)
37. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум* (Ред. Л. М. Карамушка). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
38. Каргіна, Н. В. (2018). *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості* (Дисертація канд. псих. наук). Одеса.
39. Кириченко, А. Г. (2017). Особливості соціально-психологічного портрету учасника бойових дій. <https://cyberleninka.ru/article/n/osoblivosti-sotsialno-psihologichnogo-portretu-uchasnika-boyovih-diy/viewer>
40. Кінселла, М., & Арас, В. (2023). *Підсумковий аналітичний звіт: Соціальна реінтеграція ветеранів в Україні з акцентом на інклюзивність ветеранів як вразливої категорії населення і роль, яку ветеранські організації можуть відігравати у забезпеченні інклюзивності* (44 с.).
41. Кісарчук, З., Омельченко, Я. М., & Лазос, Г. (2020). *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу* (Монографія). Вид. Дім «Слово».

- 42.Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання* (Монографія). Імекс-ЛТД.
- 43.Кобильченко, В. (2019). Адаптаційний потенціал особистості як внутрішній чинник успішної адаптації молодших школярів із порушеннями зору. *Вектор розвитку*, (3), 64–75.
- 44.Кокур, О. М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності* (Монографія). Міленіум.
- 45.Кокур, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2021). *Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження* (Методичний посібник). 7БЦ.
- 46.Кокур, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів* (Методичний посібник). НДЦ ГП ЗСУ.
- 47.Коновалова, М., Матуцевич, Т., Веселовська, О., & Ляуденя-Ірлік, А. (2020). *Ефективність моделей допомоги мобільних бригад соціально-психологічної допомоги на шляху реінтеграції учасників бойових дій в АТО/ООС та членів їх родин до мирного життя у Миколаївській та Київській областях за методикою RBM*. МБФ "Українська фундація громадського здоров'я".
- 48.Коробка, Л. М. (2015). Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 76–82.
- 49.Корольчук, М. С. (2002). Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки*, (2), 191–211.
- 50.Костина, І., Денисов, А., Хорунжий, А., Руденко, Т., & Хофланд, К. Е. (2024). *Дослідження про досвід війни і повернення до цивільного життя: шлях*

ветеранів

та

ветеранок

<https://drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO6FV0o-y6oA99ieq6a/view>

51. Костюк, Б. (2019). «Тільки живи»: як врятувати ветерана від суїциду. <https://www.radiosvoboda.org/a/30036757.html>
52. Кузікова, С. Б. (2024). Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості. У *Psychological factors and technologies of personal self-fulfillment in different living conditions: Scientific monograph* (с. 44–76). Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>
53. Кузікова, С. Б., & Щербак, Т. І. (2023). Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 24–29.
54. Купрєєва, О. І. (2020). Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Академічні проблеми психології: Збірник наукових праць*, 335–343.
55. Кучманич, І. М., & Мороз, Р. А. (2017). Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 146–159.
56. Лабезна, Л. П. (2016). Структура та види адаптивних копінг-стратегії поведінки особистості під час навчання у ВНЗ. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2, 79–89.
57. Ларіонов, С. О., & Сашуріна, О. Ю. (2020). Психологічні ресурси особистості правоохоронця: погляд на проблему. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*, 208–211.
58. Литвиненко, О. Д. (2018). Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Психологічні науки*, 2, 74–81.

- 59.Литвиненко, О. Д. (2019). Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму (Дис. докт. психол. наук, Сєверодонецьк).
- 60.Лозова, О. М. (2011). *Методологія психосемантичних досліджень етносу* (Монографія). Київ: Видавничий дім «Слово».
- 61.Лозова, О. М. (2014). Образ дому та сім'ї у внутрішніх мігрантів України. *Українознавчий альманах*, 5, 93–97.
- 62.Лозова, О. М. (2015). Міжпрофесійна диференціація психосемантичного змісту категорії «справедливість». У Science, the European Association of Pedagogues and Psychologists (Eds.), *International Scientific-Practical Web-Congress of Pedagogues and Psychologists «BE SMART!»* (Geneva, Switzerland).
- 63.Лозова, О. М., Яремчук, О. В., Духніч, О. Є., & Яблонська, Т. М. (2014). *Етнопсихологічний вимір України: семіозис, міфотворчість, ідентичність* (Монографія). Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс».
- 64.Лозова, О., & Цвілій, Г. (2024). Образ воїна-захисника у вітчизняній психології: теоретичні підстави дослідження. In V. Shpak (Compiler), *Scientific explorations and practical achievements of the period of global challenges: Collective monograph* (S. Tabachnikov, Ed.) (pp. 205–222). Sherman Oaks, CA: GS Publishing Services.
- 65.Лозова, О., & Шинкарьова, Л. (2025). Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: Фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*, 1(44), 185–192.
- 66.Лукашевич, М. П., & Мигович, І. (2003). *Теорія і методи соціальної роботи*. Київ.
- 67.Максимова, Н. Ю. (2015). *Сімейне консультування* (Навчальний посібник). Київ: ДП «Вид. дім “Персонал”».
- 68.Манохіна, І. (2012). *Тренінг як засіб формування готовності майбутнього соціального педагога до роботи з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування*. Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля.

- 69.Маркова, М., & Росінський, Г. (2018). Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. *Український вісник психоневрології*, 26(1(94)), 78–82.
- 70.Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 6, 5–9.
- 71.Мельник, О. В. (2019). Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя (Дис. канд. псих. наук, Київ).
- 72.Михайлова, Н. О., Малікова, С. О., & Мусієнко, Н. О. (2019). Психологічна допомога сім'ям у кризовій ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*, 303–305.
- 73.Міністерство у справах ветеранів України. (2022). *e-Ветеран – Система інформаційних сервісів Мінветеранів*. <https://sis.mva.gov.ua/>
- 74.Мозговий, В., & Луценко, О. (2016). Оптимізація психологічної реабілітації учасників АТО в санаторно-курортних умовах. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Київ, 30 берез. 2016 р., 116–119.
- 75.Мороз, Р. А. (2014). Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета*, 1, 8–11.
- 76.Музика, О. Л. (2016). Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. У С. Д. Максименка (Ред.), *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України* (24 березня 2016 року) (с. 167–175). Київ.
- 77.Мурашко, І. В. (2010). Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*, 8(7), 196–205.
- 78.Огієнко, О. І. (2008). *Тенденції розвитку освіти дорослих у скандинавських країнах*. Суми: ПВП «Еллада-S».

- 79.Односталко, О. С. (2020). *Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя* (PhD thesis). Одеса.
- 80.Олексієнко, Б. (2019). Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Психологічні науки*, 1, 204–218.
- 81.Олексюк, Н. С. (2009). Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. *Проблеми сучасної психології*, 4, 249–258.
- 82.Олексюк, Н. С. (2012). Основні ресурси соціального супроводу сімей військовослужбовців в умовах реформування Збройних сил України. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна*, 18, 154–162.
- 83.Олексюк, Н. С. (2018). Організація життєдіяльності сімей військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. У *Сімейна політика в Україні: проблеми і перспективи розвитку* (с. 125–129).
- 84.Орловська, О. А. (2020). Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 31(70)(4), 127–132.
- 85.Охорона психічного здоров'я в умовах війни. (2017). (Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін., пер.). Київ: Наш формат.
- 86.Пам'ятка ветеранам російсько-української війни: Права, обов'язки та гарантії соціального захисту. (2018). Київ: Юридична Сотня.
- 87.Пезешкіан, Н., & Азіз, А. (2019). *Лексикон позитивної психотерапії: довідник* (М. В. Отенко, пер.; С. А. Отенко, ред.). Київ: Талком.
- 88.Побідаш, А. Ю. (2010). Основні психологічні підходи щодо поняття «життєстійкості особистості» у вітчизняній та закордонній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 10, 98–108.
- 89.Прокоф'єва, О. О., & Мартинюк, А. Г. (2015). Формування субсфери Я-соціального у юнацькому віці засобами гештальт-терапії. *Збірник наукових праць*

- Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 27, 460–470.*
- 90.Пророк, Н. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* (Т. 1). Київ.
 - 91.Пророк, Н. В., Бойко, С. Т., Гнатюк, О. В., Купрєєва, О. І., Курило, Л. Ф., Папуча, М. В., Полякова, В. І., Столярчук, О. А., Царенко, Л. Г., & Чекстєре, О. Ю. (Ред.). (2023). *Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни: практичний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
 - 92.Рішко, Л. (2011). Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 23, 147–149.
 - 93.Розов, В. І. (2005). *Адаптивні антистресові психотехнології*. Київ: Кондор.
 - 94.Романишин, А. М., Черевичний, С. В., Остапчук, О. П., Неурова, А. Б., Мараєва, В. В., Вітюк, В. П., & Хруленко, І. П. (2023). *Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗС України.
 - 95.Руденок, А. (2014). *Формування у майбутніх психологів готовності до запобігання та подолання сімейних конфліктів* (PhD thesis). Хмельницький: Вид-во НАДПСУ.
 - 96.Сафін, О., & Кузьменко, Ю. (2016). Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*, 1(3), 195–209.
 - 97.Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. (2022). <https://www.pidtrymka.in.ua/>
 - 98.Сміт, П., Дирегров, Е., Юле, В., Гупта, Л., Перрен, Ш., & Г'єстад, Р. (2014). *Діти та війна: навчання технік зцілення*. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ.

99. Сорока, О. (2018). Діагностувальний потенціал арт-терапевтичних технологій у роботі з дітьми, які пережили стрес. У *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* (с. 158–161). Маріуполь: ДонДУУ.
100. Сорокіна, О. А., & Шинкарьова, Л. В. (2020). Вторинна травматизація дружин учасників бойових дій. У *V Міжнародна науково-практична конференція «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* (с. 126–128).
101. Справцева, К. С., & Шинкарьова, Л. В. (2024). Самопрезентація дружин учасників бойових дій у соціальних мережах в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 5, 144–149. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.5.20>
102. Столярчук, О. (2015). *Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник*. Кременчук: ПП Щербатих О. В.
103. Татенко, В. О. (2008). *Соціальна психологія впливу: монографія*. Київ: Міленіум.
104. Титаренко, Т. М. (2017). Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. У *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості»* (с. 7–12). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.
105. Титаренко, Т. М. (2018a). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*, 102–
106. Титаренко, Т. М. (2018b). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
107. Тійт, Е. (1980). Фактори ризику, що спричиняють розірвання шлюбу. У *Соціально-демографічні дослідження сім'ї в республіках радянської Прибалтики*. Рига.

108. Тімченко, О. В. (Ред.). (2010). *Кризова психологія (Навчальний посібник)*. Харків: НУЦЗУ.
109. Ткаченко, В., & Костюкова, Н. (2018). До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*, 2, 119–126.
110. Ткаченко, О. М. (1979). *Принципи і категорії психології*. Київ: Вища школа.
111. Ткачишина, О. Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71)(3), 93–98.
112. Ткачишина, О. Р. (2022). Адаптаційні ресурси особистості як основа формування конструктивної поведінки. У *III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Нова українська школа: психологічні проблеми»* (с. 51–55).
113. Ткачишина, О. Р., & Столярчук, О. А. (2023). Конструктивна поведінка особистості в контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 78–83.
114. Турбан, В. В., Сердюк, Л. З., Москаленко, В. В., та ін. (2023). *Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: Монографія* (В. В. Турбан, наук. ред.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
115. Туриніна, О. Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал».
116. Умеренкова, Н. Ф. (2020). Система підтримки сімей військовослужбовців під час циклу розгортання: досвід США та Канади. У *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 137–140). Київ.

117. Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів* (дис. канд. псих. наук). Київ.
118. Устінова, Т., Глазкова, А., & Донець, Ю. (2020). *Батьки повертаються з війни: Розповідь про сімейне відновлення*. Київ.
119. Ушакова, І. М. (2016). *Вікова психологія: Курс лекцій*. Харків: НУЦЗУ.
120. Федоренко, Р. П. (2015). *Психологія сім'ї: Навчальний посібник*. Луцьк: Вежа-Друк.
121. Федорчук, В., & Кутішенко, В. (2003). Соціально-психологічний тренінг формування творчого потенціалу майбутнього вчителя. У *Використання інтерактивних методів та мультимедійних засобів у підготовці педагога* (с. 78–103). Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА.
122. Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи* (М. Яковлева, Пер.). Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
123. Фурман, А. В. (2013). *Психодіагностика особистісної адаптованості* (3-є вид.). Тернопіль: Економічна думка.
124. Халанський, В. (2023). *Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо*. Віват.
125. Хохліна, О. П. (2018). Пояснювальні принципи психології у теоретичній спадщині Олександра Ткаченка. У *Психологічні науки: проблеми і здобутки: Збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології НАПНУ* (с. 191–212). Київ.
126. Хто із сімей військовослужбовців за Законом «Про статус ветеранів військової служби...» є «членом їх сімей»? (2002). *Законодавство України*. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/p0290697-02#Text>
127. Центр демократії та верховенства права. (2024). *Соціальні мережі під час війни: Як мають змінитися платформи і самі користувачі*. https://cedem.org.ua/news/sotsialni-merezhi-pid-chas-viyny/?utm_source=chatgpt.com

128. Циганенко, Г., П'яста, Р., & Дідик, Н. (2018). *Любити, жити і чекати: Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій*. Львів: Колесо.
129. Циганчук, Т. В., & Шинкарьова, Л. В. (2019). Вплив стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій. *Психологічний часопис*, (5), 264–276.
130. Цьомик, Х. Б. (2021). Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*, (24), 177–183.
131. Чернишова, І., Перун, Ю., & Бойченко, О. (2023). *Адаптація ветеранів в організацію після повернення з війни*.
132. Шершанов, Л. П., Мартинюк, М. О., Стокоп, В. С., & Льовкіна, О. Г. (2019). Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. У *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* (с. 445–448).
133. Шинкаренко, І. (2022). Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. Спеціальний випуск*, (2), 554–562.
134. Шинкарьова, Л. (2025). Вплив програми активізації адаптаційного потенціалу на якість життя дружин учасників бойових дій. *Наукові перспективи*, 1(55), 2018–2027.
135. Шинкарьова, Л. В. (2024). Аналіз викликів та труднощів у сім'ях військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. У *Матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Actual problems in education and introduction of new technologies»* (с. 283–286).
136. Шинкарьова, Л. В., & Сорокіна, О. А. (2020). Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій. У *VI Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми практичної психології»* (с. 192–197).

137. Шлях коханої воїна. (2024). *Ветеран Хаб*.
<https://kohani.veteranhub.com.ua/>
138. Шмиголь, М. Ф. (2018). *Основи філософії*. Київ: Центр учбової літератури.
139. Штепа, О. С. (2012). *Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навчальний посібник*. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
140. Шульга, М. О., Зоткін, О. А., Злобіна, О. Г., Резнік, О. С., & Парценюк, М. А. (2010). *Криза в Україні: Зони ураження. Погляд соціологів*. ТОВ «Друкарня «Бізнесполіграф».
141. Шумейко, А. П. (2017). Види реадаптації і психореабілітації учасників бойових дій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (21).
142. Юр'єва, Н. В. (2017). *Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія*. Харків: Національна академія НГУ.
143. Як пережити війну разом: курс для родин військовослужбовців, ветеранок та ветеранів. (2023). https://prometheus.org.ua/course/course-v1+TOGETHER101+2023_T1
144. Як ти, брате? Волонтерський проєкт. Як ти, кохана(ий)? Як розмовляти, якщо ви на відстані. Взято 20.12.2024 з <https://yakty.com.ua/kohana#manual>
145. Aldwin, C. M., & Sutton, K. J. (1998). A developmental perspective on posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65–98). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
146. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18.
147. Army Family Team Building. (n.d.). <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/army-family-team-building> (Accessed: 23.11.2024)

148. ARMY MWR. (n.d.). <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance> (Accessed: 13.06.2022)
149. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
150. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
151. Bech, P., Gudex, C., & Staehr Johansen, K. (1996). The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 183–190.
152. Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relations*. New York: Grove Press.
153. D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assessment. In E. C. Chang, T. J. D’Zurilla, & L. J. Sanna (Eds.), *Social problem solving: Theory, research, and training* (pp. 11–27). Washington, DC: American Psychological Association.
154. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
155. Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. New Haven, CT: Yale University Press.
156. Durkheim, E. (1893). *De la division du travail social* [The division of labor in society]. Paris: Alcan.
157. Durkheim, E. (1951). *Suicide: A study in sociology* (J. A. Spaulding & G. Simpson, Trans.). New York: The Free Press. (Original work published 1897).
158. Durkheim, E. (1982). *The rules of sociological method* (S. Lukes, Ed.; W. D. Halls, Trans.). Free Press.
159. Exceptional Family Member Program. (n.d.). <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/exceptional-family-member-program> (Accessed: 23.11.2024).

160. Family Advocacy Program (FAP). (n.d.).
<https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/family-advocacy> (Accessed: 23.11.2024).
161. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839–852.
162. Frankl, V. (2004). *Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. Rider.
163. Hébert, M. L., Tippe, J. M., Aquin, C., Maximos, M., Brémault-Phillips, S., & Sevigny, P. R. (2024). Military family-centred resilience-building programming across the deployment cycle: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(10), 1378.
<https://doi.org/10.3390/ijerph21101378>
164. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337–421.
165. Horowitz, M. J. (2015). Short-term dynamic therapy of stress response syndromes. In P. Crits-Christoph & J. P. Barber (Eds.), *Handbook of short-term dynamic psychotherapy*. International Psychotherapy Institute. (Original work published 1991)
166. Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., & Youngstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological Science*, 12(1), 18–23.
167. Jackson, C. A. (2007). Posttraumatic growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*.
168. Klarić, M., Francisković, T., Černi Obrdalj, E., Petrić, D., Britvić, D., & Zovko, N. (2012). Psychiatric and health impact of primary and secondary traumatization in wives of veterans with posttraumatic stress disorder. *Psychiatria Danubina*, 24(3), 280–286.

169. Klarić, M., Francisković, T., Pernar, M., & others. (2010). Caregiver burden and burnout in partners of war veterans with post-traumatic stress disorder. *Collegium Antropologicum*, 34(Suppl 1), 15–21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20402290/>
170. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. Jessica Kingsley.
171. Lauer, R. H. (1998). *Social problems and the quality of life* (7th ed.). McGraw-Hill.
172. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247.
173. Levinger, G. (2016). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*, 32(1), 21–47.
174. Lewin, K. (1947). Frontiers in group dynamics: Concept, method, and reality in social science; Social equilibria and social change. *Human Relations*, 1(1), 5–41.
175. Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. Harper & Brothers.
176. Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (pp. 268–294). Free Press.
177. Logan, K. V. (1987). Emotional cycle of deployment. *US Naval Institute Proceedings*. <https://bit.ly/2RRcxHL> (Accessed: 10.10.2022).
178. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer. <https://link.springer.com/>
179. Maglione, M. A., Chen, C., Bialas, A., Motala, A., Chang, J., Akinniranye, O., & Hempel, S. (2022). Combat and operational stress control interventions and PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Military Medicine*, 187(7–8), e846–e855. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab516>
180. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Brothers.

181. Matheny, K. B., Ayccock, D. W., Curlette, W. L., & Junker, G. N. (2003). The Coping Resources Inventory for Stress: A measure of perceived resourcefulness. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 1261–1277.
182. Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist* (C. W. Morris, Ed.). University of Chicago Press.
183. Meadows, S. O., Tanielian, T., & Karney, B. R. (Eds.). (2016). *How military families respond before, during, and after deployment: Findings from the RAND Deployment Life Study*. RAND Corporation. https://www.rand.org/pubs/research_briefs/RB9906.html
184. Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*. Oxford University Press.
185. Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*, 10(4). <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>
186. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
187. Piaget, J. (1977). *The development of thought: Equilibration of cognitive structures*. Viking Press.
188. Piaget, J. (1994). *The psychology of intelligence*. Routledge.
189. Pincus, S. H., House, R., Christenson, J., & Adler, L. E. (2010). The emotional cycle of deployment: A military family perspective.
190. Ramchand, R., Dalton, S., Dubowitz, T., Hyde, K., Malika, N., Morral, A. R., Ohana, E., Parks, V., Schell, T. L., Swabe, G., et al. (2024). *America's military and veteran caregivers: What has changed from 2014 to 2024, and what still needs to be done?* RAND Corporation. https://www.rand.org/pubs/research_briefs/RBA3212-2.html
191. ReadyArmy. (n.d.). https://ready.army.mil/ra_csf.htm (Accessed: 13.06.2022).
192. Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

193. Ryan, R. M., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
194. Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy*. Science and Behavior Books.
195. Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Fydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19–35). Oxford University Press.
196. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.
197. Smith, B. A., Dalen, J., Wiggins, K. T., Tooley, E., Christopher, P. J., & Bernard, J. F. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972> (Accessed: 17.08.2023).
198. Soldier and Family Assistance Center (SFAC). (n.d.). <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/soldier-family-assistance-center> (Accessed: 23.11.2024).
199. Stephanou, G., & Oikonomou, A. (2018). Teacher emotions in primary and secondary education: Effects of self-efficacy and collective-efficacy, and problem-solving appraisal as a moderating mechanism. *Psychology*, 9(6), 820–875. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96050>
200. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
201. Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument*. Consulting Psychologists Press.
202. Veteran Hub. (n.d.). <https://veteranhub.com.ua/> (Accessed: 18.06.2022).
203. Wallon, H. (1942). *De l'acte à la pensée: Essai de psychologie comparée* [From act to thought: An essay in comparative psychology]. Flammarion.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета дослідження психологічних особливостей дружин учасників бойових дій Блок «Демографічна інформація та досвід війни»

1. Ваш вік
2. Напишіть область, у якій Ви проживаєте: _____
3. Оберіть вид населеного пункту, в якому Ви проживаєте:
 - Місто обласного значення
 - Місто
 - СМТ
 - Село
4. Як довго Ви перебуваєте в поточному шлюбі / стосунках: _____
5. Ваш чоловік (оберіть один варіант або допишіть свій):
 - У цивільному житті мав іншу посаду, зараз захищає країну
 - Професійний військовослужбовець
 - Ветеран
 - Ваша відповідь
6. Чи має Ваш чоловік досвід перебування у зоні АТО/ООС?
 - Так
 - Ні
 - Ваша відповідь
7. Чи перебуває зараз Ваш чоловік у зоні бойових дій?
 - Так
 - Ні
 - Ваша відповідь
8. Чи є у Вас діти?
 - Так

- Ні

9. У Вашій сім'ї діти: (оберіть відповіді, що стосуються Вас):

- спільні з чоловіком
- від вашого першого шлюбу
- від першого шлюбу чоловіка
- від вашого першого шлюбу + спільні з чоловіком
- від першого шлюбу чоловіка + спільні з чоловіком
- Ваша відповідь

10. Чи маєте ви військовий досвід участі у бойових діях?

- так
- ні
- Ваша відповідь

11. Ви у теперішній час перебуваєте на службі в армії?

- так
- ні

12. Чи відчуваєте ви себе у безпеці?

- так
- ні
- Ваша відповідь

13. Через початок повномасштабного вторгнення чи доводилось вам покинути своє звичайне місце проживання?

- так
- ні
- Ваша відповідь

14. Якщо вам довелося покинути своє звичне місце проживання:

- Ви поїхали за кордон
- Ви переїздили всередині країні
- Ваша відповідь

15. Чи повернулися ви до свого попереднього місця проживання?

- Так
- Ні

16. З якими труднощами зустрілися за час відсутності чоловіка? (оберіть всі відповіді, що стосуються Вас)

- Побутові труднощі
- Зниження рівня фінансового забезпечення
- Збільшення відчуття втоми
- Збільшення відчуття тривоги
- Збільшення кількості конфліктів з чоловіком
- Нестабільний зв'язок, брак контакту з чоловіком, що перебуває на фронті
- Необхідність звільнитися з роботи через потребу в догляді за дітьми чи батьками
- Необхідність переїзду до іншого населеного пункту для більшого відчуття безпеки
- Погіршення спілкування з дітьми та рідними
- Соціальний тиск
- Ваша відповідь

Блок «Джерела соціальної підтримки та пошуку особистісного ресурсу»

17. Чи є у вас можливість відвідувати психолога/психотерапевта?

- так
- ні

18. Чи знаєте ви про безкоштовні психологічні ресурси, групи підтримки для дружин учасників бойових дій?

- так
- ні

19. Чи маєте ви потребу в отриманні психологічної підтримки?

- так
- ні

20. Що допомагає вам відновлювати сили, підтримувати себе?

21. Які сімейні цінності / традиції найкраще допомагають Вам у стресовій ситуації? _____

Додаток Б**Стандартизовані методики****Б.1****Методики «Індекс благополуччя ВООЗ-5»**

Будь ласка, для кожного з п'яти тверджень вкажіть те, яке найближче до того, що ви відчували протягом останніх двох тижнів. Зверніть увагу, що вищі цифри означають краще самопочуття.

Приклад: якщо Ви відчували себе бадьоро і в доброму гуморі більше половини часу за останні два тижні, поставте галочку в поле з цифрою 3.

5 = весь час

4 = більшу частину часу

3 = більше половини часу

2 = менше половини часу

1 = деякий час

0 = ніколи

За останні два тижні:

1. Я відчувала себе бадьорою і в хорошому настрої.
2. Я відчувала себе спокійною і більш розслабленою.
3. Я відчувала себе активною й енергійною.
4. Я прокидалася, відчуючи себе свіжою і відпочилою.
5. Моє повсякденне життя було наповнено речами, які мене цікавлять.

Б.2

**Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (шкала
«Впевненість у собі – безпорадність»)**

Виберіть з переліку 1 твердження, яке найточніше відображає Ваш стан зараз.

Список тверджень за шкалою «Впевненість у собі – безпорадність»

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.
2. Почуваю себе жалюгідною і нещасною. Втомилась від своєї некомпетентності.
3. Пригнічена своєю слабкістю й нестатком здібностей.
4. Почуваю себе доволі нездібною.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
6. Почуваю себе доволі компетентною.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
8. Дуже впевнена у своїх здібностях.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнена у своїх звершеннях.
10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

Б.3

Коротка шкала стійкості (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard)

Вкажіть, в якій мірі Ви згодні з кожним з наступних тверджень, використовуючи шкалу:

- 1 = категорично не згодна
- 2 = не згодна
- 3 = нейтрально
- 4 = згодна
- 5 = повністю згодна

1. Переважно я швидко відновлююся після важких ситуацій.
2. Мені важко переживати стресові події.
3. Мені не потрібно багато часу, щоб оговтатися від стресової події.
4. Мені важко відновитися, коли зі мною відбувається щось погане.
5. Я часто долаю важкі часи з мінімальними переживаннями.
6. У мене йде чимало часу на те, щоб не засмучуватись через життєві невдачі.

Б.4

Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF) Addison, C., Campbell-Jenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.)

Всі люди реагують на стресові ситуації по-різному. Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилась з Вами протягом останнього місяця. Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви справлялися з окресленою Вами стресовою ситуацією.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

- a) ніколи (0 балів),
- b) іноді (1 бал),
- c) нерідко (2 бали),
- d) часто (3 бали),
- e) дуже часто (4 бали).

1. Я вирішувала проблеми відповідно до ситуації.
2. Я намагалася побачити позитивні сторони проблеми.
3. Я розповідала про свої почуття задля того, щоб зменшити стрес.
4. Я шукала когось, хто може вислухати.
5. Я поводитися так, ніби нічого не сталося.
6. Я сподівалася, що станеться диво.
7. Я зрозуміла, що сама відповідальна за свої проблеми.
8. Я проводила багато часу на самоті.
9. Я розробила план дій та чітко слідувала йому.
10. Я дивилася на проблему із різних точок зору та намагалася знайти кращий варіант її розв'язання.
11. Я давала вихід своїм емоціям.
12. Я говорила про свої відчуття.
13. Я намагалася забути про проблему.
14. Я хотіла щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.

15. Я звинувачувала себе.
16. Я уникала сім'ю та друзів.
17. Я не тікала від проблеми.
18. Я запитала себе про те, що мені насправді важливо і зрозуміла, що все не так погано як спочатку здавалося.
19. Я відкрито виражала свої емоції.
20. Я розмовляла з близькою мені людиною.
21. Я не хотіла багато думати про проблему.
22. Я хотіла б щоб ця ситуація ніколи не трапилась.
23. Я критикувала себе за те, що сталося.
24. Я уникала спілкування з людьми.
25. Я знала, що треба робити тому подвоїла свої зусилля по розв'язанню проблеми.
26. Я переконала себе, що все не так погано, як здається.
27. Я прийняла свої почуття і відпустила їх.
28. Я звернулася до родича за порадою.
29. Я уникала думок про ситуацію.
30. Я сподівалася, що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі.
31. В тому що сталося є моя провина і я це визнаю.
32. Я на деякий час усамітнилася.

Б.5

Шкала диференціальних емоцій

Перед Вами список прикметників, які характеризують прояви різних почуттів та емоційних переживань. Справа від кожного прикметника розташовано ряд цифр від 1 до 5, що відповідає по зростанню ступеню вираженості даного переживання. Ми просимо Вас оцінити, наскільки кожне із запропонованих переживань властиве

Вам у нинішній момент, для цього оберіть відповідну цифру. Не задумуйтесь, найточнішою буде Ваша перша відповідь.

Ваші можливі оцінки:

- 1 – переживання повністю відсутні
- 2 – переживання виражено незначно
- 3 – переживання виражено помірно
- 4 – переживання виражено сильно
- 5 – переживання виражено максимально сильно.

Базові емоції	Твердження	Оцінки				
I. Інтерес	Уважна	1	2	3	4	5
	Сконцентрована	1	2	3	4	5
	Зібрана	1	2	3	4	5
II. Радість	Та, що насолоджується	1	2	3	4	5
	Щаслива	1	2	3	4	5
	Радісна	1	2	3	4	5
III. Здивування	Здивована	1	2	3	4	5
	Зачудована	1	2	3	4	5
	Вражена	1	2	3	4	5
IV. Горе	Похмура	1	2	3	4	5
	Сумна	1	2	3	4	5
	Зломлена	1	2	3	4	5
V. Гнів	Оскаженіла	1	2	3	4	5
	Розгнівана	1	2	3	4	5
	Люта	1	2	3	4	5
VI. Відраза	Відчуває неприязнь	1	2	3	4	5
	Відчуває відразу	1	2	3	4	5
	Відчуває огиду	1	2	3	4	5
VII. Презирство	Зневажлива	1	2	3	4	5
	Та, хто нехтує	1	2	3	4	5
	Гордовита	1	2	3	4	5
VIII. Страх	Налякана	1	2	3	4	5
	Боязлива	1	2	3	4	5
	Та, хто панікує	1	2	3	4	5
	Скромна	1	2	3	4	5

IX. Сором	Боязка	1	2	3	4	5
	Сором'язлива	1	2	3	4	5
X. Провина	Та, хто жалкує	1	2	3	4	5
	Винувата	1	2	3	4	5
	Та, хто розкаюється	1	2	3	4	5

Б.6

Опитувальник постравматичного зростання (Р. Тадеші й Л. Калхаун)

Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася у Вашому житті внаслідок кризової (важкої) події, використовуючи шкалу від 0 – не відбулося жодних змін, 5 – відбулися дуже значні зміни.

1. Я змінила свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я стала більш впевненою у собі
5. Я стала краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерувала своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатна приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, які не були мені доступні раніше
15. Я стала більше співчувати іншим
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін

18. Я стала більш віруючою (релігійнішою)
19. Я зрозуміла, що я сильніша, ніж я думала
20. Я дізналася про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

Додаток В.

В1.

Семантичний диференціал

«Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій»

Інструкція: Шановний студенте! Запрошуємо Вас стати учасником опитування громадської думки, щодо уявлень про образ дружин учасників бойових дій. Гарантуємо анонімність Ваших відповідей, оскільки наше завдання – лише отримати цілісну картину уявлень про образ дружин УБД наших співгромадян. Оцініть, будь ласка, поняття наведені в стовпцях з точки зору наведених у рядках якостей. Ступінь вираженості якостей уявіть в таких показниках:

+3 – сильно виражена якість

-3 – сильно виражена протилежна якість

+2 – середньо виражена якість

-2 – середньо виражена протилежна якість

+1 – слабо виражена якість

-1 – слабо виражена протилежна якість

0 – відсутність зв'язку між поняттям і якістю

Дружина учасника бойових дій _____

Сильна	3 2 1 0 -1 -2 -3	Слабка
Виснажена	3 2 1 0 -1 -2 -3	Енергійна
Любляча	3 2 1 0 -1 -2 -3	Ненавидяча
Обнадіяна	3 2 1 0 -1 -2 -3	Зневірена
Сумна	3 2 1 0 -1 -2 -3	Радісна
Щира	3 2 1 0 -1 -2 -3	Нещира
Терпляча	3 2 1 0 -1 -2 -3	Нестримана
Тривожна	3 2 1 0 -1 -2 -3	Спокійна
Мужня	3 2 1 0 -1 -2 -3	Боязка
Турботлива	3 2 1 0 -1 -2 -3	Байдужа
Одинокa (самотня)	3 2 1 0 -1 -2 -3	Компанійська
Вірна	3 2 1 0 -1 -2 -3	Невірна
Заплакана	3 2 1 0 -1 -2 -3	Усміхнена
Ніжна	3 2 1 0 -1 -2 -3	Груба

Добра	3 2 1 0 -1 -2 -3	Зла
Вольова	3 2 1 0 -1 -2 -3	Безвільна
Шанована	3 2 1 0 -1 -2 -3	Принижена
Співчутлива (альтруїстична)	3 2 1 0 -1 -2 -3	Егоїстична

В.2

**Таблиця повної поясненої дисперсії уявлень про дружин учасників
бойових дій**

	Початкові власні значення			Суми квадратів завантажень після вилучення		
Компонент а	Загальне значення	%дисперсії	Кумулятив ний	Загальне значення	%дисперсії	Кумулятив ний
1	6.153	34.183	34.183	6.153	34.183	34.183
2	3.129	17.381	51.564	3.129	17.381	51.564
3	1.357	7.540	59.104	1.357	7.540	59.104
4	1.186	6.590	65.693	1.186	6.590	65.693
5	.910	5.058	70.751			
6	.761	4.225	74.977			
7	.686	3.811	78.787			
8	.663	3.681	82.468			
9	.544	3.023	85.491			
10	.485	2.695	88.186			
11	.456	2.536	90.722			
12	.384	2.135	92.857			
13	.302	1.679	94.536			
14	.288	1.601	96.137			
15	.228	1.268	97.405			
16	.191	1.061	98.466			
17	.144	.801	99.267			

18	.132	.733	100.000			
----	------	------	---------	--	--	--

В3.

Ротована матриця компонентів

	Компонент			
	1	2	3	4
Сильна - слабка	.081	.419	-.030	.655
Виснажена - енергійна	.765	.133	-.094	.088
Любляча - ненавидяча	.178	.677	.452	-.038
Обнадієна - зневірена	.117	.660	.109	.078
Сумна - радісна	.785	.150	.149	.115
Щира - нещира	.097	.218	.744	-.137
Терпляча - нестримна	-.261	.343	.611	.352
Тривожна - спокійна	.826	-.106	.060	-.067
Смілива - боязка	.466	.121	.015	.674
Турботлива - байдужа	.066	.724	.329	.223
Самотня - компанійська	.564	-.019	.059	.554
Вірна - невірна	-.156	.618	.445	.169
Заплакана - усміхнена	.874	.214	.074	.068
Ніжна - груба	.319	.127	.652	.404
Добра - зла	.451	.255	.466	.249
Вольова - безвольна	-.154	.216	.315	.665
Шанована - принижена	.265	.714	-.243	.265
Співчутлива - егоїстична	.072	.747	.336	.197

Додаток Г.

**Програма активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин
учасників бойових дій**

Структура програми

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт	
		Практичні заняття	Самостійна
Змістовий модуль 1. Виклики у часи війни			
Тема 1. Стрес та причини його виникнення	2.5	1.5	1
Тема 2. Які стани та емоційні реакції супроводжують нас у часи війни	3	1.5	1.5
Разом	5.5	3	2.5
Змістовий модуль 2. Розвиток особистісного адаптаційного потенціалу			
Тема 1. Психологічна стійкість та як її розвивати	2.5	1.5	1
Тема 2. Як відновлювати свій рівень енергії	2.5	1.5	1
Тема 3. Цінності як опора: чому важливо плекати вдячність у собі	2.5	1.5	1
Тема 4. Корисне мислення та інформаційна грамотність	2.5	1.5	1
Тема 5. Чому важливо продовжувати мріями та планувати	2.5	1.5	1
Змістовий модуль 3. Побудова ефективної комунікації з партнером			
Тема 1. Побудова ефективної комунікації та робота з конфліктами	2.5	1.5	1
Тема 2. Повернення партнера додому – що важливо знати	2	1	1
Тема 3. Завершальна зустріч	1.5	1.5	-
Разом	17.5	11.5	7.5
Усього	24	14.5	9.5

Змістовий модуль 1. Виклики у часи війни

Тема 1. Стрес та причини його виникнення

- 1. Знайомство та оголошення теми заняття (5 хв).**
- 2. Обговорення організаційних питань (10 хв).**
- 3. Міні-лекція за темою «Як наш мозок реагує на невизначеність» (25 хв).**

Мета: Розкрити для учасниць групи поняття «адаптивних можливостей особистості» з різних сторін: психологічної, фізіологічної. У цій темі зробити акцент саме на роботі мозку в ситуаціях невизначеності.

Основний зміст. Наш мозок реагує на невизначеність комплексно, і цей процес включає в себе декілька ключових аспектів:

1. Амігдала – частина мозку, яка відповідає за обробку емоцій. При зіткненні з невизначеністю амігдала активізується, що може викликати почуття тривоги та стресу.

2. Передня поясна кора виконує ключову функцію у виявленні конфліктів і помилок, а також бере участь у процесах ухвалення рішень за умов невизначеності. Її активність зростає в ситуаціях, що характеризуються непередбачуваністю, що свідчить про її значущу роль у когнітивному контролі та адаптації до змінюваних обставин.

3. Префронтальна кора відповідає за вищі когнітивні функції, такі як планування, прийняття рішень і контроль імпульсів. Під час невизначеності префронтальна кора може допомогти нам оцінити ризики та розробити стратегії для подолання ситуації.

4. Життя в умовах війни може призвести до підвищення рівня гормонів стресу, таких як кортизол. Це частина реакції «бий-біжи», яка допомагає організму готуватися до потенційних загроз.

5. Люди мають природну потребу в контролі над своїм середовищем. Коли ця потреба не задовольняється через невизначеність, мозок може відчувати

дискомфорт і шукати способи відновити контроль, наприклад, через ритуали або прийняття рішень.

Таким чином, невизначеність може викликати складну емоційну і фізіологічну реакцію, яка полягає в активації кількох мозкових структур і систем, спрямованих на повернення відчуття контролю, прийняття рішень та адаптацію до змін.

Пояснення термінів:

Страх емоційною реакцією на потенційну небезпеку, невизначеність або загрозу. Це природний адаптивний механізм, що сприяє збереженню життя, оскільки допомагає уникати ризикованих ситуацій.

Тривога – емоційний стан, що характеризується внутрішньою напругою, невпевненістю та неспокоєм. Може включати різні рівні напруженості, тривожності та непевності щодо майбутнього чи нинішнього стану речей.

Тривогу та страх часто плутають, але вони мають різні характеристики і викликаються різними ситуаціями. Ось основні відмінності між ними:

Причина виникнення:

- Страх виникає як реакція на конкретну, реальну або уявну загрозу. Наприклад, страх перед змією або перед іспитом.
- Тривога виникає як реакція на невизначеність або очікування потенційних загроз у майбутньому. Наприклад, тривога перед можливими проблемами на роботі або в особистому житті.

Об'єкт:

- Страх має чіткий об'єкт, який викликає цю емоцію. Цей об'єкт може бути фізичним (наприклад, тварина) або ситуаційним (наприклад, публічний виступ).
- Тривога часто не має конкретного об'єкта або причини.

Тривалість:

- Страх зазвичай виникає швидко і має короткотривалу дію, доки загроза не зникне або не буде подолана.
- Тривога може бути хронічною і тривати довго, іноді навіть без явних причин.

Фізіологічні реакції:

- Страх викликає інтенсивну фізіологічну реакцію, таку як підвищений серцевий ритм, потовиділення, швидке дихання.
- Тривога хоча теж може викликати фізіологічні реакції, вони зазвичай менш інтенсивні, але триваліші. Можуть включати напругу м'язів, проблеми зі сном, головний біль.

Функція:

- Страх має адаптивну функцію, допомагаючи уникнути або впоратися з безпосередніми загрозами.
- Тривога хоча в деяких випадках може допомогти підготуватися до майбутніх ситуацій, часто є менш адаптивною і може заважати нормальному функціонуванню, якщо стає надмірною.

Розуміння цих відмінностей допомагає краще управляти цими емоціями і знаходити відповідні стратегії для їх подолання.

Стрес – реакція організму на виклики зовнішнього середовища, які порушують його емоційний, фізичний або психологічний баланс. Може бути спричинений фізичними, емоційними, соціальними або фінансовими факторами.

Помірний рівень стресу може мати позитивний вплив, виступаючи мотиваційним чинником для досягнення поставлених цілей, зокрема успішного складання іспитів або публічних виступів. Однак надмірний стрес, особливо у випадках, коли ситуація сприймається як неконтрольована, може негативно позначатися на емоційному стані, фізичному та психічному здоров'ї, а також на якості міжособистісних взаємин.

4. Групове обговорення: як ви справляєтесь зі стресом (5 хв).

Мета: активізувати групу та дізнатися способи реагування дружин УБДна життєві виклики; обмін досвідом.

Тема для обговорення. Визначення того, як учасниці знижують рівень тривоги, працюють з відчуттям напруги, долають стрес-фактори.

Питання для розкриття теми: як ви відслідковуєте те, що зараз відчуваєте тривогу/напругу; що вам допомагає переключати свою увагу в таких ситуаціях; як ви відновлюєте свою енергію після складних ситуацій?

5. Практика «Базові техніки стабілізації емоційного стану»(30 хв).

Мета: забезпечити учасниць необхідними навичками та інструментами для стабілізації свого емоційного стану: дихальні техніки, вправи на заземлення. Практичне відпрацювання вправ.

Перелік вправ:

Дихальні техніки. Існує велика кількість дихальних технік, ви можете обрати ту, що підходить саме вам. У кожній з вправ треба зробити не менш як 8 циклів дихання, або продовжити дихати до відчутного полегшення.

Перша – найпростіша. *Короткий вдих – довгий видих.* Видих удвічі довший за вдих – це дозволяє сповільнитись та запобігти ефекту гіпервентиляції легень. Можна при цьому поставити перед собою палець та уявляти, що ви задуваєте свічку.

Спробуємо разом:

Короткий вдих – довгий видих.

Короткий вдих – довгий видих.

Короткий вдих – довгий видих.

Друга техніка – *дихання по квадрату*. Сенс у тому, щоб вдих – пауза – видих та пауза мали однакову довжину, дець 4 секунди. Для легшого виконання можна поставити перед собою щось квадратне або просто уявляти квадрат.

Спробуємо разом:

Вдих – 2-3-4, Пауза-2-3-4, Видих-2-3-4, Пауза-2-3-4.

Вдих – 2-3-4, Пауза-2-3-4, Видих-2-3-4, Пауза-2-3-4.

Вдих – 2-3-4, Пауза-2-3-4, Видих-2-3-4, Пауза-2-3-4.

Вправи для тіла. Сканування тіла. Прийміть зручну позу — сидячи чи стоячи. У сидячому положенні покладіть розкриті долоні на коліна, а у стоячому — опустіть руки вздовж тіла. Розташуйте ступні так, щоб вони повністю торкалися підлоги, не схрещуючись.

У цій позі спробуйте заглибитися у свої тактильні відчуття, подумки проскануйте своє тіло від маківки до п'ят. Які відчуття ви помічаєте? Наприклад, легкий вітерець, що торкається волосся, можливо, зціплені зуби, шия напружена, серце б'ється частіше. Відчуйте дотик повітря, положення ніг, холод чи тепло в пальцях, рух крові тощо.

Кокон безпеки. Обійміть себе руками або загорніться в плед, щоб визначити контури свого тіла та чітко відчуті їх. Такий підхід допомагає створити відчуття безпеки, ніби ви формуєте захисний кокон: «Я перебуваю тут і зараз, і мені нічого не загрожує».

Вправи для заземлення. Фокус на предметах у кімнаті. Щоб зосередитися на теперішньому моменті, спробуйте звернути увагу на навколишні предмети та описати їх. Наприклад: ось подушка – біла, круглої форми. Можна описувати також запахи, матеріал, смаки чи будь-які інші характеристики.

Вправа «5, 4, 3, 2, 1». Визначте: 5 предметів, які знаходяться у вашому полі зору; 4 звуки, які ви чуєте в цей момент; 3 об'єкти, до яких можна доторкнутися; 2 аромати, що ви здатні розпізнати; 1 смак, який ви можете відчути.

Математичний рахунок. Сконцентруйтеся на розв'язанні будь-якої математичної задачі. Наприклад, визначте, скільки вам буде років у 2029 році. Спробуйте перевести цей показник у кількість місяців.

6. Висновки заняття. Рефлексія учасниць (10 хв).

7. Завдання для самостійної роботи: Вправа «Що дає мені сили» (5 хв).

Мета: пошук джерел для підтримки емоційного стану дружин учасників бойових дій у проживанні стресових ситуацій, що тривають довгий час.

Матеріал. Бланк

Інструкція: Пригадайте, які місця, люди, хобі надають вам сили, допомагають відновитися, як кожного дня та і на тривалий період. Запишіть їх у таблицю. Які з цих ресурсів ви можете використати вже сьогодні?.

Місця	Люди	Хобі

Тема 2. Які стани та емоційні реакції супроводжують нас у часи війни.

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Міні-лекція за темою «Цикл розгортання» (10 хв).

Мета: ознайомити учасниць зустрічі з етапами, що проживає подружжя під час виконання бойового завдання та повернення до цивільного життя.

Основний зміст. Цикл розгортання, за С. Пікнус

Етап	Часові межі	Характеристика етапу для дружини
Перед розгортанням	Змінні	Передчуття втрати та заперечення дійсності; приведення справ у порядок перед розставанням; психологічна та фізична дистанція; сварки
Розгортання	Перший місяць	Змішані емоції / полегшення; дезорієнтація / перевантаження; відчуття смутку, самотності; проблеми зі сном; відчуття небезпеки
Самозабезпечення	З 2 місяця до передостаннього	Встановлення нового режиму; нові джерела підтримки; відчуття додаткового контролю; самостійність; впевненість у собі
Пізнє розгортання	Із передостаннього місяця до завершення	Очікування повернення додому; хвилювання; вибух енергії / «підготовка до повернення»; складнощі в прийнятті рішень
Після розгортання	3-6 місяців після повернення додому	Період медового місяця; втрата самостійності; потреба у «власному» просторі; перегляд режиму; реінтеграція в родину

4. Уточнювальні питання до міні-лекції від аудиторії (5 хв).

5. Міні-лекція за темою «Емоції у моєму житті» (10 хв).

Мета: формування знань щодо функцій емоцій у нашому житті, визначення ключових понять: «Емоції», «Почуття», з метою кращого розуміння учасниками своїх емоційних реакцій.

Основний зміст. Емоції відіграють важливу роль у житті людини, впливаючи на її поведінку та сприйняття світу. Кожна людина виражає емоції по-різному, а їх значення часто узагальнюють, плутаючи з поняттями почуттів чи настроїв.

Емоції є загальною активною формою переживання організмом своєї життєдіяльності. Вони поділяються на прості та складні. Простими емоціями, які властиві як людині, так і тваринам, є задоволення від їжі, бадьорість, втома та біль. У людському житті прості емоції набули складніших форм і перетворилися на почуття. Основна характеристика складних емоцій полягає в їх виникненні на основі усвідомлення об'єкта, що їх викликав, та розуміння його значущості для життя, наприклад, задоволення від музики чи споглядання природи.

Почуття є специфічними переживаннями, властивими людині. Їхнє задоволення або незадоволення призводить до позитивних або негативних емоцій, таких як радість, любов, гордість, гнів, сором, смуток тощо. Переживання емоційних станів, наприклад радості, дружби, страху чи ненависті, супроводжуються як зовнішніми, так і внутрішніми проявами. Емоційне збудження активує весь організм, поширюючись із гіпоталамуса на ефекторні органи.

Зовнішні прояви емоцій включають рухи, пози, міміку, інтонацію мовлення та вираз очей. Внутрішні реакції виражаються через зміни серцебиття, дихання, кров'яного тиску, а також впливають на функціонування ендокринної системи, органів травлення та виділення.

Емоції виконують кілька основних функцій: сигнальну, регулювальну та комунікативну. Сигнальна функція емоцій допомагає людині визначити значущість предметів і явищ для задоволення її потреб. Регулювальна функція проявляється в стійкому впливі емоцій на поведінку, спрямовуючи та підтримуючи її. Комунікативна функція виражається через міміку, пантоміміку та невербальні прояви, які дозволяють інформувати інших про ставлення до різних аспектів дійсності.

6. Групове обговорення: як ви справляєтесь з проявами гніву, суму, почуття провини (20 хв).

Мета: активізувати групу, проговорити стратегії жінок роботи з різними емоційними реакціями та надати рекомендації того, як можна працювати з емоціями.

Рекомендації для роботи з емоційними реакціями:

Що робити для контролю гніву: фізичні вправи, глибоке дихання, контроль стимулів, запис емоцій, вибачення собі, стратегії вирішення проблем;

Що робити для трансформації почуття провини: переоцінка ситуації, прийняття помилки та вибачення собі, позитивні спогади;

Що робити для проживання суму: проживання та відчуття емоцій, підтримка близьких, не тримати в собі – ділитися почуттями, догляд за собою, дихальні вправи, заземлення.

7. Практична вправа «Меню ментального раціону»(15 хв).

Мета: визначити джерела відновлення енергії, дослідити активності, що будуть підтримувати та сприяти пристосуванню до кризових ситуацій у короткостроковій та довгостроковій перспективі.

Інструкція: коли ми готуємо їжу, то формуємо меню, щоб воно містило різні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи. Так само важливо і в нашій щоденній діяльності відслідковувати активності, що будуть підтримувати нас та дозволятимуть відновлювати енергію, додавати більше емоцій радості та інтересу. Подумуйте, яка підтримуюча активність може бути для вас кожного дня, раз на тиждень, раз на місяць.

Питання для виконання вправи: щоб ви хотіли додати на когнітивному рівні: які книги, відео цікавлять вас, щоб допомагало розвивати аналітичне мислення; що наповнює душу; хто підтримує вас та про кого піклуєтесь ви?

8. Висновки заняття. Рефлексія учасників (10 хв).

9. Завдання для самостійної роботи: перегляд відеоматеріалів та фіксація емоцій за тиждень (5 хв).

1. Рекомендації відеоматеріалів:

- Як справлятися з почуттям злості, роздратування, гніву

https://www.youtube.com/watch?v=4zWNFZTbBQM&ab_channel=Prometheus

- Техніка емоційної стабілізації «Дихання квадратом»

https://www.youtube.com/watch?v=mCigVXYXgkA&t=10s&ab_channel=Prometheus

- Мультфільм «Думками навиворіт» перша та друга частини

Мета: розвиток навички усвідомлення своїх емоційних реакцій у повсякденному житті та використання практичних вправ для їх пропрацювання.

2. Ведення щоденника емоцій протягом тижня.

Мета: спостерігати за своїм емоційним станом, дослідити, які події та думки запускають які емоції.

Дата	Час	Опис ситуації (коротко, хто що зробив/сказав)	Думки (коротко, що я про це подумала, як оцінила людину, поведінку чи ставлення людини)	Які емоції відчуваю (який їх ступінь вираженості від 1-10)

Для того, щоб простіше було заповнювати щоденник, ви можете проводити саморефлексію за допомогою «*Барометру настрою*»:

- Яка подія сьогодні була найцікавішою?
- Що вас сьогодні дратувало?
- Що нового було за день?
- Ви відчували сьогодні сум? (Коли? Чому?)
- Що сьогодні подарувало вам посмішку?
- Що здивувало вас?
- Що сьогодні було найлегшим?
- Що нового ви зробили за день?
- Чим у собі ви пишаєшся сьогодні?
- Що сьогодні було складним?
- Хтось зробив щось хороше для вас?

Змістовий модуль 2 «Розвиток особистісного адаптаційного потенціалу»

Тема 1. Психологічна стійкість та як її розвивати.

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Міні-лекція за темою «Що таке психологічна стійкість» (20 хв).

Мета: формування знання про психологічну стійкість особистості та її складові для розуміння того, що може допомогти дружинам УБД у проживанні складних життєвих ситуацій.

Основний зміст. Стійкість – це здатність фізичного тіла відновлювати свої розміри та форму після деформації, особливо якщо деформація відбулась унаслідок стискання (також еластичність, пружність)

Психологічна стійкість – це здатність долати життєві труднощі, зберігаючи та відновлюючи психічне здоров'я, забезпечуючи особистісну інтеграцію, розвиток і підтримку соціальних зв'язків.

Першим кроком на шляху вироблення в собі стійкості є здатність узяти на себе відповідальність за самого себе й за те, що відбувається у моєму житті. Навіть усвідомлюючи обмеженість своїх можливостей впливати на світ, який нас оточує, ми досі здатні намагатися бути господарями свого життя.

Психологічну стійкість розкладають на 5 складових:

1. Цінності: розуміти та знати в чому сенс нашого життя, іншими словами, своє покликання і тримати курс на них в найскладніші миті життя.
2. Ефективна дія: організовувати свою поведінку в ефективний спосіб, з надією, разом з іншими людьми.
3. Корисне мислення: здатність сприймати реальність і ситуацію, та бути менеджером власного ставлення.
4. Ефективна регуляція енергії та емоцій.
5. Стосунки: об'єднання з іншими заради подолання труднощів, взаємна підтримка та ефективна співдія.

4. Уточнювальні питання до міні-лекції від аудиторії (5 хв).

5. Практична вправа «Ментальні карти» (35 хв).

Мета: розвиток психологічної стійкості та адаптивності особистості у проживанні складних ситуацій.

Інструкція: зараз ми будемо створювати ментальні карти для аналізу своєї поточної ситуації та пошуку рішень. Оберіть одну складну ситуацію зі свого життя. Намалюйте центральне коло на аркуші паперу та напишіть у ньому назву ситуації. Від центрального кола намалюйте гілки, де пропишіть різні аспекти ситуації: причини, наслідки, можливі рішення, ресурси для вирішення. Обговорення вправи в групі.

6. Висновки заняття. Рефлексія учасниць (10 хв).

7. Завдання для самостійної роботи: Пригадати, переглянути у художній літературі чи фільмах ситуації, де людина долає життєві випробування, що їй у цьому допомагає(5 хв).

Мета: Розвиток навичок адаптації до складних життєвих ситуацій через аналіз художніх творів та способів розв'язання цих ситуацій.

Рекомендації творів:

- «Людина в пошуках сенсу» Віктора Франкла: одна з найвідоміших книг про подолання життєвих випробувань і пошук сенсу життя;
- «Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією» Володимира Станчишин: книга про психологічну підтримку, де презентовані методи роботи з тривогою та стресом;
- «Кафе на краю світу» Джон П. Стрелекі: книга про людські екзистенційні цінності та сенс життя;
- «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя» Недра Гловер Тавваб: авторський підхід, базується на найсучасніших дослідженнях та інноваційних підходах когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на сприяння особистісному розвитку;

- «Атомні звички» Джеймс Клір: автор ділиться продуктивними методиками напрацювання корисних звичок;
- «Форест Гамп»: фільм про людину з обмеженими можливостями, яка долає всі труднощі і досягає успіху в житті;
- «Біллі Елліот»: історія хлопчика з робітничої родини, який мріє стати танцівником, незважаючи на стереотипи та труднощі;
- «Хмарний атлас»: фільм, що розповідає декілька переплечених історій про людей, які долають життєві випробування в різні епохи і контексти;
- «Життя прекрасне»: фільм про пошук радості і сенсу навіть у трагічних умовах.

Тема 2. Як відновлювати свій рівень енергії.

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Вправа «Як я себе почуваю» (5 хв.)

Мета: активізувати групу, визначити рівень енергії на початку зустрічі.

Інструкція: за шкалою від 1 до 5 напишіть у чаті як зараз ви себе почуваєте, де 1 – мало енергії, 5 – багато енергії, готова ділитись нею з іншими.

4. Міні-лекція за темою «Куди зникає енергія» (15 хв).

Мета: ознайомити учасниць зустрічі з ключовими факторами зниження рівня енергії особистості.

Основний зміст. Фактори, що впливають на зниження рівня енергії:

- Вплив стресу:
- Спосіб життя (відсутність збалансованого харчування, режиму сну, брак фізичної активності):
- Загальний стан організму та проблеми зі здоров'ям.

5. Групове обговорення: що допомагає вам відновлювати свою енергію(10 хв).

Мета: активізувати групу, проговорити їх стратегії відновлення енергії.

Питання для обговорення: як ви помічаєте, що втрачаєте енергію, накопичується втома; що допомагає вам відновлювати свій рівень енергії; які методи використовуєте для підтримки збалансованого рівня енергії?

6. Практична вправа «Балансна модель Пезешкіана»(30 хв).

Мета: дослідити, як зараз розподілений рівень енергії дружин учасників бойових дій.

Інструкція: Інструкція: Розподіліть 100% свого часу та енергії між чотирма сферами моделі (тіло, сенси, діяльність, контакти). Оцініть, як цей розподіл виглядав для вас протягом поточного тижня або місяця. На яку сферу ви спрямовуєте найбільше часу та уваги? У якій з них спостерігається нестача ресурсу, і якими способами його можна поповнити?

Напишіть перші 3-5 кроки для заповнення цього дефіциту.

7. Висновки заняття. Рефлексія учасників (10 хв).

8. Завдання для самостійної роботи: визначити що є джерелом вашої енергії (5 хв).

1. Протягом тижня ведення спостереження за рівнем своєї енергії

Мета: визначити, в які проміжки часу та коли жінки відчують найбільший/найменший рівень енергії.

Інструкція: оцініть свій стан за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не задоволена, 10 - абсолютно задоволена. Послідкуйте за собою, у якій частині дня ви відчуваєте найбільше енергії, бажання створювати щось нове, а коли навпаки бракує сил?

Дата	Час	Сон	Апетит	Фізична активність

2. Вправа «Чарівна скриня»

Мета: спонукати дружин до усвідомлення та розуміння власних ресурсів, розвивати навик використання ресурсних активностей.

Інструкція: зберіть символічну колекцію предметів, ідей, думок, бажань, емоцій, що підтримують, наповнюють вам та спонукають рухатись далі. Це можуть бути письмові нотатки, фото, маленькі нагадування, дрібні приємні для вас речі. Переглядайте та доповнюйте свою скарбничку ресурсів.

Тема 3. Цінності як опора: чому важливо плекати вдячність у собі.

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Міні-лекція за темою «Що таке цінності та для чого вони нам» (10 хв).

Мета: ознайомити учасниць зустрічі з поняттям «цінності», визначити сфери прояву цінностей у житті.

Основний зміст. Цінності особистості – це система переконань і принципів, які визначають, що є важливим для людини в її житті. Вони впливають на поведінку, рішення, пріоритети і взаємодію з оточуючим світом. Цінності формуються під впливом сім'ї, культури, освіти, особистого досвіду та суспільства в цілому. Ось декілька прикладів цінностей особистості:

- Чесність – прагнення бути правдивим і відкритим у своїх діях і словах.
- Повага – ставлення до інших з гідністю і визнання їхніх прав та почуттів.
- Відповідальність – готовність брати на себе зобов'язання і відповідати за свої вчинки.
- Справедливість – прагнення до чесного і рівноправного ставлення до всіх людей.
- Доброта – бажання допомагати іншим і бути милосердним.
- Терпимість – готовність приймати і розуміти різноманітність думок, культур і способів життя.
- Цілеспрямованість – здатність визначати цілі і наполегливо прагнути до їх досягнення.

- Розвиток – постійне прагнення до особистісного і професійного зростання.

Цінності є основою для формування особистої етики і моралі, впливаючи на те, як людина сприймає світ і взаємодіє з ним. Вони також можуть змінюватися з часом під впливом нових знань і досвіду.

4. Уточнювальні питання до міні-лекції від аудиторії (5 хв).

5. Практична вправа «Хто я» (20 хв).

Мета: розвивати навичку самоаналізу, робити акцент на соціальній ролі не лише дружини, але і досліджувати інші напрями життєдіяльності.

Інструкція: Наші ролі – важлива частина життя. Коли востаннє ви задумувались про свої персональні ідентичності, соціальні чи професійні ролі. То ж саме час для самоаналізу. Подумайте та пропишіть мінімум 10 пунктів «Хто я?». Наступний етап: напишіть 10 пунктів, яка діяльність є у вашому житті, чим ви займаєтесь кожного дня, час від часу? Поєднайте свої ролі з діяльністю яку виконуєте. Які думки виникають у результаті?

6. Практична вправа «Мої цінності»(15 хв).

Мета: визначити, які ціннісні орієнтири переважають на даний момент в учасниць групи.

Інструкція: перегляньте перелік цінностей та оберіть 9, які є найбільш важливими для вас у цей час. Тепер ще раз перегляньте 9 обраних цінностей та оберіть 4 найбільш важливі для вас. Що дають вам ці цінності? Чому вони важливі саме зараз для вас? Як вам було обирати найбільш важливі цінності для себе:

Відпочинок	Незалежність	Досягнення	Розвиток
Сім'я	Комфорт	Краса	Самореалізація
Гроші	Здоров'я	Статус	Команда
Свобода	Підтримка	Кар'єра	Сенс
Творчість	Лідерство	Влада	Перспектива
Дружба	Гармонія	Навчання	Порядність
Повага	Взаємодопомога	Цікавість	Активність
Безпека	Стабільність	Захищеність	Спілкування
Визначення	Радість	Слава	Любов

7. Практична вправа «Помилки та цінності»(10 хв).

Мета: визначити, як помилки можуть навчити нас бачити наші цінності.

Інструкція: опишіть ситуацію в сімейному житті, в якій ви відчули, що припустилися помилки. Це може бути щось значне (наприклад, конфлікт із партнером, непорозуміння з дитиною) або менш значне (наприклад, невдалий сімейний вечір чи сварка через дрібниці). Виберіть ситуацію, яка вас зачепила і про яку важко згадувати.

Питання для аналізу: які емоції виникають, коли ви згадуєте цю подію; які думки супроводжують ці спогади; що б ви хотіли змінити в цій ситуації; як це характеризує ваші цінності у стосунках з близькими?

Приклад для аналізу:

- Помилка: сварка з партнером через поділ обов'язків по дому.
- Емоції: розчарування, злість, образа.
- Думки: «Я не можу довіряти партнеру, він мене не підтримує».
- Бажання: налагодити спільне розуміння розподілу обов'язків.
- Цінності: рівність, підтримка, взаємна турбота.

8. Висновки заняття. Рефлексія учасників (10 хв).

9. Завдання для самостійної роботи: вправа «30 днів вдячності» (5 хв).

Мета: розвивати здатність фокусуватися на позитивних моментах, відмічати речі, що є важливими та цінними для людини.

Інструкція: протягом 30 днів у кінці дня проводьте самоаналіз та записуйте речі, події, людей, яким ви вдячні сьогодні. Також додавайте до цього списку слова вдячності собі та своєму партнеру. За можливості проговорюйте у спілкуванні вдячність своєму партнеру.

Тема 4. Корисне мислення та інформаційна грамотність.

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Практична вправа «Книга мого життя» (8 хв).

Мета: активізувати групу, розвивати атмосферу довіри та відкритості.

Інструкція: Подумайте, якби про ваше життя складали книгу, яку б назву вона мала? Поділіться з групою назвами своїх книг.

4. Міні-лекція за темою «Що таке корисне мислення» (10 хв).

Мета: визначити, що таке корисне мислення та яка його роль у подоланні складних життєвих ситуацій.

Основний зміст. Корисне мислення – це спосіб мислення, що сприяє досягненню позитивних результатів, вирішенню проблем і покращенню якості життя. Воно включає в себе ряд підходів і навичок, які допомагають людині ефективно справлятися з викликами і досягати своїх цілей. Основні аспекти корисного мислення включають:

1. **Позитивне мислення:** зосередження на позитивних аспектах життя і пошук рішень, а не зосередження на проблемах. Позитивне мислення сприяє зниженню стресу і підвищенню мотивації.
2. **Критичне мислення:** здатність аналізувати інформацію, розглядати різні точки зору і робити обґрунтовані висновки. Допомагає уникнути помилок і приймати більш зважені рішення.
3. **Творче мислення:** використання уяви для пошуку нових ідей і підходів до вирішення проблем. Творче мислення сприяє інноваціям і розвитку.
4. **Рефлексивне мислення:** оцінка власного мислення і поведінки для розуміння, що працює добре, а що потребує покращення. Допомагає в особистому і професійному розвитку.
5. **Цілеспрямоване мислення:** вміння ставити чіткі цілі і планувати кроки для їх досягнення. Допомагає зосередитися на важливих задачах і досягати бажаних результатів.
6. **Адаптивне мислення:** здатність швидко пристосовуватися до змінних обставин і знаходити ефективні рішення в нових умовах. Це важливо для успішного подолання стресових ситуацій і викликів.

Розвиток корисного мислення може значно покращити якість життя, допомогти досягати поставлених цілей і підвищити загальну ефективність у різних сферах діяльності.

5. Практична вправа «Декатастрофізація мислення»(15 хв).

Мета: показати учасникам групи практичні вправи для роботи з тривожними думками, варіантами пошуку практичних рішень складних ситуацій.

Інструкція: використовуйте наступні кроки для декатастрофізації мислення:

- Ідентифікація негативної думки. Визначте тривожну думку, яка викликає стрес чи занепокоєння. Наприклад: «Моя дитина ніколи не вчитиметься самостійно».
- Оцінка ймовірності. Запитайте себе: «Наскільки ймовірно, що це дійсно станеться?» Оцініть це у відсотках.
- Аналіз найгіршого сценарію. Опишіть, що найгірше може трапитися у цій ситуації. Наприклад: «Моя дитина буде мати труднощі у школі».
- Вивчення доказів. Знайдіть факти «за» і «проти» того, що цей сценарій справді відбудеться.
- Альтернативні пояснення. Подумайте, які менш катастрофічні пояснення існують. Наприклад: «Можливо, їй просто потрібен час і моя підтримка».
- План дій. Розробіть конкретний план для роботи із ситуацією, щоб зменшити тривогу.

Приклад вправи:

- Негативна думка: «Ми постійно будемо сваритися через обов'язки, і наші стосунки зруйнуються».
- Оцінка ймовірності: «Ймовірність цього становить 50%, тому що такі ситуації вже були раніше».
- Аналіз найгіршого сценарію: «Ми будемо часто сваритися, і це створить напруження у наших стосунках. У результаті ми можемо віддалитися один від одного».
- Вивчення доказів.

- Докази за: після демобілізації чоловіка ми часто сперечаємося через дрібниці. Чоловік, здається, не враховує, скільки я роблю по дому.
- Докази проти: Після сварок ми завжди намагаємося помиритися. У минулому ми знаходили способи ділити обов'язки, і це працювало. Чоловік говорив, що готовий допомагати, але, можливо, не розуміє, як це зробити після тривалого часу на відстані.
- Альтернативні пояснення: «Можливо, нам просто потрібно більше часу, щоб знову звикнути один до одного і домовитися про новий розподіл обов'язків. Сварки виникають не тому, що хтось не хоче допомагати, а через втому та різне бачення ситуації після розлуки».

План дій:

- Організувати спокійну розмову, щоб обговорити, які обов'язки ми можемо розділити.
- Пояснити свої почуття: наприклад, сказати, що відчуваю втому і мені важлива його підтримка, а не звинувачувати.
- Запропонувати створити графік чи список обов'язків, який обом буде зручним.
- Дати час на адаптацію, пам'ятаючи, що чоловік також звикає до нового режиму після повернення до цивільного життя.

Регулярне виконання цієї вправи допоможе вам зменшити вплив негативних думок і краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

6. Міні-лекція за темою «Інформаційна гігієна» (7 хв).

Мета: формування загальних уявлень та знань щодо принципів інформаційної гігієни.

Основний зміст. Інформаційна гігієна є невід'ємною складовою цифрової культури та набуває все більшого значення в умовах інформаційного перенасичення сучасного суспільства. Ця концепція охоплює сукупність знань, навичок і стратегій, спрямованих на забезпечення інформаційної безпеки та збереження когнітивного здоров'я особистості в умовах постійного потоку даних.

До ключових аспектів інформаційної гігієни належить здатність розрізняти достовірну інформацію та фейкові новини, критично оцінювати джерела, перевіряти факти, а також забезпечувати захист персональних даних у цифровому середовищі. Вона передбачає усвідомлений підхід до споживання інформації, що включає вибір надійних джерел і вміння розпізнавати маніпулятивний контент.

Оволодіння принципами інформаційної гігієни сприяє підвищенню рівня медіаграмотності, мінімізує ризик дезінформації та маніпулятивного впливу, а також сприяє формуванню безпечного та усвідомленого інформаційного простору для особистості.

7. Групове обговорення: як ви розвиваєте свою інформаційну грамотність (10 хв).

Мета: актуалізувати значимість медіаграмотності у сучасному світі та способів перевірки інформації.

Питання для обговорення: як ви обираєте джерела інформації, яким можете довіряти; чи проходили ви додаткові навчання з медіаграмотності, якщо так, поділіться які?

Рекомендація безоплатних курсів на Prometheus:

- Медіаграмотність: як не піддаватися маніпуляціям?
https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+MEDIA_L101+2022_T3
- Медіаграмотність: практичні навички https://prometheus.org.ua/course/course-v1:CZ+MEDIA102+2018_T3

8. Практична вправа «5W+H»(10 хв).

Мета: формування знань для перевірки інформації на правдивість та аргументованість презентації матеріалів.

Інструкція: для аналізу аргументованості та об'єктивності новини можна використовувати наступні питання:

1. Who - хто автор цієї новини? Хто зацікавлені особи?
2. What - Про що саме йдеться в новині? Яка її суть?
3. When- Коли була опублікована новина? Коли все сталося насправді?

4. Where - Де саме сталась подія? Де була опублікована?

5. Why - Чому автор опублікував цю новину? Яку мету він переслідував? Чому він зацікавлений в нашій реакції?

6. How - Який вплив ця новина має на мене? Чи досяг автор своєї мети?

9. Висновки заняття. Рефлексія учасників (10 хв).

10. Завдання для самостійної роботи (5 хв):

1. Відслідкувати які події у вашому житті відносяться до зони впливу, а що до зони турбот. Спробувати протягом тижня послідувати за собою та цими зонами.

Мета: розвиток навички визначення зон свого впливу.

2. Сформувати «білий список» джерел інформації.

Мета: навчитись оцінювати достовірності та авторитетності джерел інформації з метою використання їх для отримання об'єктивних і верифікованих даних.

Критерії відбору: Для визначення надійності інформаційних ресурсів доцільно керуватися такими показниками, як репутація джерела, відповідність матеріалів професійним журналістським стандартам, об'єктивність подачі інформації та відсутність заангажованості. Також можна використовувати офіційно затверджені переліки достовірних медіаресурсів, зокрема «білий список» українських засобів масової інформації, укладений Інститутом масової інформації.

Тема 5. Чому важливо продовжувати мріяти та планувати.

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Групове обговорення: «Чому важливо продовжувати мріяти» (10 хв).

Мета: формування знань про роль та важливість мрій у нашому житті.

Питання для обговорення: як часто ви мрієте; що ви відчуваєте, коли мрієте; що дають нам мрії?

4. Міні-лекція за темою «Як мрії перевести в дії» (15 хв).

Мета: диференціювати поняття «мрія», «ціль», «планування» та визначити їх роль у процесі досягнення результату.

Основний зміст. Мрії – це джерело натхнення, мотивації та особистісного розвитку. Вони допомагають нам визначити напрямок у житті, подолати труднощі і досягти емоційного благополуччя. Продовжуючи мріяти, ми збагачуємо своє життя і робимо його більш значущим. Проте важливо, щоб реалізовувати мрії в життя, переводити їх у цілі.

Ціль – це конкретний результат або досягнення, до якого прагне людина, група чи організація. Вона є важливим аспектом планування і мотивації, допомагаючи спрямовувати зусилля та ресурси на досягнення бажаного результату. Досягати цілей нам допомагає планування.

Планування – ефективний інструмент не лише в роботі, а й в інших сферах нашого життя. Короткострокове планування – допомагає ефективно розподіляти свій час виходячи з пріоритетів. Довгострокове планування – допомагає ставити цілі, фокуси уваги та досягати поставленої мети.

Для ефективного планування потрібно: ставити реалістичні цілі та розділяти їх на етапи, аналізувати цілі, корегувати план дій, дотримуватись принципу «Якщо ..., то...».

5. Уточнювальні питання до міні-лекції від аудиторії (5 хв).

6. Практична вправа «SMART»(20 хв).

Мета: розвивати навик цілепокладання для досягнення бажаного результату.

Інструкція: Метод SMART – це ефективний підхід до постановки цілей, який допомагає зробити їх більш структурованими та досяжними. SMART розшифровується як:

- Specific (конкретна): ціль повинна бути чіткою і зрозумілою.
- Measurable (вимірювана): ціль повинна мати критерії для оцінки прогресу.
- Achievable (досяжна): ціль повинна бути реалістичною.
- Relevant (релевантна): повинна відповідати загальним цілям і цінностям.
- Time-bound (обмежена в часі): ціль повинна мати визначений термін для досягнення.

Приклад SMART-ціль:

«Досягти рівня B2 з англійської мови протягом 12 місяців, займаючись щодня по 1 годині, використовуючи онлайн-курси, додатки, книги та практику з носіями мови, і скласти іспит на підтвердження рівня B2 до кінця року».

Знаючи тепер даний алгоритм цілепокладання, спробуйте написати свою ціль за методом «SMART».

7. Міні-лекція за темою «Матриця Ейзенхауера»(10 хв).

Мета: розвивати навички планування, розрізняти важливі, термінові задачі та неважливі завдання, що є пожирачами нашого часу.

Основний зміст. У період змін, як ніколи важливим є наш тайм-менеджмент. Зміни потребують часу та уваги, тому так важливо вміти відстежувати пожирачів часу та розставляти пріоритети у справах. І в цьому нам допоможе «Матриця Ейзенхауера». Матриця поділяється на чотири сектори, які формуються внаслідок перетину осей «Важливо – Неважливо» по горизонталі та «Терміново – Нетерміново» по вертикалі.

До категорії важливих і термінових справ відносяться завдання, які є надзвичайно важливими й потребують негайного виконання. Їх невиконання може мати серйозні наслідки, а відкладання на завтра стає неможливим. Такі справи слід вирішувати в першу чергу. Прикладами є виконання завдання з дедлайном, що невдовзі настане, позаплановий візит до лікаря або терміновий дзвінок клієнту. Ідеально, якщо ця категорія залишається порожньою, але в реальному житті час від часу виникають справи цього типу.

Важливі, але не термінові завдання — це ключові питання, які з часом можуть набути терміновості, якщо їх ігнорувати. Щоб уникнути такого розвитку подій, варто регулярно працювати над ними. Сюди входять, наприклад, планування нових проєктів, оцінка досягнутих результатів, регулярне відвідування спортзалу для підтримки фізичного здоров'я.

До категорії неважливих, але термінових справ зазвичай належать завдання, які не наближають до досягнення основних цілей, але вимагають виконання через нав'язані обставини. Це можуть бути несподівані зустрічі або прихід гостей, яких

складно уникнути. Пам'ятайте про делегування та по можливості використовуйте цей інструмент до цього квадрату.

Неважливі і нетермінові справи – це справи, які зазвичай відкладаються на потім. Коли всі термінові і важливі справи виконані. Наприклад, перегляд соціальних мереж.

8. Висновки заняття. Рефлексія учасників (10 хв).

9. Завдання для самостійної роботи: ведення протягом тижня «Матриці Ейзенхауера»(5 хв).

Мета: розвивати навички планування, розрізняти важливі, термінові задачі та неважливі завдання, що є пожирачами нашого часу.

Інструкція: підготуйте список завдань: спочатку запишіть всі завдання, які вам потрібно виконати. Включіть як великі проекти, так і дрібні справи. Розподіліть завдання по квадрантах:

- Квадрант I: важливі та термінові (завдання, які потрібно виконати негайно).
- Квадрант II: важливі, але не термінові (завдання, які мають довгострокове значення, але не вимагають негайного виконання).
- Квадрант III: неважливі, але термінові (завдання, які можна делегувати іншим).
- Квадрант IV: неважливі і не термінові (завдання, які можна відкласти або взагалі не виконувати).

Почніть виконання завдань. Спочатку зосередьтеся на завданнях з Квадранта I. Вони критично важливі і потребують негайної уваги. Потім перейдіть до завдань з Квадранта II. Це завдання, які допоможуть вам досягти ваших довгострокових цілей і варто планувати час для їх виконання. Завдання з Квадранта III намагайтеся делегувати іншим, якщо це можливо. Завдання з Квадранта IV розглядайте як найменш пріоритетні і виконуйте їх тільки у вільний час, або взагалі відмовтеся від їх виконання.

Регулярно переглядайте матрицю: переоцінюйте свої завдання (наприклад, щоденно або щотижня) і оновлюйте матрицю відповідно до змін у пріоритетах та нових завдань.

Змістовий модуль 3 «Побудова ефективної комунікації з партнером»

Тема 1. Побудова ефективної комунікації та робота з конфліктами.

- 1. Оголошення теми заняття (5 хв).**
- 2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).**
- 3. Групове обговорення: «Конфлікт добре чи погано» (20 хв).**

Мета: активізувати групу, визначити переваги та недоліки конфліктних ситуацій.

Питання для обговорення: як ви розумієте поняття «конфлікт»; які переваги та недоліки несе конфлікт; як зазвичай ви вирішуєте конфліктні ситуації?

- 4. Міні-лекція з теми «Що таке конфлікт та стратегії вирішення конфліктних ситуацій» (10 хв).**

Мета: ознайомити учасниць з різними стратегіями реагування на конфліктні ситуаціями, перевагами та недоліками цих стратегій.

Основний зміст. Конфлікт – це зіткнення інтересів, думок, цілей або потреб між двома або більше сторонами. Конфлікти можуть виникати в будь-якій сфері життя, включаючи сім'ю, роботу, навчання та інші соціальні контексти. Конфлікти можуть бути як конструктивними, сприяючи розвитку і змінам, так і деструктивними, призводячи до негативних наслідків і погіршення відносин.

Існує кілька стратегій вирішення конфліктних ситуацій: уникнення, суперництво, пристосування, компроміс, співпраця.

Для вирішення конфлікту важливо визначити суть конфлікту і з'ясувати, які інтереси і потреби лежать в його основі. Проаналізувати ситуацію, виявивши причини конфлікту і можливі наслідки. Спільно шукати різні варіанти вирішення конфлікту, враховуючи інтереси всіх сторін. Впровадити обране рішення в життя та оцінити його результативність.

- 5. Уточнювальні питання до міні-лекції від аудиторії (5 хв).**
- 6. Практична вправа «Я-висловлювання» (15 хв).**

Мета: навчити використовувати у спілкуванні практику «Я-висловлювання», щоб знижувати рівень роздратування один одним та вибудовувати діалоги більш ефективно.

Інструкція: «Я-висловлювання» – це спосіб комунікації, який фокусується на висловлюванні власних почуттів та потреб замість звинувачення або критики іншої людини. Цей спосіб допомагає уникнути захисної реакції співбесідника і сприяють кращому розумінню між сторонами. Ось кілька прикладів «Я-висловлювань» у сімейному житті. Замість: «Ти мене зовсім не слухаєш», скажіть: «Я відчуваюся непочутою, коли говорю про свої проблеми й не отримую відгуку. Мені важливо знати, що ти мене слухаєш»; замість: «Ти завжди робиш все неправильно», скажіть: «Я засмучуюсь, коли ми сперечаємося і не можемо знайти спільного рішення. Мені важливо, щоб ми працювали над нашими проблемами разом».

Структура «Я-висловлювання»:

1. Я відчуваю... (опис почуттів)
2. Коли ти... (опис ситуації, яка викликає ці почуття)
3. Тому що... (пояснення причин почуттів)
4. Мені б хотілося... (висловлення потреб або бажань)

Використання «Я-висловлювань» допомагає створити більш відкриту і доброзичливу атмосферу в сім'ї, сприяючи вирішенню конфліктів та зміцненню взаємин.

Спробуйте згадати фрази, які у вашому спілкуванні могли звучати як звинувачення чи нерозуміння одне одного та трансформуйте їх за принципом «Я-висловлювань».

7. Міні-лекція за темою «Підтримка контакту на відстані» (10 хв).

Мета: посилення ефективності спілкування на відстані з чоловіком-військовослужбовцем.

Основний зміст. Підтримувати спілкування на відстані складно, проте такий контакт є необхідністю для подружжя. Щоб зміцнити спілкування, домовтесь про спосіб контакту: хто першим телефонує; якщо дружина не встигла взяти слухавку,

які мають бути її подальші дії; які чати для комунікації ви використовуєте; чи може чоловік поділитися контактами свого побратима/командира та у яких випадках їм дзвонити. Продовжуйте будувати спільні плани: це можливість для чоловіка відволіктися та заспокоїтися залишаючись у контакті, бачити спільне майбутнє. Діліться своїми буденними подіями, щоб чоловік лишався у контексті вашого життя. Створюйте спільні традиції: якщо у вас є діти ви можете спільно готувати подарунки для чоловіка, записувати відео-повідомлення, розповідати про новини з життя дитини. Чоловік може записувати голосові повідомлення, де співає колискову чи бажає гарного дня дитині. Пам'ятайте про слова, що додають відчуття кохання у ваші стосунки. Ви як партнери добре знаєте один одного, ви можете пригадувати моменти з першого побачення, весілля чи, навпаки, складних етапів, що пройшли разом, дякувати один одному за підтримку та довіру.

Водночас не варто згадувати минулі конфлікти, ставити питання, на які партнер не може вплинути чи дати чітку відповідь: «Коли закінчиться війна», «Коли ти повернешся додому».

8. Групове обговорення: «Що вам допомагає підтримувати стосунки на відстані»(20 хв).

Мета: обмін досвідом між учасницями, побудова підтримуючої атмосфери та розширення діапазону уявлень про можливі ефективні способи контакту на відстані.

Питання для обговорення: що вам допомагає підтримувати контакт на відстані?

9. Висновки заняття. Рефлексія учасників (10 хв).

10. Завдання для самостійної роботи: вправа «Карта зв'язків»(5 хв).

Мета: визначити хто входить до соціального кола підтримки дружин учасників бойових дій.

Інструкція: намалюйте коло, у центрі якого впишіть власне ім'я. Навколо нього розмістіть імена осіб, домашніх тварин, фахівців або організацій, які є частиною вашої соціальної системи. Для відображення зв'язків між елементами системи додайте необхідну кількість ліній.

Тема 2. Повернення партнера додому – що важливо знати.

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Міні-лекція за темою «Шлях ветерана/ки» (15 хв).

Мета: ознайомити учасниць з етапами, які проходять ветерани після повернення до цивільного життя, їх потребами.

Основний зміст. Розгляд шляху ветеранів і ветеранок повинен здійснюватися в довгостроковій перспективі. Ключовими етапами цього шляху є: життя до початку служби, період служби, перехідний етап, цивільне життя, вихід на пенсію та старість. Ці етапи можуть тривати від кількох місяців до кількох років, залежно від індивідуальних обставин. На кожному з цих етапів змінюються потреби та складові добробуту. Ветеран Хаб визначив такі елементи добробуту для повернення ветеранів і ветеранок: фізичне та психічне здоров'я; стосунки (сімейні, з близькими, побратимами й посестрами, цивільним оточенням); життєві навички та духовність; покликання (освіта, робота або інша значуща діяльність); матеріальні потреби та безпека; житло та фізичне середовище.

На нашій зустрічі ми поговоримо про етап «Переходу», який позначає початок адаптації ветерана до цивільного життя та зазвичай триває приблизно 1,5 року. Цей період охоплює повернення ветерана додому, його включення до оперативного резерву, вирішення питань, пов'язаних зі станом здоров'я, отримання відповідних статусів і пільг, а також поступове відновлення діяльності у цивільному середовищі.

Під час цього етапу ветерани можуть переживати розгубленість і потребувати чіткого плану для визначення основних кроків у майбутньому. Складнощі, які супроводжують перехід до цивільного життя, є природною частиною цього процесу, незалежно від особистісних характеристик або дій ветерана. Цей період варто розглядати не як завершення адаптації, а як початковий етап тривалого процесу інтеграції в цивільне життя.

Тому на цьому етапі значну роль відіграє дружина, оскільки саме вона першою помічає змінами, які відбуваються з військовослужбовцем після повернення. Ці зміни

можуть проявлятися як на фізичному, так і на емоційному або ціннісному рівнях. Важливим є те, що дружина виконує роль посередника між військовим та його найближчим соціальним оточенням, включаючи батьків, дітей, сусідів, колег і друзів.

Члени родини, зокрема дружина, здатні створити атмосферу довіри в сім'ї, дотримуючись особистих кордонів військовослужбовця і водночас окреслюючи власні. Для успішного повернення до цивільного життя важливо проявляти повагу, уникати різких дій або звуків, забезпечити чоловіку достатній простір та умови для поступового пристосування до нових реалій.

Ви можете ґрунтовно підготуватися до повернення вашого чоловіка додому: вивчіть інформацію про те, чого очікувати, та продумайте, як ви можете з цим справлятися. Попрактикуйте техніки самопомоги. Поспілкуйтесь з іншими сім'ями, в яких військові вже повернулися додому. Пам'ятайте, що кожне возз'єднання сім'ї є унікальним, і може суттєво відрізнятися від попередніх, тому важливо бути готовою до цього і не забувати турбуватися про себе.

4. Уточнювальні питання до міні-лекції від аудиторії (5 хв).

5. Практична вправа «Сонячні промінці» (15 хв).

Мета: визначити джерела ресурсів дружин УБД.

Інструкція: намалюйте сонце та промінці назовні та всередину. На промінцях всередину напишіть, те що вам дає енергію, на промінцях назовні – що забирає.

Питання для обговорення: період возз'єднання важливий і потребує великої кількості енергії. Які промінці зараз у вас переважають? Чи є промінці, що дають і водночас забирають енергію? Коли ви слухали про джерела енергії інших учасниць, чи додали собі нові ресурси?

6. Міні-лекція за темою «Як будувати комунікацію після возз'єднання»(10 хв).

Мета: навчити ключовим принципам побудови комунікації після повернення чоловіка до цивільного життя.

Основний зміст. Незважаючи на те, що ви могли підтримувати зв'язок з вашим рідним, а також слідкувати за подіями через телебачення чи Інтернет, існує

ймовірність, що певні аспекти залишаються вам невідомими, і ваш партнер може наразі не бажати ділитися своїм досвідом. У подібних ситуаціях важливо проявляти терпіння та повагу до його особистих кордонів. Не варто наполягати на деталях пережитого ним досвіду. Дайте необхідний час для адаптації як йому, так і собі, створивши атмосферу довіри та підтримки.

За час війни ви обоє змінилися, тому важливо дати собі час на пізнання нових інтересів, цінностей один одного. Знаходьте час, щоб побути разом, поступово проговорити важливі питання.

Важливо обговорити зміни у вашому житті та зосередитися на нових навичках, які кожен із вас здобув, а також на домашніх обов'язках, які зараз можуть мати інші пріоритети порівняно з періодом до військової служби чоловіка. Це допоможе налагодити спільне розуміння нових ролей і завдань у сім'ї.

Звертайте увагу на ваш фізичний та емоційний стан, пам'ятайте про відпочинок.

Якщо чоловік ділиться своїм бойовим досвідом, а ви відчуваєте, що наразі не готові це слухати, важливо висловити свої почуття чесно та з повагою. Наприклад, можна сказати: «Я розумію, як важливо тобі поділитися цим, і мені це важко чути. Я щиро співчуваю і хотіла би захистити тебе і себе від цього болю. Я радію, що нам вдалось це пережити разом».

7. Уточнювальні питання від аудиторії до міні-лекції (5 хв).

8. Групове обговорення: досвід повернення до цивільного життя (10 хв).

Мета: обмін досвідом, рекомендації від учасниць для побудови ефективної комунікації після возз'єднання, створення підтримувальної атмосфери.

Питання до теми: поділіться чи був у вас раніше досвід повернення чоловіка до цивільного життя, що вам тоді допомогло побудувати ефективну комунікацію?

9. Висновки заняття. Рефлексія учасників (10 хв).

10. Завдання для самостійної роботи: перегляд відеоматеріалів та книг для налагодження комунікації з партнером після його повернення до цивільного життя (5 хв).

Мета: надати практичні рекомендації та корисні інструменти для створення підтримуючої атмосфери під час повернення чоловіка, рекомендації для встановлення ефективного контакту між батьком та дітьми.

Рекомендація матеріалів:

Подкаст від Ветеран Хаб «Світи»

https://youtube.com/playlist?list=PLA_wdID4_u0rsbjIp18fyq8qUBGSHEeO4&si=

Книги:

- Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій (Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н.) <https://old.syla.in.ua/wp-content/uploads/2020/01/putivnyk.pdf>

- Батьки повертаються з війни: розповідь про сімейне відновлення (Устінова Т., Глазкова А., Донець Ю.) <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ad613a7a-80b6-461b-9672-7b529c1d86ff/content>

Тема 3. Завершальна зустріч «Я та мій шлях»

1. Оголошення теми заняття (5 хв).

2. Обговорення виконання домашнього завдання (10 хв).

3. Вправа «Яка я стихія» (5 хв.)

Мета: активізувати групу, розвивати атмосферу довіри та відкритості.

Інструкція: подумайте та поділіться у чаті, з якою стихією ви себе асоціюєте та чому?

4. Практична вправа «Зірка» (15 хв).

Мета: пошук сильних сторін учасниць навчання, підвищення самооцінки та адаптаційних навичок за рахунок розуміння своїх можливостей, вмінь, навичок.

Інструкція: Намалюйте зірку з п'ятьма променями. На кожному промені запишіть одну свою сильну сторону. Після цього подумайте, як ці сильні сторони допомогли вам у різних ситуаціях у минулому.

Допоміжні питання для дослідження своїх сильних сторін: які завдання ви любите робити; які задачі, справи у вас легко виходить зробити; які ресурси є в наявності і які можуть бути отримані при потребі; які риси характеру є сильними сторонами, на вашу думку; які риси характеру є вашими сильними сторонами, на думку оточуючих; які досягнення у своєму житті ви можете відмітити (це може бути як перемога на олімпіаді у шкільні часи, так і якісно складений звіт на роботі, тощо)

5. Практична вправа «Мій герб» (20 хв).

Мета: підбити підсумки курсу, визначити цінності, переконання, ресурси, що підтримують дружин УБД.

Інструкція: Сьогодні у нас фінальне заняття і саме час на основі самоаналізу та отриманих під час курсу знань створити свій герб, який буде максимально характеризувати вас: ваші цінності, риси характеру, інтереси та прагнення. Намалюйте свій герб та додайте на нього елементи, які будуть важливі та цінні для вас.

6. Висновки заняття та до курсу. Рефлексія учасників (20 хв).

Додаток Д

Рекомендації дружинам учасників бойових дій для підтримки контакту з чоловіком на відстані під час виконання бойових завдань

- Сімейній парі важливо домовитись про правила підтримки контакту на відстані: хто першим телефонує та коли, що робити у разі пропущеного виклику, у яких випадках спілкування відбувається через смс-повідомлення, чий контакт військовий може надати як додатковий у разі тривалої відсутності зв'язку.
- Дружина може запитати, як саме підтримати чоловіка; також важливо обом партнерам пам'ятати про почуття вдячності, використовувати слова підтримки та любові один до одного.
- Важливо додавати у спілкування позитивний контекст: можна ділитися новинами про дітей, говорити, що родина чекає на повернення, додавати за можливості відео-повідомлення та фото.
- Краще уникати обговорення побутових проблем, які раніше вирішував чоловік, щоб додатково не викликати тривогу; проте можна говорити про свій день та запитувати поради.
- Якщо виникають конфліктні ситуації, використовувати принцип «Я-повідомлення», коли робимо акцент не на звинуваченні, а на висловленні власних почуттів та переживань.
- Якщо чоловік не готовий ділитися своїм бойовим досвідом, важливо, не тиснути й дати час. У такій ситуації дружина може сказати: «Мені б хотілось дізнатись про твоє життя там, але якщо ти не готовий розповідати, я приймаю твоє рішення. Дай мені знати, коли ти захочеш поговорити».
- Дружинам важливо підтримувати чоловіка, проте необхідно звертати увагу і на свій емоційний стан та, за необхідності, відвідувати групи підтримки, працювати з психологом, проговорювати з близькими потребу в емоційній підтримці чи фізичній допомозі.

Додаток Е

Перелік публікації з теми «Розвиток адаптаційного потенціалу особистості» у соціальних мережах

1. Відновлення контакту: поради для коханих військових
https://www.instagram.com/p/DAVHjOtt7Mq/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFiZA==
2. Перелік корисних ресурсів для сімей учасників бойових дій
<https://telegra.ph/Spisok-korisnih-resurs%D1%96v-01-30>
3. Мозок та невизначеність: як долати стрес та базові техніки стабілізації
<https://www.youtube.com/live/vDjSDKWvx0s?si=I6PjTtNl1uOW79kq>
4. Як не втратити себе у ситуації невизначеності
https://www.instagram.com/p/Cc49RwfMnpi/?utm_source=ig_web_copy_link
5. Як у складні часи підтримувати свою емоційну стійкість
<https://www.facebook.com/share/p/vcFuH4eQpHfMTfbi/>
6. Самодопомога для жінок: як підтримати себе в умовах війни
<https://rubryka.com/article/self-help-for-women/>
7. Рекомендації для жінок та дівчат: як підсилити себе та знайти омріяну роботу навіть за умов воєнного стану та браку вакансій <https://bit.ly/4i6q8Wq>
8. Як підтримувати свій рівень енергії https://t.me/best_job_ua/2393

Додаток Ж

Хронологічний огляд збирання емпіричних даних

Метод	Цільова група	Мета	Вибірка	Рік дослідження
«Методика мотиваційної індукції» та контент-аналізу	Військовослужбовців, що повернулася з зони бойових дій	Визначити уявлення про майбутнє в УБД	40	2019
Анкетування та «Шкалою оцінки впливу травматичних подій», «Методика самооцінки емоційного стану»	Дружини ветеранів АТО/ООС	Визначити рівень вторинної травматизації	50	2020
Пілотне дослідження для формування семантичного диференціалу	Студенти	Визначити уявлення про дружин УБД серед студентської аудиторії	97	2021
Авторський семантичний диференціал «Сучасні уявлення про дружин учасників бойових дій»	Студенти	Визначити уявлення про дружин УБД серед студентської аудиторії	58	2021
Напівструктуроване інтерв'ю	Дружини УБД, що мали попередній досвід участі чоловіка в АТО/ООС	Визначити соціально-психологічні проблеми дружин УБД	10	2023
Напівструктуроване інтерв'ю	Дружини УБД, для яких досвід мобілізації чоловіка був вперше	Порівняти чи має вплив попереднього досвіду участі у бойових діях на соціально-психологічні проблеми дружин УБД	10	2023
Напівструктуроване інтерв'ю	Учасники бойових дій	Визначити, що є ресурсом для військовослужбовців у зоні бойових дій	10	2023
«Індекс благополуччя ВООЗ-5», «Шкала диференціальних емоцій», «Методика самооцінки емоційного стану»,	Дружини УБД	Визначити: соціально-психологічні проблеми дружин УБД, їх ресурси та рівень адаптаційного потенціалу	150	2023-2024

«Опитувальник копінг-стратегій», «Коротка шкала стійкості», «Опитувальник посттравматичного зростання», авторська анкета				
Контент-аналіз, семантичний та візуальний аналіз	Дружини УБД, які мають відкриті профілі у Facebook з вказівкою свого статусу	Визначити особливості адаптаційного потенціалу дружин УБД у соціальних мережах	100	2024
«Індекс благополуччя ВООЗ-5», «Методика самооцінки емоційного стану»,	Контрольна та експериментальна групи дружин УБД	Визначити чи існують статистично значущі відмінності серед дружин УБД до та після проведення програми «Активації особистісного адаптаційного потенціалу»	40	2024



07.04.25 № 15-К

На № _____ від _____

АКТ

**про впровадження результатів дисертації
Шинкарьової Любові Володимирівни
«Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій»,
поданої на здобуття наукового ступеня
доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія**

Результати дисертації Л. В. Шинкарьової на тему «Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій» було впроваджено в освітній процес Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Результати дослідження поглиблюють уявлення студентів про особистісний адаптаційний потенціал у подоланні кризових ситуацій, зокрема у дружин учасників бойових дій. Отримані результати сприяють формуванню комплексного підходу до розуміння соціально-психологічних проблем, що виникають у сім'ях військовослужбовців, інформують про методи надання ефективної психологічної допомоги в умовах стресу та невизначеності. У зв'язку з цим результати наукового пошуку були використані для поглиблення змісту таких навчальних дисциплін: «Кризова психологія з практикумом: життєві кризи особистості», «Психологічна допомога особистості в надзвичайних ситуаціях», «Реабілітаційна психологія», «Соціальна психологія».

Результати впровадження дисертаційного дослідження Л. В. Шинкарьової було затверджено на засіданні кафедри практичної психології Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та рекомендовано до подальшого впровадження (протокол №3 від 18 березня 2025 р.).

Акт видано для подання до разової спеціалізованої вченої ради.

Проректор з наукової роботи
та міжнародної діяльності,
доктор філологічних наук, професор



Наталія ВІННІКОВА



**АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «КОНЦЕРН ГАЛНАФТОГАЗ»
(АТ «КОНЦЕРН ГАЛНАФТОГАЗ»)**

вул. І. Франка, 14А, селище Славсько, Стрийський р-н, Львівська обл., 82660
+38 (032) 298 96 01, office@gng.com.ua
ЄДРПОУ 31729918

Від 25.02.2025 № 1

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації

Шинкарьової Любові Володимирівни

на тему «Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій»,

поданої на здобуття наукового ступеня

доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

за спеціальністю 053 Психологія

Довідкою засвідчуємо, що протягом 2024-2025 рр. на базі Акціонерного товариства «Концерн Галнафтогаз» Шинкарьова Л. В. реалізовувала окремі модулі програми «Активізація особистісного адаптаційного потенціалу» для членів сімей учасників бойових дій.

У межах виконання дисертаційного дослідження на тему «Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій» Шинкарьова Л. В. проводила онлайн-заняття з елементами тренінгу, розробляла інформаційні матеріали та рекомендації щодо підтримки емоційного стану та відновлення психологічних ресурсів членів сімей учасників бойових дій.

Впровадження результатів дисертаційного дослідження сприяло підвищенню усвідомлення учасниками занять особливостей емоційного стану в умовах війни, розвитку навичок емоційної стабілізації та адаптації, а також отриманню практичних рекомендацій щодо підтримки комунікації з військовослужбовцями під час виконання ними бойових завдань і після їх повернення.

Застосування напрацювань Шинкарьової Л. В. на базі АТ «Концерн Галнафтогаз» сприяє зміцненню психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу членів сімей учасників бойових дій.

Психолог



Альона ОЛЕКСІЄНКО



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА

вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, факс (0542) 22-15-17, тел. (0542) 68-59-02

e-mail: rector@sspu.edu.ua, www.sspu.edu.ua

Код ЄДРПОУ 02125510

07.03.2025 № 626 На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації

Шинкарьової Любові Володимирівни

на тему «Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових

дій», поданої на здобуття наукового ступеня

доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

за спеціальністю 053 Психологія

Упродовж 2024–2025 років у навчальний процес Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка було інтегровано окремі положення наукового дослідження Шинкарьової Л. В. на тему «Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій». Зазначені положення використовуються як навчальні матеріали для лекційних і практичних занять із дисциплін: «Первинне кризове консультування», «Психологія сім'ї», «Військова психологія і післявоєнна допомога», «Робота із психологічними травмами війни для військових і цивільних», «Психологія стресу та ПТСР».

Запровадження результатів дисертаційного дослідження Шинкарьової Любові Володимирівни сприяло формуванню у здобувачів вищої освіти комплексного розуміння соціально-психологічних проблем, з якими стикаються дружини учасників бойових дій, специфіки міжособистісного спілкування партнерів у ситуації вимушеної розлуки, а також методів ефективної психологічної підтримки дружин військовослужбовців. Дослідження дозволило виявити основні психологічні ресурси жінок у кризових життєвих обставинах та

ознайомити студентів із теоретичними підходами до аналізу особистісного адаптаційного потенціалу в умовах війни.

Інтеграція результатів наукової роботи Шинкарьової Л. В. у навчальний процес Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка сприяла підвищенню рівня професійної компетентності здобувачів вищої освіти у сфері психологічної підтримки дружин учасників бойових дій.

Завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор



Світлана КУЗІКОВА

Перший проректор
кандидат психологічних наук, доцент



Ганна ЗАКІНА



**ЦЕНТР ЗАЙНЯТОСТІ
ВІЛЬНИХ ЛЮДЕЙ**

f czvl staff

czvl.com.ua

info@czvl.com.ua

Від 03.03.2025 № 1

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертації
Шинкарьової Любові Володимирівни
на тему «Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій»,
поданої на здобуття наукового ступеня
доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія

Довідкою засвідчуємо, що на базі Громадської організації «Центр зайнятості Вільних Людей» у 2024 році було проведено серію вебінарів для обміну досвідом між Шинкарьовою Л.В. та співробітниками центру.

У межах цих вебінарів було презентовано результати емпіричного дослідження адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, обговорено ключові соціально-психологічні проблеми та ресурси цих жінок у подоланні складних життєвих ситуацій.

Також Шинкарьовою Л.В. було представлено програму активізації особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, розроблену на основі проведеного дослідження. Учасники вебінару отримали рекомендації щодо застосування цієї програми в роботі «Центру зайнятості Вільних Людей» та інших соціальних служб, що працюють із сім'ями військовослужбовців.

Проведені вебінари сприяли поглибленню розуміння специфіки психологічної підтримки дружин учасників бойових дій, визначенню ефективних підходів до роботи з даною категорією жінок, підвищенню компетентності фахівців у цій сфері та створенню передумов для впровадження програми в систему соціального супроводу сімей мобілізованих та ветеранів.

Голова громадської організації
«Центр зайнятості Вільних Людей»



Оксана ФІЛОНЕНКО

БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО РОБОТА