МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Вінницький навчально-науковий інститут економіки

Асавелюк А.

Вплив довготривалого стресу на жінок в умовах воєнного стану

спеціальність: 053 — Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
ПСзм-22
А. Асавелюк
_____

ВІННИЦЯ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…….3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ……...6

1.1 Стрес як психологічний феномен. Теоретичні моделі стресу…….....6

1.2 Дослідження специфіки розвитку стресостійкості особистості……..…..14

1.3 Особливості прояву стресостійкості у дружин учасників бойових дій……..23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ……..…… 25

2. 1**.** Організація та методики дослідження…….25

2.2. Емпіричне дослідження особливостей впливу довготривалого стресу на емоційний стан, поведінкові реакції та адаптаційні можливості жінок …….27

2.3.Особливості взаємозв'язку психологічних властивостей та стресостійкості у дружин учасників бойових дій…….39

РОЗДІЛ 3. Психологічна програма розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій…….45

3.1. Програма психологічної підтримку дружин учасників бойових дій з метою розвитку їх стресостійкості……..45

3.2. Ефективність програми розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій…….51

ВИСНОВКИ……..57

СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ……..60

ДОДАТКИ…….**64**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Суспільно-психологічна реальність воєнного стану в Україні супроводжується глибокими трансформаціями в особистісному, сімейному та соціальному житті громадян. Особливо вразливою в цьому контексті є група жінок, чиї партнери беруть участь у бойових діях. Перебуваючи в стані емоційного напруження, невизначеності щодо майбутнього та постійної турботи про благополуччя близької людини, ці жінки змушені брати на себе одноосібну відповідальність за функціонування сім'ї в цілому: від господарських і виховних до фінансових обов'язків. Такий багатовекторний тиск формує стійкий фон хронічного стресу, що здатен провокувати порушення сну, виснаження нервової системи, соматичні симптоми та зниження адаптаційного потенціалу.

Незважаючи на активне вивчення психологічних наслідків війни загалом, саме переживання жінками ситуації тривалого очікування, обмеженого контакту та страху втрати залишаються недостатньо дослідженими. Тим часом роль цих жінок як емоційної опори, стабілізуючого чинника у сім'ї та важливої ланки у відновленні соціальної цілісності під час війни є надзвичайно вагомою. Звернення до цієї проблематики дає змогу не лише виявити специфіку психоемоційних реакцій у даної групи, але й створити підґрунтя для цільових психопрофілактичних і реабілітаційних програм.

Таким чином, дослідження особливостей впливу довготривалого стресу на жінок у контексті воєнного стану є вкрай актуальним з огляду на його соціальну значущість, практичну орієнтованість та наукову новизну, що й обумовило вибір теми кваліфікацінйої роботи.

Об'єктом дослідження виступає психоемоційний стан жінок, які перебувають у стані хронічного стресу в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження охоплює психологічні наслідки тривалого стресу, зокрема його вплив на емоційний фон, поведінкові прояви та адаптаційні можливості жінок, які переживають воєнні виклики, з особливим акцентом на

дружин військовослужбовців.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей впливу довготривалого стресу на психоемоційний стан і адаптаційні ресурси жінок, що перебувають у ситуації тривалого очікування та підвищеного емоційного навантаження в період воєнного стану.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі **завдання:**

– проаналізувати наукові підходи до розуміння природи стресу та його впливу на особистість у межах сучасної психологічної науки;

– обґрунтувати та підібрати комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення впливу хронічного стресу на жінок у контексті воєнного стану;

– провести емпіричне дослідження емоційних, поведінкових та адаптаційних проявів у жінок, зокрема в дружин військовослужбовців, що перебувають у стані тривалого стресу;

– розробити та експериментально апробувати програму психологічної підтримки, орієнтовану на підвищення стресостійкості та розвиток внутрішніх ресурсів жінок, які стикаються з наслідками тривалого стресу в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що існує взаємозв’язок між індивідуально-психологічними характеристиками жінок, чиї партнери беруть участь у бойових діях, та рівнем їхньої стресостійкості. Розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів адаптації у цієї категорії жінок сприятиме підвищенню їх здатності до ефективного подолання хронічного стресу.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні методи: аналіз і систематизація наукових джерел, концепцій і підходів у сфері психології стресу, особистісної адаптації та ресурсно-орієнтованої допомоги. Емпіричні методи: здійснено констатувальне дослідження із застосуванням валідних психодіагностичних методик: методика самооцінки стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон; адапт. Ю.В. Щербатих); шкала активності та оптимізму (І. Шулер, А. Комуніані; адапт. Н.Є. Водоп’янова); методика діагностики рівня самооцінки

особистості (Г.М. Казанцева); тест локусу контролю (Д. Роттер; адапт. С.Р. Пантелєєв, В.В. Столін); методика «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б.Н. Смірнов); «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Арміхан; адапт. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонський). Математико-статистичні методи: кількісний та якісний аналіз результатів, зокрема кореляційний аналіз за Спірманом, що дав змогу виявити залежності між змінними.

База дослідження. Емпіричну частину дослідження проведено на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (м. Вінниця). У вибірку ввійшло 60 жінок – дружин військовослужбовців, які проживають у Вінницькій області**.**

Практичне значення дослідження. Результати роботи мають суттєву прикладну цінність. Запропонований діагностичний інструментарій і розроблена програма психологічної підтримки можуть бути використані практичними психологами для виявлення ризику емоційного виснаження та посилення стресостійкості у дружин військовослужбовців. Матеріали дослідження можуть слугувати основою для створення цільових програм психопрофілактики, а також для навчання фахівців у галузі психології, соціальної роботи, психоконсультування. Окремі блоки можуть бути інтегровані у тренінгову та освітню діяльність психологічних служб, центрів допомоги, післядипломних програм. Крім того, отримані дані можуть використовуватися у навчальному процесі при викладанні дисциплін, пов’язаних із кризовою психологією, психодіагностикою, психологією індивідуальних відмінностей та стресу.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційне дослідження складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та прикладного), висновків, списку використаних джерел (77 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 62 сторінки друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Стрес як психологічний феномен. Теоретичні моделі стресу

сучасних соціокультурних умовах стресова тематика викликає підвищений інтерес не лише в межах академічного середовища зокрема в психології, медицині та фізіології, а й серед широких верств населення, оскільки психоемоційне напруження стало звичним компонентом щоденного життя людини. Особливе значення набуває дослідження чинників, що впливають на формування здатності до протистояння стресу, яка в науковій літературі розглядається як важливий показник психічного здоров'я та ресурс особистісної ефективності [8; 41; 54; 59; 69].

Попри те, що концепт стресу досліджується з 1930-х років, наукова спільнота досі не дійшла згоди щодо універсального теоретичного підходу або чіткого понятійного визначення. Дискусії точаться навколо природи цього явища, його функцій і впливу на соматичне та психічне здоров'я. Зокрема, не існує консенсусу щодо того, чи є стрес виключно негативним феноменом [3; 26; 36; 70]. Така неоднозначність інтерпретацій підтримує наукову зацікавленість і стимулює подальше теоретичне осмислення структури та проявів стресу [11; 16; 49]. Різноманіття підходів також пояснює розбіжності у тлумаченні поняття «стресостійкість» як особистісної характеристики.

Перші спроби пояснити механізми стресу були здійснені у фізіології, де він розглядався як універсальна реакція організму на дію зовнішніх подразників. Засновником цього підходу став Ганс Сельє, який у 1936 році ввів термін «стрес» для опису неспецифічної напруги, що виявляється через фізіологічні зміни, зокрема в ендокринній системі, регульованій гіпофізом [28, с. 32]. Спочатку він використовував термін «загальний адаптаційний синдром», а згодом уточнив, що стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-який зовнішній або

внутрішній виклик [36, с. 9].

У процесі досліджень Сельє виявив, що незалежно від виду подразника організм демонструє типову реакцію: зменшення маси тіла, зниження апетиту, гіпертрофія кори наднирників і утворення виразок у шлунку. Центральну роль у цьому процесі відіграє гормональна система, особливо виділення кортизолу наднирниками. Учений описав фізіологічну «вісь» гіпоталамус – гіпофіз – наднирники, що координує реакцію на стрес. Стимулювання гіпофізу гіпоталамусом запускає вироблення адренокортикотропного гормону, який активує кору наднирників для секреції кортикоїдів [28]. Кортизол, у свою чергу, ініціює низку фізіологічних змін: підвищення рівня глюкози в крові, пригнічення запальних процесів, посилення згортання крові, зниження активності імунної системи та атрофію лімфатичних вузлів [15]. Сельє показав, що стрес виконує адаптаційну функцію, дозволяючи організму зберігати гомеостаз у змінних умовах середовища.

У подальших дослідженнях, зокрема в працях А. В. Вальдмана, стресова відповідь аналізувалася як складна система психосоматичних змін, які виникають у відповідь на інтенсивне емоційне навантаження, що перевищує межі адаптаційного ресурсу особистості [30]. Дослідник описав механізм активації симпато-адреналової системи як першої лінії захисту організму: сигнал від гіпоталамуса надходить до спинного мозку, активуючи симпатичний відділ вегетативної нервової системи. Імпульси передаються до наднирників, які виділяють адреналін і норадреналін. Ці гормони сприяють підготовці до швидкої фізичної реакції (механізм «бий або тікай») шляхом зміни судинного тонусу, стимуляції м’язового кровотоку й мобілізації енергетичних ресурсів організму [29].

Вибір конкретної реакції залежить від співвідношення гормонів: адреналін сприяє агресивним відповідям, тоді як норадреналін активує захисні й уникальні стратегії. Таким чином, сучасне наукове розуміння стресу поєднує біологічні, психологічні та поведінкові компоненти, що відкриває широкі можливості для подальшого вивчення феномену стресостійкості як адаптаційного ресурсу

особистості.

Одним із дослідників, який наголошував на конструктивному потенціалі стресу, був Л. Є. Панін. Він розглядав його не лише як адаптаційну реакцію, спрямовану на мобілізацію захисних функцій організму, але й як механізм прогнозування можливих загроз. На його думку, стрес виконує попереджувальну функцію, активуючи внутрішні ресурси особистості до того, як негативний чинник встигне спричинити суттєву шкоду. Вчений описував поетапний процес обробки стресорної інформації: починаючи від первинної сенсорної фіксації, вона проходить через трансформацію в нервові імпульси, які аналізуються центральною нервовою системою, що формує відповідну емоційну реакцію. У відповідь на сильні подразники за участі гіпофіза запускається гормональна відповідь, яка змінює функціонування внутрішніх органів і загальний фізіологічний стан людини [19].

Р. Лазарус істотно розширив уявлення про стрес, висунувши ідею, що вирішальне значення має не сам подразник, а спосіб, у який людина його інтерпретує. Він пропонував розглядати стрес як результат суб’єктивної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, де важливу роль відіграють когнітивні процеси оцінювання ситуації [73]. Такий підхід наблизив розуміння стресу до когнітивно-біхевіоральних моделей.

Ч. Спілберг, у свою чергу, наголошував на зв’язку стресу з об’єктивними зовнішніми факторами, які мають потенційну загрозу для добробуту індивіда. Хоча його підхід фокусувався переважно на стресорах, він вважав його цінним для практичної психології завдяки простоті та точності діагностичних критеріїв [21].

Інший дослідник, Д. Мак-Грат, акцентував на динаміці співвідношення між викликами ситуації та наявними ресурсами особистості. Він підкреслював, що відчуття стресу виникає у випадках, коли суб’єкт вважає, що не здатен впоратися з вимогами середовища, а можливі наслідки такої неспроможності сприймаються як значущі або небезпечні [22].

Більш песимістичний погляд пропонував Т. Кокс, який інтерпретував стрес

як внутрішню кризу, що виникає внаслідок дисбалансу між зовнішнім тиском і особистісними можливостями. Така невідповідність, на його думку, здатна негативно впливати як на психічне, так і на фізичне здоров'я [70].

Різні автори також пропонували власні концептуалізації: так, Д. Грінберг бачив стрес як результат взаємодії між стресорами й фізіологічною реактивністю організму [45], а К. Вільямс – як внутрішнє зрушення рівноваги, спровоковане внутрішніми або зовнішніми подразниками [35].

Учениця Лазаруса, С. Фолкман, запропонувала міждисциплінарний підхід до аналізу стресу, розглядаючи його як складне, динамічне явище, що вимагає врахування не лише психологічних, а й біологічних, соціальних, поведінкових і навіть генетичних чинників [19].

Таким чином, узагальнення поглядів вітчизняних і зарубіжних авторів засвідчує відсутність уніфікованого визначення поняття стресу. Частина науковців (Т. Кокс, Д. Мак-Грат, Д. Меканік) розглядає його передусім як фактор, що шкодить психофізіологічному стану особистості. Інші (Ч. Спілберг, Г. Вольф, Б. Доренвенд) ідентифікують стрес із реакцією на зовнішні події або зміни. Ф. Александер та Д. Грінберг акцентують на взаємозв'язку між подразником і відповіддю організму, тоді як когнітивний підхід Лазаруса та Фолкман передбачає інтегративне розуміння стресу як процесу оцінювання, взаємодії та адаптації.

Серед українських науковців спостерігається різноманіття підходів до тлумачення поняття стресу та пов'язаних із ним явищ. Так, Н. І. Наєнко вважала за доцільне використовувати термін «психічна напруга» замість «стрес», оскільки, на її думку, саме він точніше передає психологічну сутність процесу адаптації до складних ситуацій і спрямовує увагу дослідника на глибинні механізми внутрішнього функціонування особистості [14].

У контексті досліджень поведінки в екстремальних обставинах В. В. Суворова акцентувала увагу на негативному аспекті стресу, розглядаючи його як джерело дезорганізації психофізіологічного стану особистості, що виявляється у формі деструктивних емоційних реакцій [45].

Схожої думки дотримувалися Л. М. та Т. І. Аболіни, які розмежовували поняття «стрес» та «напруга», підкреслюючи, що лише остання може мати позитивне значення, тоді як стрес, на їхню думку, неминуче веде до психічних порушень [2]. Цю думку підтримував і Л. Д. Гіссен, який трактував суб'єктивне відчуття напруги як важливий показник стресового стану [44].

Оригінальний підхід запропонував Л. А. Китаєв-Смик, який підкреслював міждисциплінарний характер феномену стресу, що унеможливлює створення єдиної універсальної дефініції. Він виокремив чотири тісно пов'язані між собою компоненти стресової реакції, або субсиндроми:

1) емоційно-поведінковий, що відображає початкову емоційну відповідь на стресор;

2) вегетативний, пов'язаний із соматичними проявами (як-от серцебиття, потовиділення);

3) когнітивний, який охоплює зміни у мисленні та оцінці ситуації;

4) соціально-психологічний, що характеризує зміни у міжособистісних стосунках і комунікації [67].

Таким чином, він визначав стрес як багаторівневу реакцію, що охоплює емоційні, фізіологічні, ментальні та соціальні аспекти взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Інший вітчизняний дослідник В. О. Татенко, інтерпретував стрес із позицій суб'єктного підходу, розглядаючи його як емоційний стан фрустрації, що виникає в результаті неможливості досягти значущої мети. На його думку, інтенсивність переживання залежить як від цінності мети для особистості, так і від наявності внутрішніх ресурсів для подолання ситуації [48, с. 56].

Проблему теоретичної нечіткості категоріального апарату підняла О. Л. Марковець. Вона зазначала, що багатозначність трактувань ускладнює інтерпретацію емпіричних результатів, і закликала до уніфікації понятійного поля в психології стресу. Науковиця запропонувала власне визначення, у якому стрес розглядається як комплексна психофізіологічна відповідь на фактори, що суб'єктивно оцінюються людиною як загрозливі [67, с. 19]. Такий підхід

дозволяє поєднати психологічні інтерпретації ситуації з фізіологічною активацією організму.

Важливо зазначити, що класифікація форм стресу також залишається предметом наукової дискусії. Один із найвідоміших поділів належить Р. Лазарусу, який виокремлював фізіологічний та психологічний стрес [63]. У той час як перший має біологічне підґрунтя (зокрема, реакції організму, описані Г. Сельє), психологічний варіант зумовлений когнітивною оцінкою загрози. Лазарус вважав, що саме суб'єктивне усвідомлення небезпеки є основним чинником виникнення стресового стану [19].

Позицію Лазаруса підтримував В. А. Бодров, який підкреслював, що оцінка ситуації як загрозливої визначає силу і напрям психоемоційної відповіді, з урахуванням індивідуальних відмінностей у сприйнятті [24]. Цікаву типологію представив М. Є. Сандомирський, запропонувавши розмежування підвидів психологічного стресу залежно від його джерел. Він виділяв:

– внутрішньоособистісний – пов'язаний з внутрішніми конфліктами чи незадоволеними потребами;

– особистісний – що виникає внаслідок невідповідності соціальних ролей;

– міжособистісний – як наслідок конфліктів у взаємодії з іншими;

– сімейний та професійний – обумовлені дисфункціями у стосунках і робочому середовищі [34].

Оскільки психічна напруга завжди супроводжується емоційною реакцією, окремо виокремлюють емоційний тип стресу, який має безпосередній вплив на афективну сферу особистості. Так, К. В. Судаков описував емоційний стрес як форму інтенсивного внутрішнього напруження, що формується у ситуаціях, де особа відчуває загрозу незадоволення важливих життєвих потреб, особливо у контексті конфліктів [16]. Д. М. Ісаєв звертав увагу на соціальну природу таких станів, підкреслюючи, що сучасний ритм життя, урбанізація, перенасичення інформацією та погіршення екологічної ситуації значно посилюють частоту виникнення емоційного стресу [57].

У психології стрес традиційно класифікується за причинами виникнення –

стресогенними факторами, або стресорами, термінологію яких запровадив Ганс Сельє. Учений наголошував, що реакція організму не залежить від позитивного чи негативного характеру події – головними тригерами стресу є сила впливу, його тривалість та потреба організму до адаптації [36].

Згідно з міждисциплінарними підходами (Г. Базовіц, Ш. Корчін, Г. Перскі), стресовий стан трактується як відповідь на стимул, що викликає тривогу та активує фізіологічні й психологічні захисні механізми [76]. У свою чергу, Б. Доренвенд тлумачила стресори як життєві події, які порушують звичний хід повсякденності, змушуючи людину змінювати звичну поведінку [11]. Д. Грінберг розглядав стресор як сигнал, що ініціює реакцію «боротися або тікати», але водночас вказував на здатність людини свідомо контролювати свою відповідь на стресовий вплив [45]. Д. Брайт і Ф. Джонс пропонували широку інтерпретацію, куди входили як серйозні події (втрата, звільнення), так і дрібні неприємності (запізнення, сварки), що накопичуються з часом [26].

Р. Лазарус запропонував поділити стресори на дві категорії: фізичні (вплив навколишнього середовища, фізіологічні збої) і психологічні, які залежать від того, як індивід інтерпретує ситуацію тобто, чи сприймає її як загрозливу на основі власного досвіду, переконань і попередніх переживань [83].

Власну типологію стресових чинників запропонував Р. А. Тигранян, виділивши п’ять основних груп: 1) фізичні умови середовища, 2) розлади функціонування організму, 3) надлишкова інформація, 4) психологічні фактори (відчуття безсилля, загроза безпеці), 5) соціально-психологічні (ізоляція, тиск з боку оточення) [65].

О. Я. Чебикін звертав увагу на складність класифікації, наголошуючи, що стресогенність є відносною, адже будь-який фактор може викликати стрес залежно від контексту та чутливості індивіда [76].

Прагнення систематизувати стресори виявила В. М. Крайнюк, яка поділила їх за тривалістю впливу та масштабом наслідків:

1. Мікростресори – повсякденні труднощі, що викликають короткочасний дискомфорт (наприклад, суперечки, затори, побутові негаразди).

2. Макростресори – події, які суттєво впливають на психіку (втрата близьких, серйозні зміни у житті, розлучення).

3. Хронічні стресори – постійні чи періодичні впливи, що поступово вичерпують адаптаційні ресурси людини (наприклад, тривала хвороба когось із членів родини, нестабільна життєва ситуація) [1; 19; 76].

Узагальнюючи, можна дійти висновку, що стресор – це будь-який зовнішній або внутрішній подразник, який порушує гомеостаз і вимагає мобілізації адаптивних механізмів, незалежно від його джерела чи форми прояву.

Р. Лазарус сформулював когнітивну модель стресу, яка ґрунтується на ідеї, що вагому роль у виникненні стресової реакції відіграє інтерпретація події. В його розумінні, стрес виникає тоді, коли особа сприймає ситуацію як загрозливу, а доступних ресурсів для її подолання недостатньо [18]. Центральною складовою цього підходу є когнітивне оцінювання – процес, у якому людина, опираючись на попередній досвід, знання та особистісні переконання, визначає значущість події й оцінює свої можливості впоратися з нею. О. І. Склень розвинув цю модель, підкресливши важливість поєднання зовнішніх обставин, індивідуальних особливостей особистості та ефективності психологічного захисту [39].

У моделі Лазаруса загроза трактується як усвідомлення потенційно негативного розвитку подій. Важливими змінними у цьому процесі є рівень невизначеності, інтенсивність впливу чинника та внутрішні ресурси особистості. При цьому когнітивне оцінювання не зводиться лише до раціонального аналізу – воно включає пам’ять, мислення, афективні реакції, мотивацію, тобто весь спектр психічної діяльності, який впливає на сприйняття ситуації [53].

Аналізуючи підходи, засновані на когнітивній теорії, можна зробити низку висновків. Передусім, ідентичні обставини можуть бути оцінені різними людьми по-різному, залежно від їхнього досвіду, типу темпераменту, рівня тривожності тощо. Крім того, навіть одна й та сама особа може по-різному реагувати на подібні події в різний час – відповідно до психоемоційного стану або ситуативної

готовності. Таким чином, стресостійкість можна визначити як здатність особистості адекватно оцінювати ситуацію, визначати потенційні ризики та реалізовувати адаптивні стратегії у відповідь на загрозу.

Психологічна стійкість до стресу є важливим предиктором психічного благополуччя, збереження продуктивності та реалізації особистісного потенціалу в умовах підвищеного тиску. У науковому обігу стресостійкість також трактується через близькі за змістом поняття: емоційна рівновага, психічна витривалість, толерантність до напруження.

С. В. Суботін розглядав стресостійкість як цілісну властивість індивіда, яка інтегрує фізіологічні, психічні та поведінкові аспекти й забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем у складних або змінних обставинах [13]. Н. Є. Водоп'янова описувала її як динамічну адаптивну систему, яка дозволяє людині гнучко реагувати на стрес, трансформуючи ситуацію або пристосовуючись до неї без втрат для здоров'я й ефективності [40, с. 324].

На думку Н. І. Бережної, стресостійкість є багатокомпонентною особистісною якістю, що об'єднує мотиваційні, емоційні, вольові та інтелектуальні риси, завдяки яким людина здатна зберігати цілеспрямованість і самоконтроль у складних обставинах [20]. А. Л. Церковський пропонував подвійний підхід до розуміння цього явища: з одного боку як зовнішній прояв адаптаційної ефективності, з іншого як внутрішню особистісну структуру, що зумовлює цілісність і стабільність психіки індивіда у стресових умовах [75].

1.2. Дослідження специфіки розвитку стресостійкості особистості

У дорослому віці стресостійкість набуває виразної індивідуальності завдяки накопиченому досвіду подолання труднощів і частковій стабілізації особистісних рис. Водночас доросле життя породжує більше джерел стресу: відповідальність за себе, родину, виховання дітей і професійна діяльність вимагають високого рівня емоційної витривалості та вольової саморегуляції.

Згідно з теорією соціоемоційної селективності Л. Карстенсен, молодь активніше розширює соціальні зв'язки, що створює додаткове емоційне навантаження. У дорослих же фокус зміщується на збереження надійних контактів, які, у свою чергу, стають джерелом психологічної підтримки, а не стресу [1].

Дослідники Г. Лабуві та М. Дево вказували, що з віком люди краще керують емоціями, що знижує вразливість до стресових чинників завдяки зрілій нервовій системі та розвинутим когнітивним навичкам [67]. О.М. Полякова стверджувала, що дорослість пік стресостійкості, адже на цьому етапі особистість володіє сформованими цінностями та здатністю впливати на зовнішнє середовище [15].

Проте інші дослідження, зокрема Т.І. Шевченко, Н.В. Макарової та Т.Г. Бохан, показують зворотну тенденцію: після 36 років у працівників ризикованих професій рівень стресостійкості поступово знижується [11]. Крім вікових особливостей, М. Хаджиолова та Дж. Віткін виокремлюють гендерні відмінності: жінки демонструють вищу емоційну включеність у стресових ситуаціях, але фізіологічно мають більшу адаптивність, тоді як чоловіки реагують різкіше через активізацію симпато-адреналової системи, що свідчить про вищу ймовірність дистресу [37].

В.І. Мозговий, порівнюючи риси, пов'язані зі стресостійкістю на різних вікових етапах, встановив, що дорослі проявляють найбільшу кількість адаптивних якостей таких як емоційна врівноваженість, гнучкість мислення, сміливість, самоконтроль і доброзичливість. Зі зростанням віку кількість цих характеристик зростає, що вказує на поступовий розвиток психологічної стійкості до стресу.

Дорослий вік, як свідчать численні наукові джерела, є найсприятливішим для формування стабільної стресостійкості. Це пояснюється більшою здатністю до рефлексії, накопиченим досвідом і сформованими ціннісно-мотиваційними структурами. Водночас, індивідуальні особливості можуть зумовлювати відхилення від загальної тенденції.

Серед важливих особистісних факторів стресостійкості дослідники Дж. Ормел, Р. Сандерман і Р. Стюарт виокремили нейротизм, самооцінку та локус контролю, які значною мірою визначають реакцію на стресогенні події. Аналогічно, О.Г. Маклаков у дослідженні професійної адаптації в екстремальних умовах встановив роль самооцінки, конфліктності, референтності та моральної нормативності як базових компонентів адаптаційного ресурсу особистості.

С. Мадді ототожнював стресостійкість із психологічною гнучкістю, вказуючи, що вона формується за рахунок позитивного самосприйняття, вміння долати труднощі та прагнення до фізичного й емоційного благополуччя. На його думку, ключем до стресостійкості є поєднання трьох рівнів: ресурсів («Я маю»), особистісних характеристик («Я є») та здатностей до дії («Я можу»).

Дослідниця О.М. Полякова підкреслює, що стресостійкість особистості визначається комплексом характеристик: типом темпераменту, рівнем тривожності, локусом контролю й адекватністю самооцінки. Зокрема, вона акцентує на тому, що особи зі слабкою нервовою системою краще адаптуються до монотонних подразників, тоді як ті, хто має сильний тип, – до екстремальних ситуацій. Екстернали залежать від зовнішньої підтримки, тоді як інтернали більш автономні, але потребують стабільної самооцінки.

В.М. Крайнюк виділяє внутрішні чинники формування стресостійкості: самосприйняття (Я-концепція), когнітивний рівень, соціальні навички, вольовий самоконтроль і мотивація до досягнення. Також наголошується на значенні інтернального локусу контролю та психологічної врівноваженості. Г.Б. Моніна і Н.В. Ранала вказують, що стресостійкість залежить не лише від сталих якостей, як-от темперамент чи самооцінка, але й від контексту: надмірна агресивність чи тривожність стають критичними за умови низької соціальної підтримки або впливу численних стресорів. О.В. Кузнєцова разом із колегами розмежовує постійні (довготривалі) психологічні фактори зокрема, батьківські установки, порушення потреб за А. Маслоу та ситуаційні динамічні чинники, пов’язані з комунікацією та ефективністю поведінкових програм.

У межах вивчення адаптації в умовах радіаційної небезпеки В.І. Розов

сформував концепцію адаптивної стресостійкості, згідно з якою вирішальними є оптимістичне мислення, здатність до рефлексії, самоконтроль, соціальні зв’язки, а також управління фізичним і психоемоційним станом.

Узагальнюючи підходи науковців, можна стверджувати, що рівень стресостійкості зумовлюється комбінацією психологічних властивостей: емоційна стабільність, самооцінка, когнітивна гнучкість, тип мислення, мотивація досягнення, особистісна зрілість і соціальні компетентності.

На думку Ю.В. Щербатих, темперамент і тип нервової системи є не лише фізіологічною основою особистості, а й важливим індикатором її стресостійкості. Дослідник вважає, що флегматики найкраще адаптуються до стресу, тоді як меланхоліки – найменш здатні до протистояння емоційним навантаженням. Холерики, незважаючи на часті емоційні реакції, швидко відновлюються, що зменшує загальний рівень стресу. О.Л. Церковський також зазначає, що ефективність діяльності при зростанні напруги знижується швидше у людей із слабкою нервовою системою, тоді як особи зі "сильним" типом здатні мобілізувати ресурси і підвищувати свою продуктивність у стресових умовах. Це свідчить про важливість урахування біологічних особливостей при виборі професії, що потребує високої стресостійкості.

Тривожність також має тісний зв'язок зі стійкістю до стресу. Особи з високою особистісною тривожністю вразливіші до психоемоційного виснаження, часто надмірно концентруються на можливих помилках, що ускладнює ефективне вирішення проблем. З.Р. Шайхлісламов виявив, що в таких людей навіть незначні труднощі можуть спричинити істотне внутрішнє напруження, знижуючи результативність діяльності. Натомість, на думку Ф.Є. Василюка, І.І. Геллера та О.Д. Кресан, помірний рівень тривоги може виконувати активізуючу функцію, сприяючи підвищенню готовності до дії. Проте надмірна або хронічна тривожність є бар’єром до розвитку стресостійкості.

Ще одним важливим чинником є самооцінка. А.К. Маркова зазначає, що найбільш адаптивною вважається така самооцінка, яка поєднує реалістичність із прагненням до ідеалу. Л.В. Бороздіна та О.О. Залученова довели, що особи з

високою самооцінкою рідше сприймають події як загрозливі й краще справляються зі стресом. Крім того, подолання труднощів зміцнює впевненість у власних можливостях. У той же час, за К. Левіним, як завищена, так і занижена самооцінка шкодять адаптації: у першому випадку зростає тривожність через розрив між очікуваннями і реальністю, у другому формується уникальна поведінка. К.В. Кім вказує, що люди з низькою самооцінкою не лише частіше відчувають страх перед труднощами, а й менш активні в протидії їм, що знижує їхню стресостійкість.

Т.А. Ткачук підкреслює роль самооцінки як ядра саморегуляції, вона визначає ставлення до себе, поведінкові реакції та міжособистісну взаємодію. Адекватно висока самооцінка, на її думку, є провідною умовою для ефективного подолання стресових впливів.

Отже, темперамент, рівень тривожності та самооцінка формують фундамент психологічної стійкості до стресу. Вони не лише впливають на сприйняття стресогенних ситуацій, а й визначають ефективність подолання труднощів.

Одним із важливих чинників стресостійкості є локус контролю – уявлення людини про ступінь власного впливу на події. Д.В. Аверіл виокремив три типи контролю: поведінковий (регулювання дій), когнітивний (інтерпретація ситуацій) та контроль вибору (визначення способу дії). Взаємозв’язок між цими типами та стресом не є однозначним – вони можуть як зменшувати, так і підсилювати стресову реакцію залежно від значущості ситуації для особистості. К.В. Кім зазначає, що відсутність контролю над подіями викликає сильніший стрес саме в осіб з інтернальним типом сприйняття, хоча тренування можуть змінити цю установку. Т.А. Ткачук вказує, що інтернали зазвичай відповідальніші, активніші, емоційно стійкі та краще усвідомлюють свої цілі. Водночас А.О. Реан зауважує, що надмірна інтернальність може призводити до вини та самозвинувачень у разі невдач, що знижує адаптивність. Отже, оптимальний баланс між інтернальністю та екстернальністю сприяє вищій стресостійкості.

Не менш важливою є когнітивна установка – оптимістичний або песимістичний стиль мислення. Ю.В. Щербатих вважає, що оптимісти краще справляються з труднощами завдяки впевненості у позитивному результаті, тоді як песиміст виграють лише за рахунок очікування негативу, що знижує ефект несподіванки. Загалом оптимізм зменшує рівень тривожності та стимулює пошук рішень, тоді як песимізм часто посилює відчуття безпорадності.

Ще один суттєвий аспект – мотивація. Г. Сельє підкреслював, що стрес легше переносять особи, чия мотивація виходить за межі особистого добробуту і спрямована на користь суспільству (так званий «альтруїстичний егоїзм»). У дослідженнях А.О. Реана виявлено, що високий рівень внутрішньої мотивації (задоволення від діяльності, самореалізація) є показником стресостійкої особистості. Натомість домінування зовнішньої негативної мотивації (уникнення покарань) пов’язане з уникненням складних ситуацій, що гальмує розвиток адаптаційних навичок і знижує здатність до подолання стресу.

К.В. Кім, досліджуючи вплив мотивації на ефективність діяльності та стійкість до стресу, спиралася на закон Йеркса-Додсона: продуктивність зростає з підвищенням мотивації лише до певного оптимального рівня, після чого надмірна емоційна напруга призводить до зниження ефективності. Особливо сприятливою для стресостійкості є внутрішня мотивація – прагнення до самореалізації та задоволення від діяльності, адже вона стимулює активну поведінку в стресових умовах і сприяє успішному подоланню труднощів.

Важливим чинником стресостійкості є також здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Дж. Грінберг довів, що низький рівень конфліктності покращує міжособистісні стосунки, знижує тривожність і сприяє зростанню самооцінки – головних показників стійкості до стресу. Навпаки, схильність до конфліктів, яка проявляється в негнучкості мислення, домінуванні над опонентом або зневажанні думки інших, може створювати додаткові стресові ситуації. Розвиток навичок рефлексивного слухання та пошуку компромісів є дієвим способом зниження конфліктності.

Т. Рібо підкреслював, що рівень стресостійкості особистості пов'язаний із

її ставленням до думки соціального оточення. Люди з низькою стресостійкістю часто надмірно залежать від суспільного схвалення, тоді як більш стійкі – демонструють більшу автономність у судженнях. За даними О.Г. Маклакова, існує пряма залежність між комунікативним потенціалом, моральною нормативністю та стресостійкістю. Моральні переконання особистості, що відповідають суспільним нормам, діють як внутрішній стабілізатор у кризових ситуаціях і допомагають зберігати психологічну рівновагу. Таким чином, поєднання адекватної мотивації, низької конфліктності, розвинених комунікативних навичок і внутрішньої моральної узгодженості формує психологічне підґрунтя для ефективного опанування стресових ситуацій.

Окрему роль у розвитку стресостійкості відіграє механізм копінгу – свідомої поведінкової та когнітивної стратегії подолання труднощів. Вперше термін «coping» був запропонований Л. Марфі у контексті подолання дітьми кризових ситуацій. У сучасній психології копінг розглядається як активна спроба впоратися з тиском обставин, адаптуватися до них або змінити своє ставлення до подій, що підвищує рівень стресостійкості.

Р. Лазарус вважається важливим дослідником копінг-поведінки – свідомих когнітивних і поведінкових зусиль, які людина застосовує для подолання внутрішніх або зовнішніх стресогенних факторів. Він трактував копінг як змінну систему дій, що допомагає підтримувати психоемоційну рівновагу, адаптуючи індивіда до ситуацій, які перевищують його звичні ресурси. Незважаючи на варіативність поведінкових реакцій, кожна особа має стабільний стиль копінгу, зумовлений її досвідом та індивідуальними особливостями.

В.А. Бодров розглядав копінг як прояв індивідуального способу взаємодії з навколишнім середовищем, що ґрунтується на суб’єктивному значенні подій. Такі дії можуть передбачати уникнення, пристосування чи активну трансформацію ситуації з метою зниження її психологічного впливу. Є.В. Кузнєцова трактувала копінг як систему свідомих адаптивних стратегій, що охоплюють мислення, емоції та поведінку і спрямовані на ефективне подолання труднощів.

Серед сучасних українських науковців З.А. Сивогракова акцентує на копінгу як формі особистісної активності, що реалізується у складних життєвих умовах. Натомість Н.В. Родіна, опираючись на психодинамічний підхід, розглядає копінг як продукт соціалізації та взаємодії несвідомих мотивів із зовнішніми стресорами, підкреслюючи його подібність до психологічних захистів.

Загалом, копінг і механізми захисту мають спільну мету – адаптацію в умовах стресу. Продуктивні стратегії та зрілі захисні механізми сприяють збереженню психологічного балансу, тоді як деструктивні форми можуть поглиблювати дезадаптацію. Таким чином, копінг-поведінка є передовим інструментом саморегуляції та збереження стійкості особистості у кризових ситуаціях.

Т.А. Ткачук розглядає копінг як систему когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які забезпечують адаптацію до стресу, подолання кризових ситуацій та реалізацію особистості [68]. Її визначення є точним і містким, адже охоплює як процеси подолання, так і ціль – особистісну адаптацію та зростання.

Ефективність копінгу залежить від так званих копінг-ресурсів – особистісних і соціальних характеристик, що підтримують подолання труднощів. В.І. Розов поділяє ці ресурси на психологічні (індивідуальні навички, стійкість) та соціальні (емоційна, моральна і практична підтримка) [31; 32]. Л.В. Куліков, у межах інформаційної моделі стресостійкості, визначає чотири типи таких ресурсів: когнітивні (раціональний аналіз і позитивне мислення), емоційні (управління власними переживаннями), поведінкові (гнучкість дій), соціально-психологічні (перегляд цінностей, корекція соціальної ролі) [52].

Копінг-стратегії – це індивідуальні способи реагування на стрес, що формуються на основі доступних ресурсів. Р. Лазарус і С. Фолькман ідентифікували 8 основних копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук підтримки, прийняття відповідальності, уникання, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Залежно від

спрямованості вони поділяються на проблемно-орієнтовані (раціональні дії для подолання ситуації) та емоційно-орієнтовані (спроби змінити ставлення до ситуації без активних дій) [29].

Н. Ендлер і Дж. Паркер розширили цю класифікацію, виокремивши третю групу – копінг, орієнтований на уникання. До нього належать як поведінкове відволікання (розваги, прогулянки, їжа), так і соціальне (спілкування, звернення по допомогу). Проблемно-орієнтований стиль у їхній інтерпретації охоплює аналіз ситуації, планування, самоконтроль і дієвість. Емоційно-орієнтований – це фокус на негативних переживаннях, апатії, агресії, розчаруванні [19].

Є. Варбан запропонував типологію копінг-стратегій на основі спрямованості поведінки особистості: стратегія перетворення ситуації, пошук смислу й цілей, саморозвиток та подолання через взаємодію з іншими людьми. Дослідження вченого показали, що з віком зростає схильність до стратегій самовдосконалення і смислоутворення, які пов’язані з інтернальним локусом контролю та емоційною стабільністю [31].

Аналіз сучасних підходів дозволяє виокремити основні психологічні умови розвитку стресостійкості: адекватна самооцінка, оптимістичне мислення, внутрішня мотивація, інтернальний локус контролю, низький рівень тривожності, вміння вирішувати конфлікти та використання просоціальних і проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Загалом, стрес у психології розглядається як динамічна взаємодія особистості з середовищем, яка може мати як руйнівні, так і конструктивні наслідки. Вирішальним фактором у цьому процесі є стресостійкість – здатність людини адаптуватися до складних умов, зберігаючи внутрішню рівновагу, ефективність і психічне здоров’я. Її розвиток є однією з найважливіших умов успішного функціонування особистості в умовах постійних змін і викликів.

1.3. Ресурси як фактори розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій

Одним із важливих чинників, що знижує стресостійкість жінок, чиї чоловіки беруть участь у бойових діях, є постійна тривога за їхнє життя. Усвідомлення воєнної загрози, довге очікування повернення, необхідність самостійного ведення побуту, виховання дітей та забезпечення сім'ї призводять до накопичення психоемоційної напруги, виснаження та зниження життєвого тонусу.

Ситуацію ускладнює вторинна травматизація, спричинена контактом із ветеранами, які мають симптоми ПТСР: емоційна нестабільність, замкненість, дратівливість, агресія, апатія, безсоння тощо. Такі прояви створюють додатковий тиск у подружніх стосунках і перешкоджають адаптації до мирного життя [10; 11; 13; 19].

У цьому контексті ресурси стресостійкості є критично важливими. За класифікацією К. Матені, вони поділяються на п'ять груп:

1. Фізіологічні (здоров'я, витривалість),
2. Психологічні (самооцінка, упевненість, саморегуляція),
3. Когнітивні (аналітичне мислення, здатність до навчання),
4. Соціальні (підтримка від родини та спільноти),
5. Матеріальні (фінансова стабільність, побутові умови).

Розвиток цих ресурсів, особливо позитивного самосприйняття та вміння приймати допомогу, значно підвищує адаптаційний потенціал особистості [31; 32].

М. С. Корольчук і В. М. Крайнюк запропонували поділ на особистісні, інформаційні та інструментальні ресурси. До перших вони відносять самоповагу, вольову стійкість, мотивацію та фізичне здоров'я. Інформаційні та інструментальні охоплюють навички аналізу, планування, контролю ситуації та матеріальну забезпеченість. Дослідники наголошують на важливості соціальної підтримки як чинника, що підсилює здатність до подолання стресу [73].

Г. Б. Моніна та Н. В. Раннала акцентували увагу на позитивному мисленні, цілепокладанні та духовних ресурсах як опорах стресостійкості – саме вони допомагають зберігати сенс життя та внутрішню стабільність у важкі періоди [12]. А. А. Токман і Н. В. Немченко запропонували іншу концептуалізацію ресурсів через три провідні елементи:

1. Вибір – гнучкість у поведінці у складних ситуаціях,

2. Конгруентність – узгодженість внутрішніх переконань і дій,

3. Випробування – здатність бачити в труднощах можливості для особистісного росту [69].

Узагальнюючи, більшість науковців виокремлюють такі базові ресурси стресостійкості: фізіологічні – здоров’я, енергійність; психологічні – емоційна саморегуляція, самооцінка, внутрішня мотивація; когнітивні – аналітичність, планування, гнучкість мислення; соціальні – підтримка родини, близьких, громадських структур; матеріальні – забезпечення базових потреб. Саме інтеграція цих ресурсів забезпечує адаптивність жінок у складних життєвих обставинах та їхню здатність зберігати психологічну рівновагу, долаючи наслідки тривалого стресу, спричиненого війною.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2. 1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону у місті Вінниця. У вибірку увійшли 60 жінок, чиї чоловіки брали участь у бойових діях. Усі респондентки проживають у Вінниці та Вінницькій області, що забезпечило відносну однорідність соціального контексту, в якому вони перебувають.

Аналіз результатів показав, що психоемоційний стан жінок тісно корелює з емоційним фоном їхніх чоловіків. У разі, якщо чоловіки демонстрували симптоми посттравматичних розладів або емоційного виснаження, це викликало у дружин почуття безсилля, дезорієнтації та тривоги. Вони зазначали, що звичні способи спілкування більше не працюють: спроби підтримки іноді лише поглиблювали дистанцію, а уникнення делікатних тем не знижувало напруги в родині.

Частими були скарги на прояви агресії з боку чоловіків, що пов’язані з внутрішнім болем та спробами самозаспокоєння через алкоголь. Хоча жінки намагалися надавати підтримку, їхні інтуїтивні дії часто виявлялися неефективними. У ряді випадків родини переживали глибокі кризи, конфлікти та емоційне відчуження. Подружжя відзначали, що після повернення з війни чоловіки ніби стали іншими – з іншим світоглядом, поведінкою, пріоритетами. Це ускладнювало процес адаптації та збереження стосунків.

У результаті тривалого емоційного напруження жінки самі починали проявляти ознаки психологічної нестабільності: зростала тривожність, виникало безсоння, емоційне вигорання, страх за майбутнє. У найгостріших випадках деякі респондентки замислювались над можливістю завершення стосунків – через відсутність внутрішніх ресурсів для подальшої боротьби. Інколи ініціатива

припинити шлюб належала самим військовим, які, переживши глибоку трансформацію під час війни, втрачали емоційний зв'язок із родиною.

Практичні психологи, які працювали з цими сім’ями, підкреслювали необхідність створення програм психоемоційної реабілітації для дружин військових. Така підтримка має включати роботу зі стресом, розвиток копінг-ресурсів, покращення комунікації в родині та профілактику вторинної травматизації.

Для комплексного вивчення особливостей впливу тривалого стресу на психологічний стан жінок було застосовано низку стандартизованих методик:

1. «Методика самооцінки стресостійкості» (С. Коухен, Г. Вілліансон, адаптація Ю. В. Щербатих) – дозволяє оцінити, як жінки сприймають власні реакції на стрес і рівень внутрішньої рівноваги у складних ситуаціях.

2. «Шкала активності та оптимізму» (І. Шулер, А. Комуніані, адаптація Н. Є. Водоп’янової) – дає змогу виявити домінантні життєві стратегії: активну або пасивну, оптимістичну чи песимістичну, що впливають на рівень адаптації.

3. «Методика діагностики рівня самооцінки особистості» (Г. М. Казанцева) – виявляє рівень самосприйняття, критичності до себе та впевненість у власних силах, що є важливими для збереження психічного здоров’я.

4. «Методика діагностики локус-контролю» (Д. Роттер, адаптація С. Р. Пантелєєва та В. В. Століна) – визначає, чи схильна жінка брати відповідальність на себе, чи покладається на зовнішні обставини, що впливає на ефективність подолання стресу.

5. «Методика визначення емоційної збудливості – врівноваженості» (Б. Н. Смірнов) – допомагає оцінити здатність контролювати емоції та адекватно реагувати у конфліктних або стресових ситуаціях.

6. «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Арміхан, адаптація Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського) – дозволяє проаналізувати перевагу тих чи інших стратегій подолання стресу (наприклад, орієнтація на розв'язання проблеми, емоційне уникання чи пошук підтримки).

7. Обробка результатів здійснювалася з використанням кількісного,

якісного та кореляційного аналізу за методом Спірмена, що дозволило встановити взаємозв’язки між психологічними характеристиками респонденток.

Комплексний підхід до психодіагностики дозволив охопити широкий спектр факторів, які впливають на стресостійкість дружин військових: від емоційної стабільності та самооцінки до типових копінг-стратегій і життєвої мотивації. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого впровадження індивідуальних та групових програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня психоемоційної напруги, відновлення внутрішніх ресурсів і покращення якості життя жінок, які щодня перебувають у ситуації хронічного стресу.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей впливу довготривалого стресу на емоційний стан, поведінкові реакції та адаптаційні можливості жінок

На початковому етапі емпіричного дослідження, що було спрямоване на вивчення наслідків тривалого стресового впливу на емоційну сферу, поведінкові реакції та адаптаційні можливості жінок – дружин військовослужбовців, проводився психодіагностичний аналіз з метою виявлення основних чинників розвитку стресостійкості в умовах воєнної нестабільності. Особливу увагу було приділено когнітивно-рефлексивному компоненту, що охоплює характер мислення, рівень самооцінки та домінуючий тип локусу контролю (інтернальний або екстернальний).

Одним із найбільш впливових чинників, що обумовлює психологічну стійкість до хронічного стресу, виступає стиль мислення особистості. Саме оптимістичне або песимістичне сприйняття подій визначає, чи сприймає жінка життєві труднощі як тимчасові виклики або як нездоланні загрози. Для дослідження цього аспекту використовувалася методика «Шкала активності та оптимізму» (І. Шулер, А. Комуніані, адаптація Н. Є. Водоп’янової), що дозволяє

оцінити рівень життєвої енергії та спрямованість мислення на позитивні або негативні очікування.

Результати, отримані за допомогою цієї методики, дали змогу встановити взаємозв’язок між оптимізмом та адаптивністю до стресу, а також виокремити кілька типових особистісних профілів: активні оптимісти (високий рівень життєвої енергії та віри в позитивні зміни), пасивні оптимісти (налаштовані на краще, проте мають низьку активність), реалісти (збалансоване сприйняття труднощів), пасивні песимісти (низька енергія і негативне сприйняття подій) та активні песимісти (схильні до дії, проте з негативною оцінкою майбутнього). Така типологія допомогла глибше зрозуміти, як комбінації когнітивних установок і поведінкових стратегій впливають на емоційне самопочуття й адаптацію жінок до умов постійної невизначеності, пов'язаної з відсутністю партнера, який перебуває в зоні бойових дій (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Кількісні показники вияву оптимістичного стилю мислення дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Активні оптимісти	Пасивні оптимісти	Реалісти	Пасивні песимісти	Активні песимісти
	%	%	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (п=22)	1,67	0,00	5,00	43,33	50,00
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (п=22)	1,67	3,33	30,00	30,00	35,00
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (п=16)	3,51	12,28	31,58	29,82	22,81

Джерело: сформовано автором за даними дослідження

Результати дослідження дали змогу не лише кількісно охарактеризувати вплив хронічного стресу на психоемоційний стан жінок дружин військовослужбовців, а й здійснити якісний аналіз особливостей їхнього мислення, самооцінки та загальної стресостійкості. Зокрема, було виявлено

суттєві вікові відмінності у домінуючих типах мислення та рівнях адаптивності до стресових ситуацій.

Найменш чисельною категорією серед усіх вікових груп виявилися жінки з профілем «активного оптиміста» лише 1,67% респонденток у віці до 40 років поєднували високий рівень життєвої активності з вираженим оптимістичним стилем мислення. У старшій віковій групі ця частка дещо зростає до 3,51%. Представниці цього типу демонструють впевненість у власних силах, готовність брати відповідальність, ініціативність і позитивне сприйняття майбутнього. Вони краще справляються з труднощами завдяки активному ставленню до життя й адаптивним копінг-стратегіям.

З віком простежується тенденція до зниження фізичної та поведінкової активності, що є природним наслідком вікових змін. Проте водночас спостерігається збереження або навіть посилення оптимістичного стилю мислення. Наприклад, тип «пасивного оптиміста» зовсім не зустрічався серед молодих жінок (20-39 років), тоді як у віковій групі 40-59 років цей тип склав 3,33%, а серед жінок старше 60 років вже 12,28%. Це свідчить про зростання внутрішньої зрілості, довіри до життя та віри в позитивний розвиток подій навіть без активного втручання в ситуацію.

Цікавим виявився і розподіл жінок за профілем «реалістів». Частка респонденток цього типу стрімко зростає з віком: від 5,00% у молодшій віковій групі до 30,00% у середній та 31,58% у старшій. Жінки-реалісти схильні приймати життя з усіма його труднощами, критично оцінювати власні можливості, зважено планувати дії та обирати раціональні стратегії реагування на стрес. Їхній життєвий досвід виступає важливим ресурсом адаптації, знижуючи емоційну напругу та зміцнюючи внутрішню рівновагу.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що з віком у жінок, які є дружинами учасників бойових дій, формується більш стабільний і виважений спосіб мислення – перехід від активного оптимізму до реалістичного прийняття ситуації. Незважаючи на зниження життєвої активності, у старшому віці спостерігається зростання рівня рефлексії, внутрішньої стабільності та

здатності конструктивно долати труднощі, що є ознаками підвищеної стресостійкості.

Аналіз самооцінки респонденток дозволив виявити динаміку змін цього показника впродовж дорослішання. У молодшому віці (20-39 років) жінки частіше демонструють емоційно забарвлену самооцінку: вони чутливо реагують на думку оточення, але зберігають базову впевненість у собі. У середньому та старшому віці самооцінка набуває більш когнітивного характеру – жінки здатні тверезо оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що сприяє розвитку саморегуляції, зниженню тривожності та формуванню адаптивних реакцій. Такий тип самооцінки позитивно корелює з рівнем емоційної стабільності та здатністю ефективно справлятися з кризовими ситуаціями (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Кількісні показники самооцінки дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (п=22)	68,33	28,33	3,33
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (п=22)	65,00	28,33	6,67
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (п=16)	49,12	47,37	3,51

Джерело: сформовано автором за даними дослідження

Аналіз результатів дослідження показав, що у жінок у періоді ранньої та середньої дорослості (20-59 років) рівень самооцінки залишається відносно стабільним. Це свідчить про сформовану, стійку структуру особистості, де самооцінка виступає як важливий адаптаційний ресурс. Зокрема, у віковій групі 20-39 років високий рівень самооцінки продемонстрували 68,33% респонденток, а серед жінок віком 40-59 років – 65%. Такий показник вказує на впевненість у власних силах, позитивне сприйняття себе, здатність приймати зважені рішення,

а також стійкість до зовнішніх оцінок. Ці жінки адекватно реагують на критику, зберігають самоповагу й вміють захищати особисті кордони як у родинних, так і в соціальних взаємодіях.

У той же час, у респонденток старшого віку (60 років і більше) спостерігається помітне зниження частки жінок із високою самооцінкою – до 49,1%. Така динаміка може бути пов’язана з природними віковими змінами, зменшенням соціальної активності, виходом на пенсію, втратою колишніх соціальних ролей або зниженням актуальності професійної самореалізації. У цьому віці важливим джерелом впевненості стають внутрішні цінності, досвід, духовність та соціальна підтримка.

Майже половина учасниць дослідження у пізньому дорослому віці (47,3%) мали середній рівень самооцінки. Така позиція демонструє прагнення до об’єктивної самооцінки та саморефлексії. Жінки цієї категорії здатні критично осмислювати свої сильні й слабкі сторони, визнавати власні обмеження, але при цьому зберігати почуття власної гідності. Разом із тим, подекуди їм може не вистачати рішучості чи віри у себе в умовах невизначеності або стресу.

Низький рівень самооцінки серед досліджуваних траплявся рідко, але він був присутній у всіх вікових групах: 3,33% у молодшій, 6,7% у середній та 3,51% у старшій. Жінки з такими показниками характеризувалися підвищеною вразливістю до зовнішньої критики, залежністю від думки оточення, емоційною нестабільністю та схильністю до самозвинувачення. У деяких випадках така самооцінка поєднувалася з тривожністю, що підвищувало їхню чутливість до стресових факторів як у сімейному, так і професійному житті.

У цілому, результати свідчать, що у більшості жінок, дружин військовослужбовців у віці до 60 років, сформована висока самооцінка, яка є важливою психологічною умовою стресостійкості. Водночас у старшому віці помітна тенденція до переходу від високої до помірної самооцінки. Це не свідчить про зниження адаптивного потенціалу, а радше відображає глибшу рефлексивність, більшу зрілість і реалістичне ставлення до власних можливостей, життєвих ролей та соціального статусу.

У межах подальшого аналізу було досліджено ще один критично важливий параметр – локус контролю, що визначає, наскільки людина схильна приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім (інтернальність) або зовнішнім (екстернальність) факторам. Для оцінювання цього показника було застосовано «Тест суб'єктивної локалізації контролю» (автор Д. Роттер, адаптація С. Р. Пантелєєва та В. В. Століна), результати якого представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Кількісні показники інтернальності-екстернальності дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Переважна інтернальність	Полюс яскраво не виявлений	Переважна екстернальність
	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (п=22)	25,00	65,00	10,00
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (п=22)	18,33	68,33	13,33
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (п=16)	15,79	54,39	29,82

Джерело: сформовано автором за даними дослідження

Результати дослідження виявили певні вікові відмінності у локусі контролю жінок, дружин військовослужбовців, що свідчать про зміну сприйняття відповідальності за життєві події з роками. Зокрема, з віком зменшується частка респонденток з переважно інтернальним типом — від 25% у віковій групі 20-39 років до 18,3% у жінок 40-59 років і до 15,8% серед учасниць віком 60+. Ці жінки, як правило, демонструють високий рівень відповідальності, схильність до саморефлексії та прагнення впливати на ситуації шляхом власних рішень. Для них характерне активне долання труднощів через особисту ініціативу, що значною мірою сприяє підвищенню психологічної стійкості та адаптивності.

Однак найпоширенішим виявився змішаний тип локусу контролю, який поєднує риси інтернальності та екстернальності. Такий варіант відзначено у 65% жінок раннього дорослого віку, 68,3% серед представниць середнього віку та 54,4% у старшій віковій групі. Жінки з цим типом локусу контролю здатні виявляти гнучкість у поведінці: вони визнають свою відповідальність, але водночас об’єктивно враховують наявність зовнішніх обмежень і факторів, на які не можуть вплинути. Саме така стратегія дозволяє їм зберігати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

Натомість екстернальний тип, що характеризується схильністю покладатися на зовнішні сили або випадок, переважає у групі жінок пізнього віку – 29,8%. У середньому віці таких респонденток було 13,33%, а серед молодших – лише 10%. Жінки з екстернальним локусом контролю часто пов’язують успіхи або невдачі з діями інших, долею чи обставинами. Їм притаманні підвищена тривожність, зниження впевненості в собі, залежність від оцінки оточення. Нерідко проявляються труднощі у саморегуляції, а також уникнення активної відповідальності за зміни у власному житті. Ці результати корелюють із попередніми даними щодо зниження самооцінки та емоційної стабільності у частини жінок похилого віку. Таким чином, можна зробити висновок, що більшість респонденток характеризуються збалансованим підходом до оцінки причин життєвих подій, демонструючи адаптивне поєднання інтернальності та екстернальності. Проте з віком помітна тенденція до посилення екстернальних установок, що може бути наслідком тривалого психологічного навантаження, зниження енергійності та потреби у зовнішній підтримці.

У цьому контексті особливого значення набуває емоційна врівноваженість – здатність контролювати афективні реакції у напружених ситуаціях і швидко відновлювати внутрішню стабільність після стресу. Цей компонент стресостійкості було вивчено за допомогою методики «Емоційна збудливість – врівноваженість» Б. Н. Смірнова, що дозволила виявити рівень емоційної стабільності серед учасниць дослідження. Детальні кількісні показники наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Кількісні показники емоційної врівноваженості дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (п=22)	31,67	53,33	15,00
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (п=22)	35,00	58,33	6,67
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (п=16)	45,61	43,86	10,53

Джерело: сформовано автором за даними дослідження

Результати емпіричного дослідження вказують на те, що приблизно третина жінок дружин військовослужбовців демонструють високий рівень емоційної врівноваженості. Зокрема, у молодшій віковій групі (20-39 років) цей показник становить 31,7%, у жінок середнього віку (40-59 років) 35%, а серед респонденток віком понад 60 років він зростає до 45,61%. Така тенденція свідчить про здатність цих жінок зберігати стабільний емоційний стан, стримано реагувати на подразники, контролювати афективні імпульси та не залежати від зовнішнього емоційного підкріплення. Для них характерні врівноваженість, стриманість, а також психологічна витримка, що сприяє їхній ефективній адаптації в умовах тривалого стресу.

Разом з тим, більшість учасниць усіх вікових груп продемонстрували середній рівень емоційної врівноваженості: 53,33% – у молодшому віці, 58,33% у середньому та 43,86% – у старшому. Жінки цієї категорії загалом здатні контролювати свої емоції, але в ситуаціях підвищеного напруження можуть потребувати додаткової підтримки або часу для відновлення емоційного балансу. Вони рідко проявляють різкі емоційні реакції, але не завжди мають достатні внутрішні ресурси для тривалого протистояння стресовим впливам.

Натомість низький рівень емоційної врівноваженості був виявлений у відносно невеликої кількості респонденток: 15% серед жінок віком 20-39 років,

6,67% – у групі 40-59 років та 10,53% – серед старших 60 років. Представниці цієї категорії виявили підвищену емоційну реактивність, схильність до імпульсивних дій, чутливість до критики, знижену толерантність до фрустрацій. Вони легко втрачають емоційний баланс, що робить їх більш вразливими до хронічного стресу та психоемоційного виснаження. Такі риси, як тривожність, самозаниження чи емоційне вигорання, потребують цілеспрямованої психокорекційної підтримки.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що з віком емоційна стабільність жінок зростає. Ця тенденція узгоджується з висновками Г. Лабуві та М. Дево, які вказували, що накопичення життєвого досвіду з віком сприяє кращому емоційному контролю та загальному підвищенню стресостійкості [77]. Покращення здатності до емоційної саморегуляції у старших учасниць дослідження можна пояснити розвитком внутрішніх ресурсів – зокрема, глибшою рефлексією, вмінням усвідомлювати й аналізувати власні переживання, а також набутою психологічною гнучкістю.

У контексті вивчення стресостійкості важливим наступним етапом стало дослідження загального рівня здатності до протистояння стресу серед жінок різного віку. З цією метою було використано два надійних психодіагностичних інструменти: «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен, Г. Вілліансон, адаптація Ю. В. Щербатих) та «Тест на визначення стресостійкості особистості» (В. А. Семіченко). Їх результати відображені на рисунку 2.1.

Порівняльний аналіз даних, отриманих за двома методиками, засвідчив високий ступінь відповідності –розбіжності не перевищували 5%, що дозволяє говорити про валідність і надійність застосованого інструментарію. Обидва тести продемонстрували схожу динаміку: незалежно від вікової групи, жінки в цілому зберігають стійкість до стресу, а з віком відзначається незначне зростання рівня емоційної зрілості, що підвищує здатність до ефективної саморегуляції та подолання психологічного напруження.

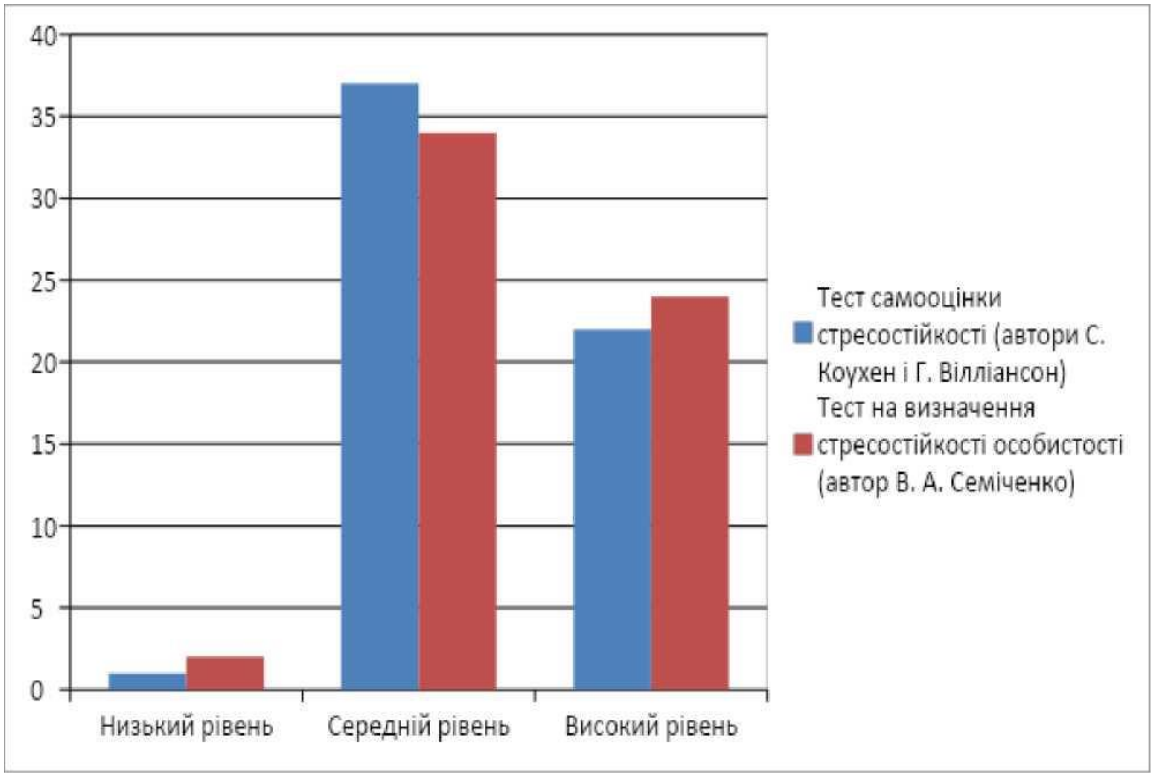

Рис. 2.1. Диференційно-порівняльна діаграма співвідношення рівнів стійкості до стресу дружин учасників бойових дій (п=60)

Джерело: сформовано автором за даними дослідження

Рис. 2.1 показав, що 36,67% жінок мають високий рівень стресостійкості, 61,67% середній, і лише 1,67% низький. Це свідчить про загалом високий адаптаційний потенціал респонденток, особливо молодшого віку, які демонструють емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Жінки із середнім рівнем мають базові навички подолання стресу, але можуть потребувати додаткової підтримки в умовах тривалого напруження. Низький рівень стресостійкості трапляється рідко, проте потребує особливої уваги через вразливість до негативних факторів

Не менш важливим у розумінні психологічної стійкості є вивчення копінг-ресурсів – стратегій, які жінки використовують для подолання труднощів. Саме копінг-механізми, що формуються впродовж життя, зокрема в умовах тривалого емоційного навантаження, відіграють важливу роль у забезпеченні ефективного реагування на стресові ситуації. Подальший аналіз структури копінг-стратегій, застосованих дружинами військових, здійснювався за допомогою методики

«Індикатор копінг-стратегій» (авт. Д. Амірхан, адаптація Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського), результати якої відображені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кількісні показники копінг-стратегій, застосованих дружинами учасниками бойових дій

			Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (п=22)	Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (п=22)	Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (п=16)
Вирішення проблем	Високий рівень	%	15,00	40,00	14,04
	Середній рівень	%	80,00	51,67	64,91
	Низький рівень	%	5,00	8,33	21,05
Пошук соціальної підтримки	Високий рівень	%	8,33	25,00	15,79
	Середній рівень	%	75,00	61,67	63,16
	Низький рівень	%	16,67	13,33	21,05
Уникнення проблем	Високий рівень	%	5,00	11,67	12,28
	Середній рівень	%	15,00	8,33	26,32
	Низький рівень	%	80,00	80,00	61,40

Джерело: сформовано автором за даними дослідження

У ході дослідження було встановлено, що копінг-стратегію «Вирішення проблем» найчастіше обирають жінки середнього віку: 40% респонденток цієї групи демонструють високий рівень сформованості цієї навички. У молодшій віковій категорії цей показник становить лише 15%, а серед старших жінок – 14,04%. Середній рівень володіння цією стратегією спостерігається у переважної більшості жінок незалежно від віку: 80% у групі 20-39 років, 51,67% у 40-59 років, 64,91% у 60 років і старше. Це вказує на загальну наявність базових

адаптаційних навичок, хоча їх ефективність або послідовність у складних обставинах може бути недостатньою. Щодо стратегії «Пошук соціальної підтримки», найактивніше її застосовують жінки середнього віку (25%), тоді як у групах ранньої дорослості та пізнього віку цей показник становить 8,33% і 15,79% відповідно. Це свідчить про те, що жінки у зрілому віці здатні ефективно використовувати соціальні зв'язки як ресурс для адаптації, мають досвід побудови стабільних взаємин і не бояться звертатися по допомогу.

Проте у всіх вікових групах переважає середній рівень володіння цією стратегією: 75% у молодших, 61,67% у середніх, 63,16% у старших. Такі жінки, зазвичай, не уникають соціальної взаємодії, але й не завжди відкрито демонструють потребу в емоційній підтримці. Водночас 16,17% жінок у молодшій групі, 13,33% у середній, 21,05% у старшій не схильні звертатися до інших у складних ситуаціях. Аналіз копінг-стратегії «Уникнення проблем» продемонстрував, що її високий рівень притаманний меншості – 5% у молодшій, 11,67% у середній, 12,28% у старшій вікових групах. Така стратегія, як правило, пов'язана з прагненням психологічно дистанціюватися від проблем і зменшити емоційне напруження, однак не сприяє їх конструктивному вирішенню. Середній рівень уникнення зафіксовано у 15% молодших, 8,33% середніх і 26,32% старших жінок. У цих випадках стратегія використовується ситуативно – для тимчасового зниження напруги. Водночас більшість респонденток (80% у молодших і середніх, 61,4% у старших) демонструють низький рівень уникнення, що свідчить про домінування активних форм подолання стресу. Таким чином, із віком у частини жінок знижується ефективність активного вирішення проблем і зростає схильність до емоційного дистанціювання. Це пов'язано як із фізичним виснаженням, так і з накопиченим емоційним навантаженням. Отже, дружини військових потребують підтримки, спрямованої на розвиток гнучких копінг-стратегій, підвищення впевненості у власних силах і збереження внутрішньої рівноваги в умовах хронічного стресу.

2.3. Особливості взаємозв'язку психологічних властивостей та стресостійкості у дружин учасників бойових дій

У межах нашої роботи було визначено одне з основних завдань – встановити взаємозв’язки між психологічними чинниками та структурними компонентами стресостійкості у дружин військовослужбовців, використовуючи методи математичної статистики. Такий аналіз дозволив не лише кількісно оцінити зв’язки між досліджуваними змінними, а й глибше осмислити, які саме психологічні ресурси є визначальними для здатності жінок долати стресові ситуації в умовах тривалого емоційного навантаження.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено силу та напрям взаємозв’язків між окремими психологічними параметрами та рівнем стресостійкості. Це дало змогу виокремити чинники, що справляють найбільш вагомий вплив на розвиток адаптивних можливостей особистості, а також виявити відмінності у цих зв’язках залежно від вікової категорії респонденток.

Таблиця 2.6.

Значущі показники з кореляційної матриці взаємозв’язків між психологічними умовами розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій та її структурними компонентами

(дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (п=22))

	VP	PSP	YP
S	-0,218	-0,198	-0,321*
O	-0,177	-0,085	0,240
SO	0,147	-0,158	-0,152
I-E	0,058	0,077	-0,198
A	-0,109	0,149	0,208
EV	0,002	-0,225	-0,103
V	0,108	0,068	-0,052
КК	0,125	0,159	-0,040
Си	0,025	-0,039	0,234
Sp_	-0,082	0,237	-0,097
Ко	0,138	-0,144	-0,257*
Y	0,012	-0,127	-0,015
Рг	-0,091	0,123	0,053

Умовні позначення матриці: S – стресостійкість, O – оптимізм, SO – самооцінка, I-E –

інтернальність-екстернальність, А – тривожність, EV – емоційна врівноваженість, V – вольова саморегуляція, КК – комунікативний контроль, Su – суперництво, Sp – співпраця, Ко – компроміс, Y – уникання, Pr- пристосування, VP – вирішення проблем, PSP – пошук соціальної підтримки, YP – уникання проблем; ** – значущість на рівні p≤0,01, * – значущість на рівні p≤0,05.

У процесі дослідження виявлено статистично значущі негативні кореляції між копінг-стратегією «Уникнення проблем» і загальним рівнем стресостійкості (r = –0,321; p ≤ 0,05), а також зі стилем поведінки «Компроміс» у конфліктах (r = -0,257; p ≤ 0,05). Це свідчить, що уникнення труднощів хоч і знижує напругу на короткий час, у довгостроковій перспективі послаблює здатність протистояти стресу та ускладнює ефективне вирішення конфліктів. Така стратегія часто притаманна молодшим жінкам із недостатнім досвідом і невпевненістю у власних силах, що знижує їхню адаптивність у складних ситуаціях.

Таблиця 2.7.

Значущі показники з кореляційної матриці взаємозв'язків між психологічними умовами розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій та її структурними компонентами

(дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (п=22))

	VP	PSP	YP
S	0,176	0,027	-0,080
O	-0,225	0,209	0,303*
SO	0,413**	0,120	-0,056
I-E	0,034	-0,139	0,342**
A	-0,049	0,252	0,029
EV	0,155	-0,086	-0,054
V	0,045	-0,161	-0,243
КК	0,214	-0,134	0,378**
Su	-0,170	-0,051	0,367**
Sp	-0,318*	-0,176	0,013
Ко	0,109	0,205	0,085
Y	0,093	-0,128	-0,235
Рг	0,094	0,095	-0,304*

Умовні позначення матриці**:** S- стресостійкість, О – оптимізм, SO – самооцінка, I-E – інтернальність-екстернальність, А – тривожність, EV – емоційна врівноваженість, V – вольова саморегуляція, КК – комунікативний контроль, Su – суперництво, Sp – співпраця, Ко –

компроміс, Y – уникання, Pr- пристосування, VP – вирішення проблем, PSP – пошук соціальної підтримки, YP – уникання проблем; ** – значущість на рівні p≤0,01, * – значущість на рівні p≤0,05

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий зв'язок між копінг-стратегією «Вирішення проблем» (VP) та самооцінкою (SO): r=0,413, p≤0,01. Водночас зафіксовано негативну кореляцію цієї стратегії з поведінковим стилем «Співпраця» (Sp): r=-0,318, p≤0,05. Такий патерн взаємозв'язків дає підстави вважати, що орієнтація на активне розв'язання проблем сприяє формуванню впевненості в собі, розвитку відчуття особистої ефективності та компетентності. Досягнення в подоланні труднощів стимулює позитивну самооцінку, зміцнює віру у власні ресурси та мотивує до самореалізації.

Разом із тим надмірна концентрація на самостійному вирішенні завдань може мати зворотний ефект – знижувати готовність до колективної взаємодії. У таких випадках жінки можуть поступово уникати кооперативних форм спілкування, орієнтуючись переважно на власні зусилля. Ця тенденція підтверджується відсутністю значущих зв'язків між VP і копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» (PSP), що свідчить: надмірна самодостатність потенційно призводить до соціальної ізоляції в періоди кризи.

Серед дружин військовослужбовців середнього дорослого віку було виявлено низку статистично значущих, хоча й помірних, кореляцій між стратегією «Уникання проблем» (YP) та низкою психологічних змінних: оптимізмом (O) r=0,303, p≤0,05; інтернальністю–екстернальністю (I–E) r=-0,342 p≤0,01; комунікативним контролем (КК) r=-0,378, p≤0,01; а також з конфліктними стилями поведінки: «Суперництво» (Su) r=-0,367, p≤0,01 і «Пристосування» (Pr) r=-0,304, p≤0,05. Ці дані свідчать, що схильність до уникнення проблем часто супроводжується тимчасовим зниженням емоційного напруження і створенням ілюзії психологічного комфорту. Проте така стратегія не вирішує джерела стресу, а навпаки – сприяє його накопиченню. Уникнення активних дій корелює з екстернальними переконаннями: вірою в те, що події

визначаються зовнішніми обставинами, а не власними рішеннями.

Соціальне відсторонення як захисна реакція на емоційне напруження знижує комунікативну гнучкість: жінки втрачають здатність адаптуватися до емоційного стану співрозмовника, що ускладнює взаєморозуміння та провокує конфлікти. Це також знижує схильність до конструктивного діалогу, стимулюючи вибір неконструктивної моделі поведінки зокрема, суперництва – замість пошуку компромісних рішень. У таких випадках власні інтереси можуть висуватися на перший план за рахунок ефективної взаємодії.

Таблиця 2.8.

Значущі показники з кореляційної матриці взаємозв'язків між психологічними умовами розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій та її структурними компонентами

дружини учасників бойових дій старші 60 років (п=16)

	VP	PSP	YP
S	0,522**	0,352**	-0,050
O	-0,355**	-0,069	0,004
SO	0,315*	0,213	0,041
I-E	0,391**	0,057	-0,114
A	-0,283*	0,012	0,165
EV	0,397*	0,113	-0,077
V	0,453**	0,272*	-0,025
КК	0,147	0,001	0,042
Su	0,019	-0,116	-0,045
Sp	0,070	0,257	0,093
Ko	0,102	0,273*	-0,002
Y	-0,152	-0,097	0,062
Pr	-0,062	-0,233	-0,095

Умовні позначення матриці: S – стресостійкість, O – оптимізм, SO – самооцінка, I-E – інтернальність-екстернальність, A – тривожність, EV – емоційна врівноваженість, V – вольова саморегуляція, KK – комунікативний контроль, Su – суперництво, Sp – співпраця, Ko – компроміс, Y – уникання, Pr- пристосування, VP – вирішення проблем, PSP – пошук соціальної підтримки, YP – уникання проблем; ** – значущість на рівні $p \leq 0{,}01$, * – значущість на рівні $p \leq 0{,}05$

Серед дружин військовослужбовців пізнього дорослого віку виявлено статистично значущі позитивні кореляції між копінг-стратегією «Вирішення проблем» (VP) і загальним рівнем стресостійкості (S) (r=0,522;$p \leq 0{,}01$).

Додатково виявлено зв’язки цієї стратегії з низкою важливих показників когнітивно-рефлексивного компоненту, зокрема: оптимізмом (O) (r=−0,355; p≤0,01), самооцінкою (SO) (r=0,315;p≤0,05) та інтернальністю–екстернальністю (I–E) (r=0,391;p≤0,01). Також спостерігаються зв’язки з емоційно-мотиваційною сферою, зокрема: зниженою тривожністю (A) (r=−0,283;p≤0,05), емоційною врівноваженістю (EV) (r=0,397;p≤0,05) та вольовою саморегуляцією (V) (r=0,453;p≤0,01). Ці результати свідчать, що жінки старшого віку, накопичивши значний життєвий досвід, здатні діяти стратегічно: вони вміють об’єктивно оцінювати ситуації, логічно планувати дії та обирати реалістичні шляхи вирішення проблем. Такий підхід знижує емоційне навантаження, підвищує впевненість у власних силах і зміцнює здатність протистояти стресу.

Окремо було встановлено позитивні кореляції між копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» (PSP) та такими показниками, як стресостійкість (S) (r=0,352;p≤0,01), вольова саморегуляція (V) (r=0,272;p≤0,05) і стиль поведінки в конфлікті «Компроміс» (Ko) (r=0,273;p≤0,05). Це вказує на те, що соціальна підтримка виступає ефективним буфером у ситуаціях психоемоційного напруження. Відчуття підтримки з боку оточення сприяє емоційному відновленню, активує внутрішні ресурси і забезпечує впевненість у можливості подолання труднощів. Жінки, які орієнтовані на взаємодію, частіше виявляють готовність до компромісу, що допомагає зберігати стабільні міжособистісні стосунки навіть у кризових умовах.

Натомість стратегія «Уникання проблем» (YP) не виявила жодних статистично значущих зв’язків із жодним із компонентів структури стресостійкості. Це дозволяє припустити, що уникнення як копінг-механізм не сприяє формуванню психологічної стійкості. Хоча з віком зростає усвідомленість щодо необхідності збереження ресурсів, пасивне уникнення проблем лише тимчасово знижує рівень напруги, не усуваючи при цьому причин стресу. У результаті жінки залишаються в полі дії стресогенних чинників, що в довгостроковій перспективі не сприяє адаптації чи емоційному благополуччю.

Підсумовуючи, результати дослідження демонструють, що стресостійкість

дружин військовослужбовців прямо залежить від поєднання їхніх особистісних і психологічних ресурсів, таких як самооцінка, оптимізм, вольова регуляція, емоційна стабільність і наявність соціальної підтримки. З віком відбувається поступовий перехід від малоефективних копінг-стратегій до більш активних і конструктивних, що свідчить про зростання рівня життєвої зрілості, емоційного самоконтролю та здатності до саморефлексії. Ці дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги жінкам, які перебувають у стані тривалої емоційної напруги, пов’язаної з воєнною ситуацією, з акцентом на розвиток їхніх внутрішніх ресурсів і стійкості до стресу.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Програма психологічної підтримки дружин учасників бойових дій з метою розвитку їх стресостійкості

Проведене емпіричне дослідження дозволило виокремити базові компоненти стресостійкості жінок – дружин військовослужбовців, які тривалий час перебувають у стані психоемоційної напруги, спричиненої воєнними подіями. Аналіз отриманих даних засвідчив, що стресостійкість у цій категорії жінок має складну внутрішню структуру та формується за рахунок взаємодії трьох важливих компонентів:

1. Когнітивно-рефлексивного, що охоплює тип мислення (оптимістичне чи песимістичне), самооцінку, а також відчуття особистого контролю над подіями (інтернальність/екстернальність);

2. Емоційно-мотиваційного, який включає рівень тривожності, емоційну врівноваженість і внутрішню мотивацію до подолання труднощів;

3. Поведінково-регулятивного, що представлений вольовою саморегуляцією, гнучкістю у спілкуванні та здатністю до конструктивного вирішення конфліктів.

Застосування кореляційного аналізу дало змогу визначити ті психологічні чинники, які мають найбільший вплив на здатність жінок протистояти хронічному стресу. Серед них виокремлено: оптимістичне мислення, емоційна саморегуляція, реалістична самооцінка, інтернальність (усвідомлення особистої відповідальності за події), а також використання активних копінг-стратегій, зокрема «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». Саме комбінація цих ресурсів зумовлює ефективність емоційної стабілізації в умовах постійного напруження, спричиненого очікуванням новин про чоловіка, небезпекою та невизначеністю.

На основі теоретичних положень та отриманих емпіричних даних сформульовано основне дослідницьке припущення: цілеспрямоване формування зазначених ресурсів у межах спеціально розробленої психокорекційної програми здатне суттєво підвищити рівень стресостійкості дружин військовослужбовців.

У зв'язку з цим окреслено такі завдання подальшої роботи:

1. Розробити та теоретично обґрунтувати програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток стресостійкості жінок, які переживають наслідки тривалого стресу, пов'язаного з війною.

2. Побудувати модель психологічних умов, що забезпечують ефективне подолання стресу в умовах воєнного часу.

3. Емпірично перевірити ефективність запропонованої програми у межах формувального експерименту.

Розробити практичні рекомендації для фахівців – психологів, соціальних працівників, консультантів із психосоціальної підтримки – з метою підвищення емоційної стійкості, саморегуляції та адаптивності жінок, які живуть у стані тривалого психоемоційного напруження.

Таким чином, отримані результати не лише розширили наукове уявлення про специфіку формування стресостійкості в умовах війни, а й стали підґрунтям для створення комплексної системи психологічної допомоги, орієнтованої на емоційне відновлення, підтримку життєстійкості та зміцнення внутрішніх ресурсів жінок, які зазнають тривалого впливу стресових чинників. Запропонований підхід відкриває нові перспективи для розробки цільових психопрофілактичних і психокорекційних програм, що враховують індивідуально-психологічні особливості жінок у контексті воєнних реалій. Така програма може стати ефективним інструментом не лише у сфері індивідуальної психологічної підтримки, а й у системі соціальних інтервенцій на рівні спільнот, які постраждали внаслідок війни.

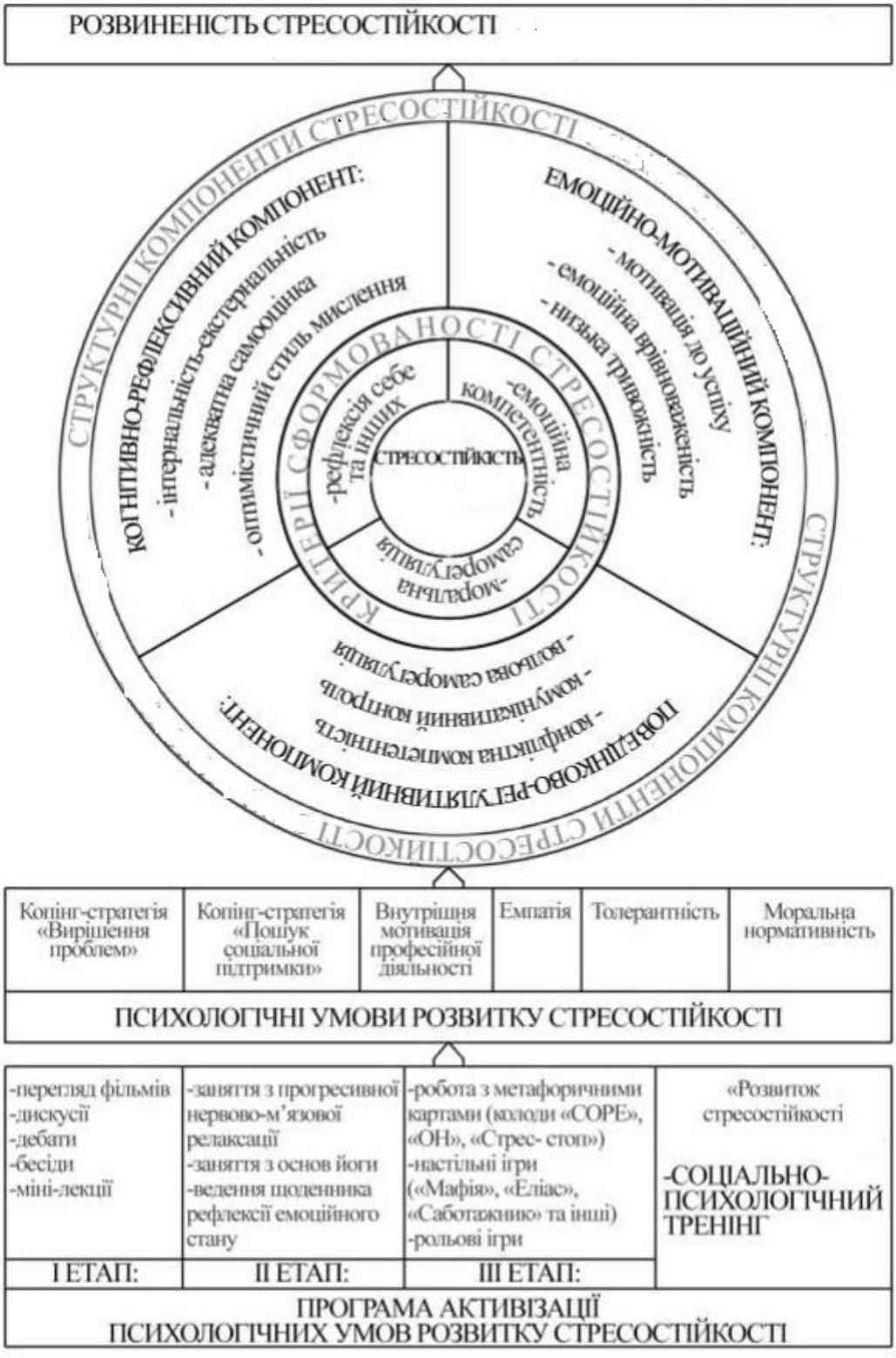

Рис. 3.1. Модель розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій

Джерело: сформовано автором

Як демонструє рис. 3.1, запропонована психологічна модель розвитку стресостійкості у жінок – дружин учасників бойових дій побудована з

урахуванням провідних внутрішніх та міжособистісних чинників, що визначають здатність особистості адаптуватися до тривалого психоемоційного напруження. Центральне місце в моделі посідають такі психологічні умови, як емпатійність, толерантність до стресу, а також застосування активних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованих та просоціально спрямованих способів поведінки.

З огляду на ці чинники було розроблено цільову розвивальну програму, спрямовану на підвищення психологічної стійкості жінок, які в умовах війни змушені тривалий час перебувати в ситуації невизначеності, напруженого очікування та емоційного перевантаження. Програма реалізовувалася у форматі багатокомпонентного психолого-педагогічного впливу, що поєднував інформаційно-освітні, тренінгові, арттерапевтичні та інтерактивні методики.

Основними завданнями програми стали:

1. Поглиблення обізнаності учасниць щодо природи стресу, механізмів його впливу та ролі стресостійкості у збереженні психічного здоров’я;

2. Формування навичок емоційної саморегуляції та усвідомленого керування станом тривоги;

3. Розвиток адаптивних моделей поведінки у складних життєвих і конфліктних ситуаціях;

4. Підвищення внутрішньої мотивації до самопізнання, особистісного зростання та подолання психоемоційних викликів.

Необхідність створення подібної програми була зумовлена відсутністю ефективних інструментів психосоціальної підтримки, адаптованих до потреб жінок, що переживають вторинну психологічну травматизацію внаслідок участі їхніх чоловіків у бойових діях. Головною метою програми стало підвищення рівня особистісної стресостійкості, що, своєю чергою, позитивно позначається на здатності до адаптації, збереження психологічної рівноваги та підтримання гармонійних стосунків у сім’ї.

Структура програми включала три послідовні етапи:

Етап І – Освітньо-інформаційний: на цьому етапі учасниці опановували

базові знання про феномен стресу, механізми його виникнення та впливу на психіку. Проводилися мінілекції («Що таке стрес і як його приборкати?», «Психотехнології саногенного мислення»), дискусійні групи («Оптимісти чи реалісти: хто ефективніше долає труднощі?», «Конфлікт – втрата чи можливість?»), перегляд та аналіз художніх фільмів, присвячених темам страждання, подолання та людської стійкості.

Етап ІІ – Тренінгово-релаксаційний: спрямований на розвиток емоційної усвідомленості та саморегуляції. Учасниці вели «щоденники емоцій», навчалися аналізувати власні афективні стани, розпізнавати емоції інших. Під керівництвом інструктора виконувалися дихальні вправи, базові техніки йоги, а також методика прогресивної м’язової релаксації Е. Джейкобсона, що сприяло зниженню рівня напруги та відновленню психофізіологічної рівноваги.

Етап ІІІ – Інтерактивно-поведінковий: основний акцент було зроблено на відпрацюванні ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях і під час міжособистісних конфліктів. У програмі використовувалися рольові ігри («Як просити підтримку», «Я можу допомогти»), кооперативні настільні ігри («Мафія», «Еліас», «Клуедо»), робота з метафоричними асоціативними картками («Стрес як ресурс», «Окуляри», «Домалюй свою історію»). Такі техніки сприяли глибшому самопізнанню, розвитку креативності та пошуку внутрішніх ресурсів.

Тренінговий компонент розвивальної програми складався з 12 занять тривалістю 90 хвилин кожне, які проводилися з інтервалом у 2-3 дні. Такий ритм дозволив забезпечити поступове засвоєння матеріалу, формування навичок саморегуляції та стабільне психологічне включення учасниць у процес. Заняття відбувалися у сприятливій, психологічно безпечній атмосфері, яка сприяла розкриттю особистого досвіду, формуванню довіри та групової підтримки.

Перше заняття було присвячене знайомству, встановленню емоційного контакту, формулюванню групових правил та створенню відчуття безпеки. Останнє заняття слугувало рефлексивним підсумком: учасниці обмінювалися враженнями, усвідомлювали динаміку власних змін і визначали зони подальшого особистісного зростання.

Таким чином, програма виступила цілісним психокорекційним інструментом, орієнтованим на підтримку жінок, які перебувають у стані затяжного воєнного стресу. Її реалізація сприяла розвитку емоційної врівноваженості, усвідомленої саморегуляції, впевненості у власних силах, а також формуванню адаптивних копінг-стратегій, що загалом забезпечувало зростання рівня стресостійкості та покращення психологічного благополуччя учасниць.

З метою кращого розуміння структури програми наведемо приклади окремих практичних занять, які ілюструють методичні підходи:

Приклади вправ із тренінгового блоку:

1. Вправа «Дві сторони складних ситуацій» (тривалість – 25 хвилин). Ця техніка була спрямована на формування когнітивної гнучкості та розвиток оптимістичного стилю мислення. Учасниць поділяли на дві підгрупи: одна мала визначити негативні наслідки життєвих труднощів, інша – позитивні. Після обговорення кожна група презентувала свої висновки, наводила аргументи та приклади з життя. Підсумкова дискусія завершувалася рефлексивним запитанням: «Який стиль мислення – оптимістичний чи песимістичний – краще допомагає впоратися зі стресом і чому?» Вправа сприяла усвідомленню ролі мислення у формуванні адаптивних реакцій на труднощі.

2. Вправа «Відчуття тепла» (тривалість – 5 хвилин). Ця вправа базувалася на принципах аутогенного тренування. У зручній позі учасниці подумки повторювали формули: «Моя права (ліва) рука тепла», «Обидві руки теплі», «Все тіло тепле». Теплові відчуття, що поступово поширювалися тілом, свідчили про зниження м’язової напруги та емоційного збудження. Вправа допомагала опанувати базові механізми фізіологічної саморегуляції.

3. Вправа «Дихання спокою» (тривалість – 5 хвилин). Метою було зниження рівня тривожності та дратівливості. Учасниці повільно дихали через ніс, злегка стискаючи м’язи горла, щоб при вдиху виникав звук, схожий на шепіт. Регулярне повторення цієї техніки сприяло стабілізації вегетативної нервової системи, зменшенню напруження та покращенню загального емоційного стану.

4. Вправа «Рівне серце» (тривалість – 5 хвилин). Завданням було навчити жінок усвідомлено впливати на ритм серцевої діяльності. Учасниці подумки повторювали фразу: «Моє серце б'ється рівно і спокійно», а для посилення ефекту – торкалися ділянки серця рукою. Така практика формувала зв'язок між ментальними установками та фізіологічними реакціями, підвищуючи відчуття контролю над тілесним станом.

Усі наведені техніки стали частиною інтегрованого тренінгу, спрямованого на розвиток психологічних утворень, що визначають стресостійкість, а саме: оптимістичного мислення, усвідомленої самооцінки, внутрішнього локусу контролю, емоційної стабільності, низького рівня тривожності, вольової саморегуляції, мотивації до досягнень, конфліктної компетентності, комунікативної гнучкості. Послідовна робота над цими конструкціями сприяла укріпленню внутрішнього ресурсу, розвитку ефективних способів подолання труднощів і формуванню впевненого адаптивного функціонування в умовах тривалого воєнного стресу. Ефективність програми, її вплив на основні психологічні показники учасниць та результати формувального експерименту розглянуто в наступному підрозділі.

3.2. Ефективність програми розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій

З метою перевірки ефективності авторської розвивальної програми та соціально-психологічного тренінгу, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості у жінок – дружин військовослужбовців, які перебувають у стані тривалого воєнного стресу, було проведено комплексну психодіагностику із використанням валідованих методик, описаних у другому розділі дослідження.

Дослідницька стратегія ґрунтувалася на підході «поперечних зрізів» – порівнянні психометричних показників до та після реалізації формувального експерименту, що дало змогу виявити як кількісні зміни в рівнях стресостійкості

та її компонентів, так і якісні трансформації у психологічному стані учасниць.

Для реалізації експериментального задуму було сформовано дві дослідні групи:

1. Експериментальна група (n = 15), учасниці якої брали активну участь у запропонованій психокорекційній програмі;

2. Контрольна група (n = 15), до складу якої увійшли жінки з аналогічними вихідними характеристиками, але не залучені до тренінгових заходів.

Учасниці обох груп мали різний рівень сформованості стресостійкості та її структурних компонентів, проте об'єднувалися спільною мотивацією до участі у дослідженні. Така організація дозволила забезпечити об'єктивну оцінку ефекту впливу програми шляхом зіставлення результатів між експериментальною та контрольної вибірками. Реалізація програми відбувалася упродовж 2024 року на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (м. Вінниця), що створило умови для практичного втілення розробленої моделі в реальному середовищі з високим рівнем психоемоційного навантаження.

За підсумками експерименту було отримано емпіричні дані, які дали змогу здійснити порівняльний аналіз динаміки змін у таких важливих параметрах:

- ✓ загальний рівень стресостійкості;
- ✓ рівень емоційної врівноваженості;
- ✓ характер самооцінки;
- ✓ особливості копінг-стратегій подолання стресу.

У наступному розділі представлено детальний статистичний аналіз отриманих результатів у контрольній та експериментальній групах, що дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо результативності впровадженої психокорекційної програми.

Після реалізації програми з розвитку стресостійкості було зафіксовано позитивні трансформації в емоційній врівноваженості жінок різних вікових груп. Аналіз кількісних показників свідчить про зростання частки учасниць із високим рівнем емоційної стабільності. Зокрема: серед молодих жінок (дружин військовослужбовців) цей показник збільшився з 25% до 33,33%, у

середньовіковій категорії – з 30% до 40%, серед старших учасниць – з 25% до 37,5%. Респондентки зазначали, що тренінг дав змогу глибше усвідомити власні емоційні стани, оперативніше знімати внутрішнє напруження та ефективніше відновлювати психологічну рівновагу після стресових впливів. Багато хто наголошував на зміні ставлення до труднощів: замість сприйняття їх як загрози, учасниці стали бачити в них виклик, що активізує внутрішні ресурси та мотивацію до дій.

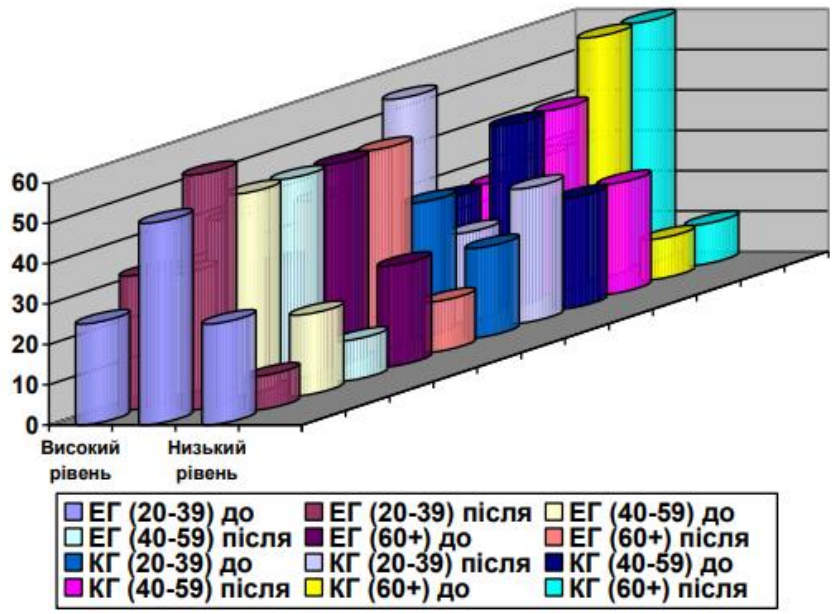

Рис. 3.2. Кількісні показники (%) рівня емоційної врівноваженості дружин учасників бойових дій до та після формувального експерименту

Умовні позначення: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

У молодшій віковій групі також зафіксовано незначне зростання кількості жінок із середнім рівнем емоційної врівноваженості, з 50% до 58,33%, тоді як у середній і старшій групах цей показник залишився незмінним (по 50%). Ці учасниці зазвичай демонструють здатність контролювати свої емоції в звичних умовах, однак у нових або стресових ситуаціях можуть відчувати втому, емоційне виснаження чи потребу в додатковому ресурсі для відновлення.

Особливо показовим є зменшення кількості респонденток із низьким

рівнем емоційної врівноваженості: у віці 20-39 років – з 25% до 8,33%, 40-59 років – з 20% до 10%, понад 60 років – з 25% до 12,5%. Це свідчить про зменшення проявів емоційної імпульсивності, панічних реакцій та залежності від зовнішньої підтримки. Завдяки участі в програмі, жінки почали краще усвідомлювати власні емоції, опанували навички їх регуляції та навчилися швидше повертатися до стану внутрішньої рівноваги.

На відміну від експериментальної групи, в контрольній подібних змін зафіксовано не було. Це підтверджує ефективність програми як інструменту розвитку емоційної стабільності серед дружин учасників бойових дій. Узагальнені результати демонструють чітку динаміку: зростання показників високого рівня емоційної врівноваженості та зниження рівня низького. Отримані емпіричні дані засвідчують, що формувальний експеримент сприяв: глибшому розумінню учасницями власного емоційного стану, кращій інтерпретації емоцій інших людей, розвитку навичок емоційної саморегуляції – важливої складової стресостійкості в умовах хронічного психоемоційного навантаження табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Кількісні показники (%) рівня стресостійкості дружин учасників бойових дій до та після формувального експерименту

Рівні			Високий	Середній	Низький
ЕГ	20-39	до	33,33	66,67	0,00
		після	58,33	41,67	0,00
	40-59	до	20,00	80,00	0,00
		після	30,00	50,00	0,00
	60+	до	50,00	50,00	0,00
		після	62,50	37,50	0,00
КГ	20-39	до	44,44	55,56	0,00
		після	55,56	44,44	0,00
	40-59	до	27,27	72,73	0,00
		після	18,18	81,82	0,00
	60+	до	50,00	50,00	0,00
		після	50,00	50,00	0,00

Джерело: сформовано автором за результатати дослідження

Аналіз емпіричних результатів (табл. 3.1) засвідчив суттєве підвищення

рівня стресостійкості серед жінок, які брали участь в експериментальній групі після проходження авторської програми. Динаміка позитивних змін простежується у всіх вікових категоріях. Зокрема, серед молодих учасниць віком 20-39 років частка жінок із високим рівнем стресостійкості зросла з 33,33 % до 58,33 %. У середньовіковій групі (40-59 років) цей показник збільшився з 20,00 % до 30,00 %, а серед учасниць старшого віку (60+ років) з 50,00 % до 62,50 %.

Респондентки відзначали, що після завершення програми стали більш оптимістично сприймати дійсність і водночас реалістичніше оцінювати свої можливості. Вони навчилися розпізнавати власні сильні та слабкі сторони, а також усвідомлювати, як їхні думки, емоції та дії впливають на події повсякденного життя. Така внутрішня робота сприяла формуванню глибшого саморозуміння та зростанню особистої відповідальності за прийняття рішень.

Окрему увагу жінки звертали на зміцнення емоційної стабільності. Багато хто з учасниць почали демонструвати більшу врівноваженість у стресових ситуаціях, краще контролювати власні реакції та швидше відновлювати емоційний баланс після кризових переживань. Це стало можливим завдяки практичному опануванню технік саморегуляції, які були включені до програми.

Не менш важливою зміною стало зростання мотивації до саморозвитку. Учасниці частіше зазначали про бажання досягати результатів як у професійній діяльності, так і в особистому житті. Вони відчули прилив внутрішніх сил, з’явилася готовність діяти, приймати виклики та рухатися вперед, незважаючи на труднощі. Загалом, підвищення стресостійкості супроводжувалося активацією внутрішніх ресурсів і формуванням більш адаптивного способу мислення.

Участь у програмі сприяла розвитку ключових психологічних компетенцій, пов’язаних зі стресостійкістю. Жінки оволоділи навичками саморегуляції, почали краще контролювати емоційні реакції, виявляти витримку у складних життєвих ситуаціях, а також навчились зберігати гнучкість у міжособистісній комунікації. Особливо важливим результатом стало засвоєння конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, що раніше часто

викликали емоційну дестабілізацію.

Попри загальну позитивну динаміку, статистика засвідчує зменшення частки жінок із середнім рівнем стресостійкості у всіх вікових категоріях. У молодшій групі цей показник знизився з 66,67 % до 41,67 %, у середній – з 80 % до 70 %, а в старшій – з 50 % до 37,5 %, що пояснюється тим, що частина учасниць продемонструвала перехід із середнього до високого рівня розвитку стресостійкості, що свідчить про покращення здатності адаптуватися до змін і долати психологічні навантаження. Хоча деякі респондентки зізнавалися, що у виняткових ситуаціях ще можуть переживати короткочасні епізоди песимізму чи невпевненості, загальна тенденція залишається чітко позитивною.

Підсумкові результати формувального етапу переконливо демонструють, що впроваджена програма сприяла істотному зростанню рівня стресостійкості серед дружин військовослужбовців незалежно від віку. Учасниці почали частіше виявляти впевненість у собі, активніше застосовувати навички планування, і краще справлятися з труднощами без зовнішньої підтримки. Також зменшилися прояви емоційної нестабільності, тривожності та ригідності мислення.

Загалом програма показала свою ефективність як цілісна інтервенція, що впливає на всі основні компоненти стресостійкості: когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний. Участь у тренінгу дозволила жінкам не лише зміцнити внутрішні ресурси, але й сформувати більш усвідомлений підхід до подолання життєвих викликів у контексті тривалих психоемоційних навантажень.

ВИСНОВКИ

Сучасна наукова картина уявлень про стрес свідчить, що цей феномен є складним багаторівневим психофізіологічним процесом, який водночас охоплює біологічні, емоційно-когнітивні та соціальні аспекти життєдіяльності особистості. Різні наукові школи розглядають природу стресу під різними кутами зору: як фізіологічну реакцію організму на надмірне навантаження (Г. Сельє), як психоемоційний стан напруження (А. Вальдман, Л. Панін), або як результат суб'єктивного осмислення людиною подій свого життя в контексті взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Об'єднання теоретичних позицій дозволяє дійти висновку, що стрес може відігравати як деструктивну, так і конструктивну роль у розвитку особистості. Він може стати джерелом мобілізації внутрішніх ресурсів, сприяти адаптації до нових умов і навіть ініціювати особистісне зростання. Вагомим чинником, який визначає цю динаміку, є рівень стресостійкості – здатність індивіда зберігати психоемоційну рівновагу, контролювати реакції, залишатися функціонально ефективним і підтримувати конструктивне сприйняття реальності навіть за умов підвищеного навантаження.

Водночас стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується як складна інтегрована система психологічних ресурсів. До її складу входять емоційна стабільність, саморегуляція, позитивна самооцінка, мотивація досягнення, оптимізм, когнітивна гнучкість та здатність до прийняття й надання соціальної підтримки. Сукупність цих якостей забезпечує внутрішню зрілість особистості та підвищує її здатність адаптуватися в умовах надзвичайного стресу, зокрема в умовах воєнного конфлікту.

Для всебічного вивчення впливу хронічного стресу на психоемоційний стан жінок було створено комплексну діагностичну систему, яка включала низку стандартизованих психодіагностичних методик. Вибраний інструментарій дозволив оцінити ключові індикатори – рівень стресостійкості, тривожність, емоційну врівноваженість, локус контролю, особистісну самооцінку, а також

провідні копінг-стратегії. До останніх належали, зокрема, «висування рішень», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем».

Застосування такого багатовимірного підходу забезпечило глибше розуміння, як саме тривалий стрес впливає на психологічне функціонування жінок різного віку. Методики дали змогу не лише виявити рівень загальної стресостійкості, а й простежити, які саме особистісні ресурси забезпечують її збереження чи зниження наприклад, емоційна саморегуляція, рівень оптимізму, підтримка з боку соціального оточення або стиль поведінки в умовах кризи.

Отримані дані свідчать, що жінки, які проживають стан хронічного стресу внаслідок участі чоловіків у бойових діях, демонструють підвищений рівень емоційної напруги, тривожності та симптомів емоційного виснаження. Разом із тим значна частина респонденток зберігає адаптивний потенціал – відповідальність, здатність піклуватися про близьких, підтримувати життєздатність родини. Згідно з результатами діагностики, 61,67 % жінок мають середній рівень стресостійкості, 36,67 % – високий, і лише 1,67 % – низький.

Виявлені вікові відмінності демонструють тенденцію до підвищення психологічної зрілості з роками: жінки середнього та старшого віку більш здатні до рефлексії, проявляють емоційну стабільність і вищий рівень самоконтролю. Вони краще осмислюють складні ситуації, бачать причинно-наслідкові зв’язки та виявляють конструктивні реакції на виклики.

Результати кореляційного аналізу вказують на значущі психологічні предиктори стресостійкості. Найвищі позитивні кореляції спостерігалися з такими змінними: вольова саморегуляція ($r = 0,453$; $p \leq 0,01$), емоційна врівноваженість ($r = 0,397$; $p \leq 0,05$), оптимізм ($r = 0,355$; $p \leq 0,01$), соціальна підтримка ($r = 0,352$; $p \leq 0,01$) та самооцінка ($r = 0,315$; $p \leq 0,05$). Натомість стратегія «уникнення проблем» виявилася негативно пов’язаною зі стресостійкістю ($r = -0,321$; $p \leq 0,05$), що свідчить про її дезадаптивну природу.

Таким чином, хоча тривалий стрес має потенціал до деструктивного впливу, водночас він активізує внутрішні захисні механізми, які допомагають жінкам адаптуватися до надзвичайних умов і зберегти психоемоційну рівновагу.

На основі здобутих теоретичних і емпіричних результатів була розроблена психологічна програма, спрямована на розвиток стресостійкості жінок у контексті воєнного стану. Програма реалізовувалась у три етапи:

1. Пізнавальний блок – ознайомлення з природою стресу, типами реакцій та адаптивними механізмами;

2. Емоційно-тренінговий блок – навчання технік дихальної релаксації, емоційної усвідомленості та зниження напруження;

3. Поведінково-регулятивний блок – формування конструктивних копінг-стратегій, розвиток навичок саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Результати формувального експерименту показали суттєве зростання показників високої стресостійкості: у жінок віком 20-39 років – з 33,3% до 58,3 %, 40-59 років – з 20 % до 30 %, 60+ років – з 50 % до 62,5 % .Після участі в програмі жінки почали демонструвати більш виражену впевненість у собі, емоційну врівноваженість, готовність до подолання труднощів і конструктивну поведінку в умовах стресу. Більшість з них виявили здатність переосмислити власні реакції на стресові події, використовуючи ці ситуації як джерело особистісного зростання, а не лише як деструктивний вплив.

Таким чином, запропонована програма довела свою ефективність як практичний інструмент психологічної підтримки жінок, які зазнають тривалого психоемоційного навантаження. Вона сприяє не лише зміцненню емоційного благополуччя, а й формуванню життєстійкості, розвитку здатності до саморегуляції, підвищенню самооцінки й адаптивності до кризових змін.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розширення цільової вибірки зокрема, вивчення ефективності програми серед інших категорій жінок, що зазнають хронічного стресу, таких як матері військовослужбовців, жінки-волонтерки чи внутрішньо переміщені особи.