Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедрою
_____Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22»листопада 2025 р.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої освіти, групи м 22 СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація
Альона ДЕМЧЕНКО

Керівник:
к.пед.н., доцент Анастасія ПОПОВА

Рецензент:
к.пед.н., доцент Анастасія ТУРГЕНЄВА

Запоріжжя – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……..……2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……6
1.1. Поняття та структура особистісного адаптаційного потенціалу в соціальній роботі та психології …….....6
1.2. Психосоціальні наслідки війни для сімей військовослужбовців: огляд сучасних досліджень ……14
1.3. Чинники, що впливають на адаптаційний потенціал жінок у кризових ситуаціях ……...20
Висновки до першого розділу……..34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАНАНЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……36
2.1. Методика та організація дослідження адаптаційного потенціалу …36
2.2. Програма соціально-психологічної підтримки жінок у стані тривалого стрессу…….51
2.3. Оцінка ефективності запропонованих психокорекційних технологій
Висновки до другого розділу……60
ВИСНОВКИ…….69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..71
ДОДАТКИ……..79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна проти України спричинила суттєві зміни у соціальній структурі суспільства та призвела до трансформації повсякденного життя мільйонів громадян. Особливо вразливими у цих умовах є сім'ї військовослужбовців, оскільки вони зазнають тривалого психологічного, соціального та емоційного тиску. Значне навантаження припадає на дружин військових, які змушені поєднувати турботу про сім'ю, вирішення побутових, виховних і соціально-економічних питань із постійним переживанням за життя чоловіка, що перебуває на передовій. Вони часто стикаються з почуттям невизначеності, тривогою, відчуттям самотності, інформаційним перевантаженням і необхідністю мобілізувати внутрішні ресурси для збереження стабільності сімейної системи.

У цих умовах центральним чинником ефективного подолання стресу та забезпечення психологічного благополуччя стає особистісний адаптаційний потенціал і він є інтегральною характеристикою особистості, що визначає її здатність зберігати внутрішню рівновагу, знаходити конструктивні способи реагування на труднощі, підтримувати соціальні зв'язки та забезпечувати життєстійкість. Високий рівень адаптаційного потенціалу зумовлює здатність жінки спиратися на власні психологічні ресурси, формувати позитивні копінг-стратегії та зберігати активну життєву позицію навіть в умовах тривалої невизначеності. Відтак дослідження особливостей формування та підтримки адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців набуває особливої актуальності як у науковому, так і в практичному вимірі соціальної роботи.

Аналіз публікацій та досліджень. Проблематику адаптації особистості в кризових умовах вивчали такі науковці, як К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Сельє, Л. Анциферова, Б. Ломов, О. Бодальов, С. Максименко, О. Кокун, І. Приходько, В. Осьодло. Питання психологічної допомоги родинам військовослужбовців розглянуті у працях Н. Чепелєвої, І. Мушкевич, Т. Титаренко, Л. Гридковець, І. Ярошенко, які акцентують увагу на важливості соціальної підтримки, розвитку життєстійкості та емоційного ресурсу.

Дослідження посттравматичних і стресових розладів, а також засобів психологічної реабілітації, представлені у роботах А. Дірегрова, Р. Лазаруса, Дж. Пеннбейкера, В. Франкла, які визначають адаптацію як процес інтеграції внутрішніх ресурсів особистості в умовах стресу. Проте питання формування саме особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в українських реаліях залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого теоретичного осмислення та практичного дослідження. Проблематика адаптації особистості в умовах стресу розглядається у працях С. Максименка, О. Кокуна, І. Приходько, В. Осьодла, які підкреслюють важливість поєднання внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та здатності до саморегуляції як основи стійкості особистості. Питання соціально-психологічної підтримки родин військовослужбовців висвітлюють у своїх дослідженнях Т. Титаренко, Н. Чепелєва, І. Мушкевич, Л. Гридковець. Однак специфічний аспект формування особистісного адаптаційного потенціалу саме дружин військових у сучасних воєнних реаліях залишається недостатньо розробленим. Це зумовлює потребу в теоретичному узагальненні та розробці практичних програм підтримки, спрямованих на зміцнення адаптивних механізмів цих жінок.

Об’єкт дослідження – процес формування особистісного адаптаційного потенціалу дорослої особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – чинники формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати чинники формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в умовах війни, розробити та експериментально перевірити програму соціально-психологічноїпідтримки дружин військовослужбовців задля формування їх особистісного адаптаційного потенціалу у сучасних умовах війни.

Відповідно до мети, об’єкта та предмета дослідження визначені його **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення сутності поняття «особистісний адаптаційний потенціал» та його структурних компонентів.

2. Визначити психосоціальні особливості становища дружин військовослужбовців в умовах воєнного стану.

3. Розкрити чинники, що впливають на розвиток або зниження адаптаційного потенціалу в умовах хронічного стресу та невизначеності.

4. Дослідити рівень розвитку особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців.

5. Розробити та апробуватипрограмусоціально-психологічноїпідтримки, спрямовану на підвищення особистісного адаптаційного потенціалу жінок цієї категорії.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети застосовано такі групи методів:теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація – для опрацювання наукових джерел із проблеми адаптації, стресостійкості, життєстійкості, соціальної підтримки; логіко-структурний аналіз – для визначення компонентів адаптаційного потенціалу та закономірностей його формування; емпіричні – спостереження, анкетування, тестування, інтерв'ю – для виявлення рівня розвитку адаптаційного потенціалу, вивчення емоційного стану, соціальної підтримки та копінг-стратегійреспонденток;експериментальні – констатувальний етап – для діагностики початкового рівня адаптаційного потенціалу; формувальний етап – для розробки програми соціально-психологічного супроводу, контрольний – для перевірки ефективності запропонованої програми психологічної підтримки;статистичні: кількісний та якісний аналіз даних, кореляційний аналіз – для перевірки взаємозв'язків між показниками емоційного стану, життєстійкості та адаптаційного потенціалу.

Експериментальною базою дослідження є онлайн простір підтримки дружин військо службовців «Я.Є.»

Гіпотеза дослідження:формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців у воєнний час буде ефективним, якщо враховуватимуться: комплекс психологічних чинників, що визначають здатність до адаптації в умовах стресу;вікові, індивідуально-психологічні та

соціальні особливості жінок; впровадження спеціально розробленої програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та життєвих ресурсів; забезпечення постійного моніторингу динаміки психологічного стану та гнучке коригування заходів підтримки.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (усього 72 найменувань) та додатків на 13 сторінках. Повний обсяг магістерської роботи становить 106 сторінок, основний зміст викладено на 79. сторінках. Робота містить 16 таблиць та 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття та структура особистісного адаптаційного потенціалу в соціальній роботі та психології.

Проблематика адаптації особистості набула особливої актуальності в умовах сучасних суспільних трансформацій, зумовлених війною, масовими переміщеннями населення, втратами та тривалою невизначеністю. У таких обставинах зростає потреба в дослідженні внутрішніх ресурсів людини, що забезпечують можливість зберігати психологічну стабільність, виконувати соціальні ролі та підтримувати життєдіяльність попри зовнішні загрози. Одним із ключових механізмів такого функціонування виступає особистісний адаптаційний потенціал, який розглядається як інтегральна характеристика особистості.

Адаптація є динамічним процесом взаємодії індивіда та середовища, у ході якого здійснюється балансування між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами [40, с. 15]. У соціальній роботі адаптація розуміється не лише як здатність звикати до змін, а як збереження суб'єктності та активності особистості у процесі цих змін [20, с. 104]. Тобто важливо не просто витримати вплив стресу, а зберегти себе, власні цінності й здатність діяти.

Спираючись на дослідження Л. Долинської, адаптація в умовах екстремальних впливів передбачає активацію внутрішніх ресурсів, що забезпечують витривалість, саморегуляцію та здатність до конструктивного подолання труднощів [11, с. 19]. Відтак адаптаційний потенціал можна розглядати як систему особистісних якостей, що дозволяють зберігати цілісність і функціональність психіки.

Важливо підкреслити, що особистісний адаптаційний потенціал не є вродженою, незмінною властивістю. Він формується в процесі життєвого досвіду, соціалізації, інтеріоризації цінностей та розвитку навичок

саморегуляції [28, с. 82]. Ми поділяємо думку, що адаптаційний потенціал може як зміцнюватися, так і знижуватися залежно від рівня стресу, умов соціальної підтримки та індивідуальної мотивації [20, с. 109].

Згідно з поглядами В. Климчука та О. Гузар, важливим предиктором адаптаційного потенціалу є життєстійкість, яка визначається як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та рух до цілей попри труднощі [19, с. 54]. Оскільки, саме життєстійкість виступає психологічним стрижнем адаптації, адже вона формує готовність не лише переживати стресові ситуації, але й переосмислювати їх, знаходячи нові опори та джерела сил.

Особливу роль у формуванні адаптаційного потенціалу відіграє соціальна підтримка. Ми спираємося на результати дослідження Л. Ковальчук, яка підкреслює, що відчуття зв'язку з іншими людьми є буфером для стресу і визначає емоційне благополуччя особистості [20, с. 107]. Соціальна підтримка забезпечує не лише емоційне полегшення, але й підсилює відчуття контролю над життям, зміцнює віру у власні сили, сприяє збереженню відчуття стабільності.

Ми поділяємо позицію Т. Кириленко, яка зазначає, що в умовах тривалого стресу адаптація неможлива без розвитку психологічної резильєнтності, тобто здатності не лише відновлюватися після емоційних потрясінь, а й зростати на їх основі [18, с. 62].

Таким чином, узагальнюючи наукові підходи, ми визначаємо особистісний адаптаційний потенціал як інтегральну систему внутрішніх ресурсів, що поєднує емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційні та соціально-комунікативні складові і забезпечує здатність особистості до конструктивної взаємодії зі складними життєвими обставинами, збереження психологічної рівноваги та ефективного функціонування в умовах стресу.

Емоційно-вольовий складник особистісного адаптаційного потенціалу має фундаментальне значення для збереження психологічної рівноваги в умовах підвищеного стресу. Його сутність полягає у здатності людини усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати їх інтенсивність,

регулювати поведінкові реакції та мобілізувати внутрішні ресурси для протидії складним життєвим обставинам. У контексті військової реальності дружини військовослужбовців стикаються із систематичним емоційним навантаженням, яке характеризується поєднанням тривоги щодо життя та безпеки чоловіка, невизначеності майбутнього, інформаційного перенасичення та відповідальності за стабільність сімейного функціонування. У таких умовах емоційно-вольова регуляція виступає внутрішнім стабілізуючим механізмом, що запобігає розвитку дезадаптивних реакцій і депресивних станів [10, с. 50].

Збереження психоемоційної рівноваги вимагає від жінки високого рівня здатності до саморегуляції та опанування ефективних стратегій керування стресом. Спираючись на практичні рекомендації сучасної психологічної допомоги, ми вважаємо, що центральним у цьому процесі є формування усвідомленого ставлення до власних емоцій, уміння розпізнавати стани перевантаження та своєчасно активувати механізми внутрішньої підтримки [33, с. 41]. У випадку їх відсутності емоційні переживання стають домінуючими, що часто призводить до виснаження, зниження мотивації та порушення соціального функціонування. Особливо уразливими виявляються жінки, для яких характерна тенденція до пригнічення емоцій або навпаки афективного реагування без можливості їх конструктивного проживання [8, с. 80].

Водночас адаптаційний потенціал формується не лише через внутрішню емоційну роботу, але й у процесі соціальної взаємодії. Ми поділяємо думку дослідників, які розглядають соціальну підтримку як один із ключових чинників стійкості до стресу, адже вона підсилює відчуття безпеки, включеності та значущості для інших [20, с. 108]. Для дружин військовослужбовців характерною є потреба у розвитку мереж взаємодопомоги, де жінки можуть отримувати не лише інформаційну, але й емоційну підтримку, обмінюватися досвідом подолання складних ситуацій, формувати відчуття «спільності переживання». З огляду на це, діяльність груп підтримки, волонтерських спільнот та онлайн-об’єднань набуває особливої ваги. Фахівці UNFPA підкреслюють, що такі форми комунікації дозволяють жінкам

повернути відчуття контролю над власним життям та відновити внутрішні смисли в умовах втрати передбачуваності [55, с. 25].

Соціальні зв'язки виконують не лише функцію психологічної підтримки, але й забезпечують доступ до практичних ресурсів інформаційних, організаційних, реабілітаційних та освітніх. Ми розділяємо погляд на те, що включеність у громадські та міжособистісні мережі сприяє зниженню рівня ізоляції та самотності, які є типовими наслідками тривалого стресу та переживання невизначеності [38, с. 136]. Для багатьох жінок саме комунікативна сфера стає тим середовищем, де можливе відновлення відчуття суб'єктності, здатності впливати на власне життя та приймати рішення. У цих умовах соціальна підтримка виступає не компенсацією внутрішніх втрат, а платформою для розвитку самостійності та життєстійкості.

Таким чином, емоційно-вольова саморегуляція та соціально-комунікативні ресурси утворюють взаємопов'язану систему, що забезпечує здатність дружин військовослужбовців зберігати внутрішню рівновагу, активно адаптуватися до умов війни, підтримувати сімейне функціонування та здійснювати конструктивне життєве планування. Їх розвиток не є автоматичним, а потребує цілеспрямованої психологічної та соціальної підтримки, організації простору безпечного спілкування та навчання ресурсним стратегіям самодопомоги. Формування цих складників виступає необхідною умовою зміцнення особистісного адаптаційного потенціалу, що визначає здатність жінки зберігати цілісність та активність навіть у найскладніших кризових обставинах.

У контексті війни формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців набуває особливої ваги, оскільки саме жінки нерідко стають ядром стабільності родини, зберігаючи її цілісність, емоційну рівновагу та звичний життєвий ритм. Ми погоджуємося з позицією С. Баран, яка підкреслює, що сім'я військовослужбовця в умовах війни функціонує в режимі постійного стресового напруження, де дружина виступає одночасно емоційним опорним центром, організатором побутових процесів та

хранителькою психологічної стабільності дітей [1, с. 14]. Звідси випливає необхідність розуміння та розвитку адаптаційного потенціалу саме як інтегративної властивості, що забезпечує не лише індивідуальну витривалість, а й соціальну стійкість сімейної системи.

Дослідження показують, що адаптація жінок у ситуаціях хронічної небезпеки визначається не лише стійкістю нервової системи чи життєвим досвідом, але й наявністю глибинних особистісних смислів та мотивів, що дозволяють інтерпретувати події не як руйнування, а як виклик та можливість зростання. Ми поділяємо думку Кириленко Т. С., що адаптаційні стратегії жінок у військових реаліях базуються на механізмах смислотворення, де здатність переосмислити ситуацію стає ключовою для збереження цілісності особистості [18, с. 66]. У цьому контексті важливо розглядати адаптацію не як пасивне пристосування, а як активне конструювання нової форми життя.

У багатьох випадках дружини військовослужбовців опиняються під тиском подвійної відповідальності: вони мають утримувати власну психоемоційну рівновагу та водночас бути опорою для інших членів родини. Це особливо актуально у випадках, коли в сім'ї є діти. Згідно з дослідженнями Т. Шевченко у таких умовах емоційна стабільність матері напряму впливає на рівень тривожності та соціально-емоційний розвиток дітей [44, с. 101]. Ми погоджуємося з цією позицією, оскільки саме емоційна реакція матері задає рамку сприйняття подій усією родинною системою.

У зв'язку з цим важливо враховувати явище «відкладеної реакції травми», яке описує О. Бондаренко [3, с. 97]. Часто дружина військовослужбовця на момент бойових дій мобілізована, зібрана, раціональна, але пережита напруга проявляється пізніше – у вигляді дратівливості, емоційної виснаженості, порушень сну, соматичних розладів. Ми погоджуємося з О. Бондаренко, що такі стани не є ознакою слабкості, а свідчать про виснаження ресурсів та потребують професійної підтримки.

Особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців проявляється також у здатності зберігати автономність та приймати рішення

самостійно. Проблема, на яку вказує О. Довгань, полягає в тому, що тривалий воєнний стан часто призводить до «заморожування життя», коли майбутнє починає сприйматися як невизначене або неможливе для планування [10, с. 53]. Ми розділяємо цю думку: для багатьох жінок відтермінування власних бажань та життєвих проєктів стає фактором внутрішнього виснаження. Тому відновлення здатності мріяти, ставити цілі та вибудовувати життєву перспективу є складовою адаптаційного процесу.

У структурі адаптаційного потенціалу особливе місце займає життєстійкість. Ми погоджуємося з С. Мадді, який визначає життєстійкість як комбінацію залученості, контролю та прийняття виклику як можливості для розвитку [25, с. 87]. За даними Д. Леонтьєва, життєстійкість виступає не лише рисою особистості, але й процесом, який може бути розвинений цілеспрямовано [24, с. 54]. У випадку дружин військовослужбовців розвиток життєстійкості відбувається через буденну необхідність приймати складні рішення, долати невизначеність та покладатися передусім на власні сили.

Інший важливий механізм формування адаптаційного потенціалу пов'язаний із соціальною підтримкою. Ми поділяємо позицію Л. Ковальчук, яка розглядає соціальну підтримку як буфер, що зменшує стресовий вплив подій війни [20, с. 106]. Для дружин військових значущими є як формальні канали (соціальні послуги, консультації, групи підтримки), так і неформальні (родинні зв’язки, громади, волонтерські об’єднання). Дослідниця О. Жданова наголошує, що ефективні програми підтримки мають спиратися на поєднання психологічної роботи, розвитку комунікативних ресурсів та створення умов для самореалізації жінок [12, с. 72]. Ми погоджуємося, що підхід має бути комплексним і орієнтованим на посилення активної позиції жінки, а не лише на зниження її емоційного напруження.

Таким чином, формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців є багатовимірним процесом, що охоплює емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, життєстійкість, смислотворення та збереження автономності у прийнятті рішень. Військова реальність створює

унікальний контекст, де ці механізми взаємодіють і взаємно підсилюють один одного, дозволяючи жінці зберігати цілісність, активність та внутрішню силу попри зовнішній хаос та невизначеність.

У процесі аналізу особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців доцільно звернути увагу на питання внутрішньої емоційної регуляції, яка забезпечує здатність контролювати емоційні реакції у ситуаціях невизначеності та загрози. Ми погоджуємося з позицією І. Волошиної, яка наголошує, що в умовах тривалого стресу першими виснажуються саме емоційні ресурси людини, що призводить до підвищеної вразливості, імпульсивності або навпаки емоційного «омертвіння» [5, с. 82]. Для дружин військовослужбовців цей процес посилюється необхідністю приховувати або приглушувати власні переживання заради збереження стабільності сімейного середовища.

На думку О. Довгань, емоційне благополуччя жінок під час війни формується на основі трьох ключових умов: наявності підтримуючих соціальних зв'язків, можливості висловлювати свої почуття та відчуття контролю над хоча б частиною життєвої ситуації [10, с. 46]. Ми розділяємо цю точку зору, оскільки вона підкреслює активну роль жінки в управлінні власним емоційним станом, а не лише зовнішню залежність від соціальних або політичних умов.

При цьому важливим аспектом емоційної регуляції є здатність до прийняття реальності без втрати внутрішньої мотивації. Т. Титаренко, досліджуючи життєві стратегії особистості, наголошує, що прийняття не означає пасивність; навпаки, воно є основою для формування адаптивних способів реагування та переосмислення подій [40, с. 122]. Ми погоджуємося з цією позицією, оскільки вона відображає реальну динаміку переживань дружин військовослужбовців, які, з одного боку, вимушені жити у стані невизначеності, а з іншого зберігати активну життєву позицію.

Водночас адаптаційний потенціал жінки тісно пов'язаний із її психологічними ресурсами, до яких належать внутрішні переконання, досвід

подолання труднощів, духовні цінності та віра у власні можливості. Ми погоджуємося з тезою О. Гуменюк, що здатність мобілізувати ресурси виникає не автоматично, а формується у взаємодії із зовнішнім середовищем, включаючи соціальні мережі, громаду та професійну психологічну підтримку [8, с. 78]. Саме тому ефективні соціально-психологічні програми для дружин військовослужбовців повинні бути спрямовані не лише на зняття стресових симптомів, а й на розвиток потенційних внутрішніх сил.

Особливе місце у структурі адаптаційного потенціалу посідає смислотворення як здатність особистості віднаходити новий сенс життя попри травматичний досвід. Позиція Н. Онищенко полягає в тому, що переживання травми трансформується в конструктивний досвід тоді, коли людина здатна інтегрувати подію у власну життєву історію, побачити в ній не лише втрати, але й можливість внутрішнього зростання [30, с. 124]. Ми поділяємо цю думку, оскільки смислотворення задає вектор подальшого життя та допомагає зменшити вплив хаосу та невизначеності.

Не менш важливим для адаптаційного потенціалу є локус контролю, а саме переконання щодо того, чи може людина впливати на події власного життя. Дослідження Н. Кузьменко демонструють, що жінки з внутрішнім локусом контролю краще долають тривогу, менше схильні до емоційного виснаження та більш ефективно планують майбутнє [23, с. 50]. Ми погоджуємося з цією позицією, оскільки вона безпосередньо корелює з рівнем життєстійкості та відчуттям власної ефективності.

З іншого боку, соціальна підтримка відіграє роль зовнішнього стабілізатора. Л. Ковальчук розглядає її як буфер, який знижує інтенсивність стресу та запобігає розвитку психоемоційного виснаження [20, с. 106]. Ми розділяємо цей погляд, адже підтримка оточення допомагає жінці не лише впоратися з емоційним напруженням, але й відновити здатність діяти.

У цьому контексті значущим є і рівень соціальної згуртованості громади, що визначає можливість доступу до ресурсів допомоги. І. Пономаренкозазначає, що громади, які мають розвинені мережі

горизонтальних зв’язків, більш успішні у підтримці родин військовослужбовців [35, с. 12]. Ми погоджуємося з цією тезою, оскільки вона підтверджує, що адаптація жінки залежить не лише від її особистих характеристик, а й від соціального контексту.

Таким чином, особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців формується на перетині внутрішніх психологічних ресурсів і системи соціальних зв’язків, які забезпечують підтримку, стабільність і відчуття включеності у спільноту. Його розвиток потребує цілеспрямованої психологічної та соціальної роботи, що включає посилення життєстійкості, емоційної саморегуляції, смислотворення та соціальної взаємодії.

1.2. Психосоціальні наслідки війни для сімей військовослужбовців: огляд сучасних досліджень.

Війна як глибока соціальна травма має потужний вплив не лише на особистість військовослужбовця, але й на членів його родини. Сім’я в умовах бойових дій стає одним із найвразливіших соціальних утворень, оскільки вимушена функціонувати в умовах нестабільності, тривалої невизначеності та емоційного напруження. С. Баран підкреслює, що сім’я військового постійно перебуває у стані «відкладеної кризи», коли будь-яка подія може стати тригером для різкої зміни емоційного стану та способу поведінки [1, с. 14]. Це зумовлює перебудову звичних форм сімейної взаємодії й перенесення центру відповідальності на дружину.

За даними Н. Кузьменко, дружини військовослужбовців змушені поєднувати роль домогосподарки, вихователькі, фінансового координатора, соціального медіатора сім’ї та емоційного стабілізатора одночасно [23, с. 47]. Це створює постійне перевантаження психологічних ресурсів жінки. Однак, як зазначає О. Довгань, найзначнішим фактором ризику є не самі обов’язки, а відсутність можливості «покладатися» на партнера як джерело підтримки та

взаємного розвантаження [10, с. 50]. Виникає стан «вимушеної автономності», який з часом може переходити у хронічне емоційне виснаження.

О. Корнієнко підкреслює, що для дружин військових типовим є стан невизначеного очікування, який провокує інтенсивні коливання між надією та страхом, що спричиняє дезорганізацію емоційної сфери [21, с. 29]. Цей стан часто супроводжується відчуттям самотності та неможливістю впливати на обставини. У дослідженнях Е. Василюка підкреслюється, що в умовах тривалого стресу психологічна система людини схильна функціонувати у режимі «економії емоцій», що виявляється у притлумленні почуттів, уникненні переживань та непрожитих емоційних конфліктах [4, с. 40]. Така форма захисту дозволяє тимчасово зберігати функціональність, але послаблює здатність до глибокої емоційної присутності та повноцінної комунікації в стосунках.

Психологи фіксують також зростання випадків вторинної травматизації, коли переживання дружини є відображенням травматичного досвіду чоловіка. За даними Т. Шевченко, у жінок військових частіше, ніж у загальній популяції, спостерігаються прояви тривожних і депресивних розладів, порушення сну, соматизовані симптоми та емоційні кризи, пов’язані з «присутньою відсутністю» чоловіка [44, с. 102]. Водночас сам військовослужбовець, повертаючись із передової, може мати досвід ПТСР, емоційної відчуженості чи агресивних реакцій, що додатково ускладнює сімейну взаємодію.

У таких ситуаціях соціальна підтримка виступає визначальним буфером між стресом та емоційним виснаженням. Л. Ковальчук вказує, що саме наявність системи підтримуючих відносин такия як родинні, громадські, групові можуть значною мірою визначає рівень адаптації жінки [20, с. 107]. Проте дослідження М. Головань демонструють, що значна частина сімей військовослужбовців не отримує достатньої підтримки через недоступність послуг у громадах або через страх «виглядати слабкими» у соціальному середовищі [6, с. 59]. Таким чином, багато жінок залишаються наодинці зі своїми переживаннями, що підвищує ризики емоційної ізоляції.

Психологічні наслідки війни для сімейної системи проявляються також у трансформації смислової сфери. За Т. Титаренко, у періоди глибоких суспільних потрясінь відбувається переоцінка базових життєвих цінностей, перегляд уявлень про майбутнє та межі можливого [40, с. 128]. Для дружин військовослужбовців характерним є формування «життя у двох часових вимірах»: теперішнього, що вимагає стійкості, і майбутнього, яке сприймається як умовне, відкладене, невизначене. Така подвійність життєвого досвіду створює напругу між необхідністю діяти та відсутністю стабільних орієнтирів.

Поряд із цим сучасні дослідження звертають увагу на роль життєстійкості як внутрішнього ресурсу, що забезпечує здатність жінки витримувати тривалу емоційну напругу. Життєстійкість визначається як система переконань та установок, що дозволяє особистості сприймати складні обставини не як руйнівний фактор, а як можливість для подолання та розвитку. Так, В. Климчук та О. Гузар наголошують, що життєстійкість поєднує три ключові аспекти: відчуття контролю над подіями власного життя, залученість у значущі цілі та здатність розглядати труднощі як виклик, а не загрозу [19, с. 58]. Така внутрішня установка дає можливість дружинам військовослужбовців зберігати психологічну рівновагу і залишатися активними навіть у стані невизначеності. З поняттям життєстійкості тісно пов’язане явище посттравматичного зростання. Т. Титаренко та Л. Лєпіхова підкреслюють, що внаслідок глибоких криз людина може не лише переживати втрати, але й створювати нові життєві смисли, переосмислювати цінності та виявляти внутрішні ресурси, які раніше не були актуалізовані [65, с. 8]. У контексті дружин військових це проявляється у посиленні відповідальності, здатності до автономних рішень, зростанні емоційної зрілості й переосмисленні ролі сім’ї як джерела сенсу та опори. Однак реалізація потенціалу посттравматичного зростання безпосередньо залежить від соціального середовища. За даними UNFPA Україна, жінки, які залучені до груп взаємопідтримки або отримують професійну психологічну допомогу, демонструють нижчий рівень хронічної тривожності та кращу здатність контролювати емоційні реакції порівняно з тими, хто долає складнощі

ізольовано [55, с. 25]. Тобто наявність соціальної підтримки є не додатковим фактором, а критичною умовою адаптації.

Попри це, дослідження Центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» свідчать, що значна частина сімей стикається з труднощами відновлення комунікації після повернення військовослужбовця [43, с. 14]. Нерідко військовий повертається з бойовим досвідом, що змінює його емоційне реагування, стиль поведінки та систему пріоритетів. Водночас дружина адаптувалася до життя в умовах відсутності партнера і сформувала власні способи організації побуту, прийняття рішень і розподілу обов'язків. Внаслідок цього між подружжям виникає асинхронність адаптації, яка може супроводжуватися конфліктами, нерозумінням і відчуттям втрати близькості. Н. Панченко зазначає, що дружина під час тривалої відсутності чоловіка вимушено розвиває автономність, тоді як після повернення партнера до сім'ї може виникати зіткнення двох центрів рішень [32, с. 92]. Ця боротьба за структуру сімейної системи нерідко спричиняє емоційне виснаження обох сторін і потребує супроводу з боку фахівців.

Суттєвим фактором психоемоційного напруження є інформаційний стрес, зумовлений постійним споживанням новин про бойові дії. Дослідження Київської школи економіки фіксують зв'язок між регулярним переглядом новин та підвищенням рівня тривожності, нічними порушеннями та симптомами хронічної психофізичної перевтоми у дружин військовослужбовців [47, с. 34]. Постійна готовність до поганої звістки створює стан внутрішньої мобілізації, що не дає психіці можливості відновлюватися. Особливу роль у психосоціальній адаптації сімей відіграє емоційний стан матері, оскільки він безпосередньо впливає на психічний стан дітей. У рекомендаціях Психологічної служби МОН зазначається, що діти схильні відображати емоційні стани дорослих, і навіть неусвідомлена тривога матері здатна провокувати у дитини страхи, порушення поведінки або соматичні прояви [36, с. 12]. Це створює додаткове навантаження для жінки, яка має не

лише впоратися з власними переживаннями, але й підтримувати дітей в умовах стресу.

До складних психосоціальних наслідків належить і просторова роз'єднаність сім'ї, зумовлена мобілізацією, ротаціями, евакуацією або вимушеним переміщенням. І. Пономаренко зазначає, що сім'ї у статусі внутрішньо переміщених осіб стикаються з втратою соціальних зв'язків, підтримуючого середовища та стабільної структури повсякденності [35, с. 12]. Втрата «соціального коріння» знижує емоційні ресурси жінки та підвищує ризик розвитку депресивних станів. Проблема поглиблюється нерівномірною доступністю соціальних послуг у громадах. За даними О. Кравченко, лише окремі громади забезпечують повний спектр підтримки сімей військових, тоді як більшість надає фрагментарні або ситуативні послуги [22, с. 30]. Це змушує жінок самостійно шукати ресурси допомоги, що збільшує рівень виснаження та відчуття самотності.

Вагомим викликом у психосоціальному вимірі стає феномен «замороженого життя», коли життєві плани відкладаються на невизначений термін, а майбутнє втрачає чіткі контури. О. Довгань наголошує, що відтермінування значущих цілей і небажання планувати через страх втрат призводять до поступової демотивації, емоційної спустошеності та відчуття безсилля [10, с. 53]. За таких умов ключовою стає підтримка смислотворення: визначення найближчих досяжних кроків, переорієнтація на короткі горизонти планування та щоденні практики відновлення. Ідеї Т. итаренко про переосмислення життєвих стратегій в умовах невизначеності додають аргументів на користь того, що активна позиція у творенні нових смислів здатна знижувати інтенсивність дистресу і сприяти відновленню суб'єктивного контролю [40, с. 122]. У цьому сенсі смисложиттєві орієнтації, про які пише Н. Онищенко, виконують функцію інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію, перетворюючи його на джерело розвитку, а не руйнації [30, с. 124].

Психологічні механізми подолання стресу у дружин військовослужбовців часто поєднують елементи активного та емоційно-орієнтованого копінгу, що узгоджується з даними про ефективність коротких інтервенцій, описаних у практичних посібниках і методичних рекомендаціях (майндфулнес-підходи, когнітивні техніки, навички заземлення, дихальні вправи) [33, с. 41]. І. Павленко підкреслює, що регулярне впровадження коротких практик усвідомленості зменшує рівень тривоги та підвищує якість емоційної саморегуляції, що особливо важливо в умовах постійної невизначеності [33, с. 44]. На рівні спільнот ефективними виявляються групи взаємопідтримки та волонтерські мережі, які не тільки забезпечують емоційний обмін, але й формують відчуття належності, соціальної видимості та взаємної відповідальності [52, с. 12]. Як зазначає Л. Ковальчук, соціальна підтримка виконує роль буфера між інтенсивністю стресорів і вираженістю симптомів, посилюючи дієвість адаптивних стратегій та знижуючи ймовірність дезадаптації [20, с. 106–108].

Окремої уваги потребує профілактика емоційного вигорання у жінок, які, окрім турботи про сім’ю, виконують функції неформальних допомагачів або волонтерок. Н. Панченко демонструє, що без чітких меж відповідальності та регулярних практик відновлення ризик вигорання різко зростає, що проявляється у зниженні емпатії, цинізмі та почутті марності зусиль [32, с. 96]. Методичні матеріали Асоціації психотерапевтів України та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії радять використовувати короткі структуровані протоколи самодопомоги і впроваджувати супервізійні формати у групах підтримки, що дозволяє попереджати вторинну травматизацію [57, с. 9]. Відомчі протоколи та стандарти (МОЗ, МОН, Мінветеранів, ЦГЗ) окреслюють маршрутизацію випадків підвищеного ризику, механізми перенаправлення та взаємодії служб, що є важливим інституційним підґрунтям для сталих практик допомоги [26, с. 3].

Соціально-економічні обставини суттєво модулюють психосоціальні наслідки. О. Ю. Кравченко та І. С. Пономаренко вказують, що нерівність

доступу до сервісів, проблеми працевлаштування, обмежені можливості догляду за дітьми та дефіцит спеціалізованих психологічних послуг у громадах підсилюють дистрес і знижують ефективність індивідуальних стратегій подолання [22, с. 33]. Аналітичні звіти НаУКМА і ХНУ ім. В. Н. Каразіна підтверджують, що там, де розвинені горизонтальні мережі взаємодопомоги, локальні ВПО-ініціативи та партнерство із НУО, показники емоційної стабільності сімей вищі, а звернень по кризову допомогу менше [59, с. 27]. На рівні державної політики рамкові акти, а саме Закон України «Про соціальні послуги», стандарти кризового втручання та порядок організації надання соціальних послуг формують інституційний контур підтримки, однак реальна ефективність залежить від кадрового забезпечення, фінансування та міжсекторальної координації [13, с, 61].

Важливим напрямом, що поєднує індивідуальні та інституційні рівні, стає впровадження програм соціально-психологічного супроводу, розрахованих на короткі цикли з чіткими цілями та критеріями ефективності. О. Жданова пропонує дизайн групових програм, які інтегрують психоедукацію, тренування навичок саморегуляції, розвиток соціальної підтримки і планування найближчих дій; їх апробація засвідчує зниження показників тривоги та зростання суб’єктивної ефективності [12, с. 121]. Подібні результати демонструють практичні комплекси НУО «ЛаСтрада-Україна», Карітас, БФ «Право на захист», де групові та індивідуальні формати комбінуються з кейс-менеджментом, що забезпечує безперервність допомоги [28, с. 19]. У підсумку, коли індивідуальні ресурси (життєстійкість, смислотворення, самоефективність) підтримані якісними соціальними мережами й доступними послугами, сім’я військовослужбовця здатна зменшити інтенсивність психосоціальних наслідків війни та відновити функціональність повсякденного життя.

1.3. Чинники, що впливають на адаптаційний потенціал жінок у кризових ситуаціях.

Формування особистісного адаптаційного потенціалу жінок у кризових умовах, зокрема в період війни, є багатовимірним процесом, що визначається поєднанням психологічних, соціальних, культурних та ситуаційних чинників. Адаптація в умовах тривалої нестабільності не є автоматичною реакцією, а виступає результатом активного осмислення ситуації, мобілізації внутрішніх ресурсів і залучення зовнішньої підтримки. Відповідно, аналіз чинників, що впливають на адаптаційний потенціал жінок, передбачає врахування як індивідуальних особливостей, так і соціокультурного контексту, в якому вони перебувають.

Одним із ключових чинників є рівень емоційної саморегуляції, який визначає здатність жінки усвідомлювати власні емоційні стани, керувати реакціями та відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресу. За даними І. Волошиної, саме емоційна регуляція визначає стійкість до психічного виснаження та розвиток конструктивних копінг-стратегій у ситуації тривалого напруження [5, с. 84]. В умовах війни жінки часто змушені стримувати інтенсивні переживання, що може призводити до емоційного перенапруження або до формування механізмів уникнення, які знижують адаптивність. Тому здатність розпізнавати власні почуття та знаходити способи їхньої безпечної трансформації виступає важливим захисним механізмом.

Не менш значущим чинником є життєстійкість як інтегральна характеристика, що визначає ставлення до труднощів та способи долання невизначеності. На думку Л. Долинської, життєстійкість забезпечує здатність особистості не лише зберігати функціональність у кризі, але й переосмислювати досвід як потенційне джерело розвитку [11, с. 15]. Жінки з високим рівнем життєстійкості, як правило, демонструють більш активні позиції щодо вирішення проблем, менше схильні до почуття безпорадності та володіють розвинутими навичками планування навіть в умовах невизначеності. Натомість низький рівень життєстійкості зазвичай пов'язаний із тривожною

очікувальною позицією, залежністю від зовнішніх рішень та труднощами у прийнятті змін.

Наступним важливим аспектом є локус контролю є уявлення людини про те, чи залежить її життя від її власних дій або визначається зовнішніми обставинами. Дослідження Н. Кузьменко свідчать, що внутрішній локус контролю корелює зі зниженням тривожності, кращими показниками психологічного благополуччя та більшою активністю у подоланні стресу [23, с. 47]. Саме переконання у тому, що події є хоча б частково підконтрольними, виступає фундаментом для формування адаптивної поведінки. Навпаки, домінування зовнішнього локусу контролю сприяє формуванню відчуття непередбачуваності життя та зниженню мотивації до дії.

Важливу роль відіграють і смисложиттєві орієнтації. На думку Н. Онищенко, здатність створювати та підтримувати особистісні смисли дозволяє людині інтегрувати кризовий досвід у власну життєву історію, не руйнуючи цілісності «Я» [30, с. 124]. У ситуації війни смислотворення є необхідним механізмом подолання екзистенційного вакууму, який виникає внаслідок тривалих втрат, невизначеності та загрози. Усвідомлення значимості власної ролі в житті сім'ї, суспільства або громади підсилює відчуття стабільності та внутрішньої опори.

Суттєвий вплив на адаптаційний потенціал має рівень соціальної підтримки. Л. Ковальчук підкреслює, що соціальна підтримка виконує буферну функцію стосовно стресу, знижує ризик емоційного виснаження та сприяє нормалізації психофізіологічного стану [20, с. 106]. Наявність середовища, в якому жінка може бути почутою, прийнятою та емоційно підтриманою, підсилює відчуття захищеності й належності. Навпаки, соціальна ізоляція спричиняє посилення тривоги, дратівливості та почуття самотності.

Соціальна підтримка включає не лише міжособистісні стосунки, але й доступ до ресурсів, інформаційної та організаційної допомоги, що сприяє зниженню рівня невизначеності. Як зазначає І. Пономаренко, соціальна згуртованість громади формує умови для колективної адаптації, коли відчуття

спільного переживання подій робить індивідуальний стрес більш зрозумілим і розділеним [35, с. 10]. За відсутності підтримувального оточення зростає ризик формування психологічного виснаження та дезадаптивних реакцій, оскільки жінка опиняється в ситуації необхідності самостійного вирішення складних життєвих завдань без зовнішніх ресурсів.

Вплив на адаптаційний потенціал мають також індивідуально-психологічні характеристики, такі як рівень тривожності, самооцінка, когнітивна гнучкість, схильність до рефлексії. Згідно з дослідженнями О. Гуменюк, жінки з високим рівнем тривожності в умовах хронічного стресу частіше демонструють ригідні форми реагування, знижений інтерес до соціальної взаємодії та схильність до катастрофізаційних інтерпретацій подій [9, с. 76]. Натомість когнітивна гнучкість дозволяє змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації, що підвищує ефективність адаптації.

Суттєвою умовою збереження адаптивності є стабільність самооцінки. Як підкреслює І. Бех, позитивна самооцінка забезпечує внутрішнє відчуття цінності власної особистості, що є опорою в ситуаціях невизначеності [2, с. 11]. У випадку жінок, чиї чоловіки перебувають на війні, самооцінка нерідко зазнає трансформації внаслідок зміни соціальних ролей: необхідність одноосібно відповідати за сім’ю може посилювати як почуття компетентності, так і внутрішнє напруження, якщо не вистачає зовнішньої підтримки.

Велике значення також має здатність до рефлексії, що забезпечує усвідомлення причин власних станів і поведінкових реакцій. За даними Т. Титаренко, рефлексивність дозволяє інтегрувати кризові події у власну ідентичність без руйнації внутрішньої цілісності [40, с. 132]. Жінки, які володіють розвинутими рефлексивними навичками, частіше обирають конструктивні стратегії подолання труднощів і здатні нейтралізувати вплив травматичних подій.

Значний вплив на адаптаційний потенціал мають особливості сімейної динаміки. Як зазначає С. Баран, функціонування сім’ї військовослужбовця в умовах війни змінюється через тимчасову або тривалу відсутність одного з

членів сім'ї, що порушує баланс ролей і відповідальностей [1, с. 14]. В умовах вимушеної однобатьківської сімейної моделі жінка виконує не лише емоційну, але й організаційну, виховну та часто економічну функції, що потребує значних ресурсів. У ситуації, коли сімейні стосунки є стабільними, адаптація відбувається легше, оскільки взаємна підтримка зберігається, навіть коли партнер фізично відсутній. Натомість конфліктність, невизначеність у стосунках або залежність від партнера можуть підсилювати психологічне виснаження.

Важливу роль відіграють наявні копінг-стратегії усталені способи реагування на стрес. Р. Лазарус розглядав копінг як поведінковий і когнітивний процес, спрямований на контроль ситуації або власних реакцій на неї [25, с. 48]. В умовах війни найбільш адаптивними виявляються стратегії активного подолання, планування та пошуку підтримки. Уникнення, ескапізм та заперечення можуть давати тимчасове зниження напруги, але довгостроково знижують адаптаційний потенціал.

Значущим зовнішнім чинником виступає доступ до інформації. За даними аналітичних звітів UNFPA Україна, надмірна кількість суперечливої інформації підсилює тривожність, тоді як структурована та своєчасна інформація знижує суб'єктивне відчуття невизначеності [55, с. 18]. Таким чином, інформаційна грамотність стає інструментом психологічної стабільності.

Релігійність і духовність також можуть виступати важливими стабілізуючими чинниками. За спостереженнями Т. Кириленко, духовні переконання сприяють формуванню відчуття смислу та надії, що є основою внутрішньої стійкості в умовах хронічної небезпеки [18, с. 68]. Духовні практики часто виконують функцію психологічної підтримки, допомагаючи зберігати цілісність і структуру внутрішнього життя.

Нарешті, соціально-економічні чинники визначають доступність ресурсів для виживання та підтримки базової стабільності. За даними Н. Кравченко, жінки, що мають стабільний дохід і доступ до соціальних послуг, демонструють вищий рівень адаптаційного потенціалу, ніж жінки, які

перебувають у фінансовій залежності або стикаються з ризиками втрати джерел існування [22, с. 33].

Таким чином, формування адаптаційного потенціалу жінок у кризових умовах є результатом взаємодії внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх соціальних умов. Цей процес потребує цілеспрямованої підтримки на рівні індивідуальної психологічної роботи, сімейної взаємодії, громадських ініціатив і державної соціальної політики.

Важливою передумовою ефективної адаптації є наявність розвинених навичок емоційної регуляції. Згідно з дослідженнями Л. Хоменко, здатність усвідомлювати, розпізнавати та перетворювати емоційні стани забезпечує підтримання психологічної рівноваги та запобігає накопиченню емоційного перенапруження [58, с. 14]. У жінок, які стикаються з тривалим переживанням невизначеності, емоційна регуляція набуває особливої значущості, оскільки дозволяє уникати дезорганізуючого впливу страху, провини та тривоги. За відсутності таких навичок підвищується імовірність імпульсивних реакцій, соматизації, а також фіксації на негативних когнітивних схемах.

Адаптаційний потенціал визначається також особливостями інтеріоризованих життєвих смислів. Як зазначає Н. Онищенко, сформованість смисложиттєвих орієнтацій забезпечує внутрішній стрижень, що дозволяє особистості витримувати екзистенційні кризи, не втрачаючи цілісності та здатності до активності [30, с. 121]. У ситуації війни пошук смислу часто пов’язаний із переоцінкою особистих цінностей, ролей та пріоритетів. Для частини жінок зростає значущість сімейних обов’язків і ролі підтримки, для інших важливість громадської активності або професійного самоствердження. Якщо смислові орієнтації залишаються невизначеними, адаптаційні механізми втрачають ефективність, що виявляється у відчутті безсилля, розгубленості та втраті перспективності майбутнього.

Суттєвим чинником є ступінь сформованості локусу контролю. За даними Н. Кузьменко, жінки з внутрішнім локусом контролю схильні інтерпретувати події як такі, що частково залежать від їхніх власних дій, що стимулює активні

стратегії подолання стресу [23, с. 52]. Натомість зовнішній локус контролю пов’язаний із пасивністю, уникненням та очікуванням допомоги ззовні. У контексті війни, де багато факторів дійсно не піддаються впливу, баланс між прийняттям неконтрольованого і активністю у доступних сферах є ключовим для адаптації.

Особливу роль відіграє досвід попереднього подолання криз. За спостереженнями Л. Долинської, жінки, які вже мали досвід успішного виходу з важких ситуацій, демонструють вищу життєстійкість та здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів [11, с. 19]. Такий досвід формує уявлення про власну спроможність, що є важливим компонентом психологічної захищеності. Водночас відсутність досвіду подолання або негативний досвід фіксується у вигляді очікування безпорадності.

Адаптаційні процеси також залежать від ступеня усвідомлення та прийняття наслідків стресогенної ситуації. Як підкреслює О. Бондаренко, подолання психологічної травми можливе лише за умови поступового інтегрування травматичного досвіду у структуру особистості, без заперечення чи витіснення переживань [3, с. 41]. У жінок, чиї чоловіки беруть участь у бойових діях, емоційна травматизація часто проявляється внаслідок тривалого очікування, страху втрати та впливу інформаційного середовища. Прийняття ситуації як такої, що перевищує особистий контроль, але не перекреслює життєвих перспектив, сприяє збереженню емоційної рівноваги.

Стратегічне значення мають соціально-психологічні мережі підтримки. За даними Л. Ковальчук, включеність у спільноти, які об’єднують жінок зі схожим досвідом, забезпечує обмін емоційними та практичними ресурсами, що сприяє відновленню адаптаційних можливостей [20, с. 105]. В умовах війни такі мережі часто реалізуються через волонтерські ініціативи, групи взаємодопомоги, онлайн-спільноти. Відчуття приналежності до групи знижує рівень соціальної ізоляції та підсилює переживання значущості власної ролі.

Водночас негативним чинником виступає тривале інформаційне напруження. Як зазначає І. Жданова, постійний потік наближених до

травматичних новин спричиняє процес вторинної травматизації, навіть за відсутності прямого контакту з бойовими подіями [12, с. 63]. Інформаційна гігієна та контроль за джерелами новин стають важливими регуляційними механізмами.

Крім того, значення має доступ до професійної психологічної допомоги. Відповідно до рекомендацій Н. Пов'якель, своєчасні психологічні інтервенції сприяють зниженню рівня емоційної напруги, відновленню ресурсної бази та формуванню ефективних стратегій адаптації [34, с. 72]. Однак не всі жінки можуть або готові звертатися по допомогу, що підсилює роль соціальних служб у проактивному виявленні потреб.

Таким чином, адаптаційний потенціал жінок у кризових ситуаціях формується внаслідок багаторівневої взаємодії особистісних, соціальних, емоційних та екзистенційних чинників. Ефективна адаптація залежить не лише від наявності внутрішніх ресурсів, але й від умов соціального середовища, доступності підтримки та усвідомлення власної здатності впливати на перебіг подій у межах можливого.

Адаптаційний потенціал жінок також пов'язаний із особливостями організації щоденного життя в умовах змінених соціальних і побутових обставин. Як зазначає Г. Савченко, структура повсякденної діяльності виступає регулятором емоційного стану, оскільки наявність стабільних і передбачуваних дій формує відчуття контролю над ситуацією [38, с. 135]. У ситуації війни звичні побутові і соціальні процеси порушуються, що може призводити до дезорганізації та втрати відчуття часу. Відновлення або створення нових стабілізуючих життєвих рутин виступає важливим ресурсом психологічної стійкості.

Вплив на адаптаційні можливості має і характер соціальних ролей, які жінка виконує. За спостереженнями О. Корнієнко, для дружин військовослужбовців характерним є поєднання ролей матері, утримувачки сім'ї, емоційного опори для партнера і водночас жінки, що переживає власну тривогу і невизначеність [21, с. 46]. Конфлікт між рольовими очікуваннями і реальними

можливостями може створювати додаткову емоційну напругу. Водночас здатність гнучко адаптувати рольові функції сприяє збереженню особистісної цілісності та зниженню рівня напруження.

Значущим є також фактор соціального визнання. За даними звітів ООН «Жінки в Україні», суспільне схвалення внеску жінок у підтримку сімей військовослужбовців зменшує ризик формування почуття непомітності, самотності та психологічного виснаження [31, с. 22]. Коли діяльність жінки залишається невизнаною або знеціненою, підвищується ризик формування прихованого емоційного виснаження та вторинної травматизації.

Наявність ресурсів для відпочинку і відновлення також має принципове значення. Як підкреслює Н. Панченко, навіть короткочасне розвантаження психіки сприяє запобіганню емоційному вигоранню, яке часто формується у осіб, що тривалий час перебувають у стані відповідальності за інших [32, с. 94]. У контексті війни можливості для відпочинку значно обмежені, тому важливим стає розвиток навичок саморегуляції та мікровідновлення.

Особливу роль відіграють тілесні та соматичні чинники. За даними О. Шевченко, жінки з хронічним рівнем стресу демонструють підвищену соматичну реактивність, що проявляється у порушеннях сну, напруженні м’язів, розладах апетиту та підвищеній стомлюваності [44, с. 102]. Накопичення соматичного напруження знижує емоційну стабільність і посилює тривожність. Тілесно-орієнтовані методи регуляції, за наявності доступу до них, можуть значно підвищувати адаптаційний потенціал.

Важливим ресурсом є можливість включення у продуктивну діяльність. За аналітичними даними Державної служби зайнятості, працевлаштування та професійна активність жінок у період війни корелюють зі зниженням рівня тривоги та збереженням відчуття самодостатності [61, с. 11]. Робота забезпечує структурованість часу, соціальну взаємодію та можливість підтримання економічної стабільності. Натомість вимушена бездіяльність підсилює почуття безпорадності.

Психологічне благополуччя значною мірою залежить від результативності комунікації з чоловіком-військовослужбовцем. За спостереженнями Л. Карамушки і О. Снитко, переривчастий або непередбачуваний контакт з партнером може як підтримувати, так і руйнувати психологічну стабільність залежно від змісту і емоційного тону взаємодії [17, с. 26]. Якщо спілкування наповнене підтримкою, воно виконує стабілізуючу функцію; якщо ж воно носить фрагментарний або напружений характер, це поглиблює дистрес.

Значний вплив має досвід взаємодії з державними та громадськими інституціями. За спостереженнями Н. Патієвої, доступність соціальних послуг і супроводу дозволяє знизити адаптаційне навантаження, тоді як бюрократичні труднощі, тривале очікування або неоднозначність процедур формують додаткове емоційне напруження [64, с. 68]. Відчуття підтримки з боку інституцій підсилює суб’єктивну безпеку.

Особистісний адаптаційний потенціал формується також на основі уявлень про майбутнє. Як зазначає К. Ріфф, психологічне благополуччя включає здатність бачити перспективу і відчувати власний розвиток, навіть коли зовнішні умови залишаються нестабільними [37, с. 57]. У контексті війни це часто пов’язано з переосмисленням життєвих планів і гнучкістю у визначенні нових цілей. Фіксація на втраті минулих сценаріїв життя знижує адаптивність, тоді як здатність формувати альтернативні варіанти майбутнього сприяє внутрішній стійкості.

Таким чином, адаптаційний потенціал жінок у кризових ситуаціях залежить від комплексу взаємопов’язаних чинників, що включають емоційні, когнітивні, соціальні, рольові та екзистенційні аспекти. Цілісність і ефективність адаптаційного процесу визначається балансом між внутрішніми ресурсами та зовнішніми умовами, а також можливістю отримання своєчасної підтримки та включення у соціально значущу діяльність.

Адаптаційні можливості жінок у кризових ситуаціях багато в чому залежать від способів інтерпретації подій. Як зазначає Д. Леонтьєв,

індивідуальна інтерпретація стресових обставин визначає, чи буде ситуація сприйматися як нерозв’язна загроза або як виклик, який, хоча й потребує напруження ресурсів, але зберігає можливість активної життєвої позиції [24, с. 17]. У період війни жінки нерідко переживають події як такі, що виходять за межі їх особистого контролю, однак інтерпретація власної ролі у подоланні цих обставин може варіюватися від пасивного очікування до активного вибору поведінкових стратегій. Конструктивна інтерпретація подій сприяє мобілізації ресурсів і підтримує внутрішню стабільність.

Соціокультурне середовище визначає типові моделі поведінки та норми реагування на кризові події. За спостереженнями І. Головахи та О. Мітіна, наявність культурно закріплених уявлень про «правильні» реакції може як підтримувати адаптацію, так і ускладнювати її, коли індивідуальні переживання не збігаються з соціальними очікуваннями [8, с. 59]. Для багатьох жінок важливим виявляється зіставлення власного досвіду з уявленнями про «сильність» чи «стійкість», що часто спричиняє приглушення або приховування емоцій, що, у свою чергу, може збільшувати внутрішнє напруження.

Значним чинником є характер взаємодії з дітьми. Як описує Психологічна служба МОН України, діти виступають як джерелом додаткової відповідальності, так і ресурсом емоційного сенсу, що підтримує життєстійкість жінки [36, с. 7]. Наявність дітей формує необхідність підтримувати стабільність повсякденного життя, що стимулює активізацію адаптаційних механізмів. Однак підвищене емоційне навантаження та потреба в постійній присутності і контролі можуть збільшувати ризик виснаження, якщо відсутня зовнішня підтримка.

Економічна стабільність виконує функцію базового ресурсу для психологічної адаптації. За даними Національної соціальної сервісної служби, нестача матеріальних ресурсів корелює з підвищенням рівня тривоги та зниженням здатності до довготривалого планування [62, с. 22]. В умовах війни багато сімей військовослужбовців стикаються зі зниженням доходу, що підсилює відчуття вразливості. Можливість отримання соціальних виплат і

доступ до системи соціальних послуг зменшує ризик дезадаптації, однак ефективність такої підтримки значною мірою залежить від прозорості механізмів їх надання.

Суттєве значення мають індивідуальні уявлення про відповідальність. Як зазначає Т. Титаренко, здатність покладатися на власні рішення і приймати наслідки цих рішень сприяє конструктивній адаптації, тоді як перекладання відповідальності сприяє зниженню активності і формуванню емоційної залежності від зовнішніх факторів [40, с. 102]. У період війни відповідальність жінок за сімейне життя зростає, а це потребує внутрішнього переосмислення ролей та можливостей.

Важливим адаптаційним механізмом виступає здатність до селективного фокусування уваги. Як зазначає С. Мадді, життєстійкість проявляється у вмінні зосереджуватись на аспектах реальності, що піддаються впливу, при одночасному прийнятті тих подій, що не контролюються [25, с. 74]. У ситуації постійної небезпеки здатність розмежовувати сфери впливу підтримує когнітивну організованість та зменшує прояви хаотичної тривоги.

Формування адаптаційного потенціалу також залежить від рівня розвитку комунікативних навичок. За спостереженнями І. Шинкарьової, жінки зі сформованими навичками ефективної комунікації рідше демонструють ізоляцію, частіше звертаються за допомогою і легше включаються у спільні форми діяльності [45, с. 138]. Натомість уникнення комунікації може сприяти накопиченню невисловлених переживань і внутрішній напрузі.

Додатковим стабілізуючим ресурсом виступають традиційні та нові форми взаємодопомоги в громадах. Як показують практичні кейси С. Сніжко, створення локальних мереж підтримки дозволяє жінкам отримувати оперативну емоційну та матеріальну допомогу, що знижує відчуття самотності [39, с. 13]. Громадські ініціативи у цьому контексті виконують функцію соціального буфера.

Таким чином, адаптаційний потенціал формується як динамічна система, що об’єднує особистісні характеристики, соціальні зв’язки, зовнішні умови та

внутрішню здатність до переосмислення досвіду. Від ефективності функціонування цієї системи залежить, чи проявлятиме жінка у кризовій ситуації активну, конструктивну позицію, чи схильність до уникнення, емоційного виснаження та дезорганізації.

Адаптаційний потенціал жінок також залежить від ступеня сформованості здатності до проблемно-орієнтованого мислення, що передбачає вміння структурувати складні ситуації, визначати пріоритети та планувати дії. За даними В. Климчука та О. Гузар, стратегічне мислення дозволяє знижувати емоційне перевантаження шляхом переведення уваги з неконтрольованих факторів на ті сфери, де можливі зміни [19, с. 63]. Жінки, які володіють такими когнітивними навичками, демонструють вищу стійкість у період тривалого стресу.

Значущим чинником є здатність до прийняття соціальної підтримки. Як показують результати моніторингу кризових центрів «Лісова поляна», частина жінок схильна інтерпретувати звернення по допомогу як ознаку слабкості, що перешкоджає своєчасному отриманню необхідних ресурсів [43, с. 14]. У випадках, коли жінка визнає необхідність допомоги та приймає її, адаптаційні можливості суттєво зростають.

Емоційна чутливість та емпатія можуть виступати як ресурсом, так і фактором ризику. З одного боку, емпатійність сприяє збереженню якості соціальних взаємин і дозволяє підтримувати членів сім’ї, з іншого за відсутності навичок емоційного самозахисту може призводити до психологічного перенасичення та переживання чужого болю як власного [58, с. 18]. Таким чином, адаптація вимагає балансу між відкритістю до почуттів інших і здатністю зберігати внутрішню дистанцію.

Тривалість перебування у стресогенних умовах також визначає рівень адаптаційного виснаження. За даними Українського інституту дослідження екстремізму, жінки, які більше року живуть у стані очікування та невизначеності, частіше демонструють ознаки кумулятивного стресу та емоційного виснаження [51, с. 32]. Накопичення стресу без періодичного

відновлення поступово знижує рівень внутрішніх ресурсів, що вимагає своєчасних профілактичних заходів.

Проблемою для багатьох жінок стає поєднання зовнішніх вимог і внутрішньої заборони на прояв слабкості. Як зазначає М. Патієва, у соціальному середовищі часто домінує установка на «стійкість за будь-яку ціну», що формує внутрішній тиск на жінку і заважає вільному вираженню емоцій [64, с. 66]. Така стратегія сприяє накопиченню напруги та може призводити до пізніх, але інтенсивних проявів дезадаптації.

Значення має також здатність до використання практик психологічної саморегуляції. За даними І. Павленко, методи усвідомленої уваги (майндфулнес) сприяють зниженню рівня тривоги, покращенню якості сну і відновленню когнітивної стабільності, зменшуючи інтенсивність автоматичних реакцій на стрес [33, с. 41]. Регулярність таких практик збільшує їх ефективність.

У випадку недостатньої розвиненості адаптаційних ресурсів або тривалого впливу стресогенних факторів можливе формування дезадаптивних форм реагування, таких як ізоляція, уникнення комунікації, соматизація переживань, зниження ініціативності, емоційне виснаження. За даними ЮНІСЕФ, тривала відсутність соціальної підтримки є одним із ключових предикторів розвитку депресивних станів у жінок у воєнний період [71, с. 48].

Таким чином, адаптаційний потенціал жінок у кризових умовах є системним утворенням, що залежить від взаємодії внутрішніх психологічних особливостей, індивідуального досвіду, соціальних ресурсів і умов середовища. Ефективність адаптації визначається здатністю особистості мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати соціальні зв’язки, здійснювати регуляцію емоційних станів і осмислювати події, що відбуваються. Чим більш збалансованою є ця система, тим вищою є ймовірність збереження психологічної стабільності та конструктивної життєвої активності в умовах тривалої невизначеності та загрози.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичне обґрунтування особливостей формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців в умовах війни. На основі аналізу сучасних наукових підходів було визначено, що особистісний адаптаційний потенціал є інтегральною характеристикою, яка відображає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, реалізовувати конструктивні копінг-стратегії та забезпечувати стійкість у ситуаціях підвищеного стресового навантаження. Структурно адаптаційний потенціал охоплює емоційно-регулятивні, когнітивні, мотиваційні та соціально-комунікативні компоненти, що перебувають у взаємозв'язку та визначають функціонування особистості в умовах невизначеності.

Проаналізовано психосоціальні наслідки війни для сімей військовослужбовців, серед яких домінують тривала емоційна напруга, переживання невизначеності, підвищена відповідальність за сімейну систему, зміна соціальних ролей, ризики ізоляції та інформаційного перевантаження. Встановлено, що дружини військових стикаються з комплексом психологічних труднощів, серед яких: тривога, страх втрати чоловіка, відчуття самотності, емоційна втома, виснаження ресурсів та труднощі у підтриманні стабільності сімейного середовища в умовах відсутності партнера.

Визначено і систематизовано основні чинники, що впливають на формування адаптаційного потенціалу жінок у кризових ситуаціях, а саме: індивідуально-психологічні особливості (самооцінка, локус контролю, рівень тривожності, життєстійкість), соціально-психологічні умови (наявність підтримувального оточення, сімейна взаємодія, комунікативні практики), соціально-економічні фактори (матеріальна стабільність, доступ до соціальних послуг), а також екзистенційно-смислові аспекти (цінності, смисложиттєві орієнтації, інтерпретація подій). Взаємодія цих чинників визначає, чи буде адаптація конструктивною або призведе до психологічного виснаження та дезадаптації.

Окрему увагу приділено питанню соціально-психологічної підтримки дружин військовослужбовців. Визначено, що ефективний супровід передбачає створення безпечного емоційного простору, розвиток навичок саморегуляції, забезпечення доступу до соціальних ресурсів, підтримку комунікацій та зміцнення внутрішніх ресурсів стійкості. У межах аналізу доведено, що арт-терапія є доцільним інструментом підтримки, оскільки дозволяє відновлювати емоційний баланс, активізувати творчі ресурси, знижувати рівень напруження та сприяє осмисленню переживань без необхідності їх прямої вербалізації.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність розроблення та впровадження цілеспрямованої програми соціально-психологічної підтримки, спрямованої на підвищення особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. Це обґрунтовує необхідність переходу до емпіричного дослідження та практичної перевірки ефективності відповідних психокорекційних технологій, що і стане предметом другого розділу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАНАНЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та організація дослідження адаптаційного потенціалу.

Емпіричне дослідження особливостей формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців проводилося з метою виявлення рівня їхньої емоційної стійкості, ресурсності, сформованості саморегуляції та домінуючих стратегій подолання стресу в умовах тривалої воєнної напруженості. Враховуючи специфіку життєвих обставин жінок цієї категорії, дослідження було організовано у дистанційному форматі, що забезпечило доступність та психологічну безпечність взаємодії.

Експериментальною базою виступив онлайн простір підтримки дружин військовослужбовців «Я.Є.». Ця спільнота функціонує як середовище обміну досвідом, емоційної взаємопідтримки та інформаційної допомоги, що робить її оптимальним майданчиком як для діагностики, так і для подальшого впровадження корекційно-розвивальних заходів. Саме дистанційний формат взаємодії дозволив створити атмосферу довіри, знизити рівень психологічної напруги, пов’язаної з очікуванням оцінювання з боку дослідника, і водночас зберегти стабільність комунікаційних умов.

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

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

Таблиця 2.1.1.

Характеристика контрольної та експериментальної групи дослідження

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

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

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

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

Таблиця 2.1.2

Діагностична карта експерименту

№	Критерій (сфера адаптації)	Показники	Методика / Автори
1	**Емоційно-вольовий**	- Емоційнастійкість - Рівеньособистісноїнапруги - Стресоспостереження	- «Адаптивність-2010» (О. Кокун) - Шкала суб'єктивногостресу (Т. Шевченко)
2	**Когнітивно-ресурсний**	- Життєстійкість - Залученість - Контроль - Прийняттяризику	Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової)
3	**Поведінково-регуляторний**	- Саморегуляціяповедінки - Планування - Моделювання - Контроль і корекціядій	Опитувальник саморегуляції поведінки (В. Моросанова)
4	**Ціннісно-мотиваційний**	- Психологічнеблагополуччя - Усвідомленняцінностей - Орієнтація на майбутнє	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)
5	**Копінг-стратегії (додатковий компонент)**	- Проблемно-орієнтованийкопінг - Емоційно-орієнтованийкопінг - Уникнення	Опитувальниккопінг-стратегій (за Р. Лазарусом і С. Фолкман)

Вибір методичного інструментарію ґрунтувався на необхідності комплексного вивчення структури адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. До уваги бралися також результати сучасних досліджень психологічної стійкості, переживання стресу та процесів саморегуляції в умовах війни [11, с. 16]. Важливим завданням було не лише оцінити інтенсивність переживань та рівень напруженості, а й виявити ті внутрішні ресурси, які жінки здатні мобілізувати для подолання складних життєвих ситуацій. Відтак було обрано низку стандартизованих психодіагностичнихметодик, що дозволяють оцінити адаптаційний потенціал як цілісноособистіснеутворення.

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

З метою вивчення життєстійкості як ключового ресурсу подолання наслідків воєнного стресу застосовувався тест життєстійкості С. Мадді у адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової [24, с. 41; 24, с. 56]. У межах концепції життєстійкості здатність особистості чинити опір стресу та знаходити смисли в складних обставинах розглядається через три взаємопов’язані компоненти: залученість (готовність бути активним учасником власного життя), контроль (переконання у власному впливі на події), прийняття ризику (готовність сприймати невизначеність як умову особистісного зростання). Ця методика є теоретично узгодженою з сучасними уявленнями про адаптацію як процес перетворення життєвих викликів на досвід внутрішнього розвитку [40, с. 112].

Для виявленнядомінуючихстратегій поведінки у стресових ситуаціях було використано опитувальник копінг-стратегій, що спирається на концепцію Р. Лазаруса і С. Фолкман щодо розрізнення проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу. Останні дослідження підкреслюють, що на тлі війни в жінок нерідко посилюються емоційні та уникальні стратегії подолання, які пов’язані з виснаженням ресурсів та нестачею соціальної підтримки [20, с. 105]. Аналіз копінг-реакцій дозволяє визначити, наскільки адаптивними є способи реагування на переживання тривоги, невизначеності та загрози, а

також чи потребує респонденткакорекційної допомоги у сфері формуванняконструктивних моделей поведінки.

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

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

Таблиця 2.1.3.

Рівні сформованості адаптаційного потенціалу за критеріями і показниками

№	Критерій	Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	**Емоційно-вольовий**	Суб’єктивний рівень стресу	30+ балів високийстрес	21–29 балів помірнийстрес	до 20 балів низькийстрес
2	**Когнітивно-ресурсний**	Життєстійкість (загальний бал)	до 59 балів низькастійкість	60–69 балів середнястійкість	70+ балів високастійкість
3	**Поведінково-регуляторний**	Саморегуляція поведінки	до 60 балів слабкарегуляція	61–74 балів помірна	75+ балів високийрівень самоконтролю
4	**Ціннісно-мотиваційний**	Психологічне благополуччя	до 74 балів емоційнанестабільність,	75–89 балів помірнебл	90+ балів стійкевідчуття сенсу і

			відсутністьцілей	агополуччя	розвитку
5	**Копінг-реакції** *(додатково)*	Превалювання дезадаптивних стратегій (уникнення, емоційнийкопінг)	Дезадаптивністратегіїдомінують ь	Стратегіїзмішані, частковоконструктивні	Домінуютьконструктивні, проблемно-орієнтованістратегії
6	**Інтегральний рівень**	Адаптивність (емоц. стійкість, саморегуляція, соц. адаптивність)	< 60 балів дезадаптація	60–74 балів частковаадаптивність	75+ балів високийрівень пристосуваності

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

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

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

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

респондентки, характер житлових умов та змін у звичному способі життя після початку війни.

Таблиця 2.1.4.

Соціально-демографічний портрет учасниць дослідження (n=30)

Параметр	Категорія	Кількість жінок	%
Вік	25–30 років	11	36,7
	31–38 років	14	46,7
	39–45 років	5	16,6
Сімейний стан	У шлюбі офіційно	27	90,0
	У цивільному шлюбі	3	10,0
Наявність дітей	Є діти	22	73,3
	Немає дітей	8	26,7
Зайнятість	Працюють (включно дистанційно)	18	60,0
	Тимчасово не працюють	12	40,0
Тривалість служби чоловіка	До 1 року	4	13,3
	1–3 роки	9	30,0
	Понад 3 роки	17	56,7
Попередній досвід вимушеного переміщення	Є	12	40,0
	Немає	18	60,0

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

Частка респонденток з високим рівнем емоційно-вольової стійкості була помірною та майже однаковою в обох групах (13% у КГ та 6% в ЕГ), що може

вказувати на природну індивідуальну стресостійкість, не пов'язану з участю у якихось спеціальних заходах.

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

Отримані дані підкреслюють важливість цілеспрямованої роботи щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня суб'єктивного стресу та формування внутрішньої стійкості (див. рис. 2.1.1).

Табл.2.1.5

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за емоціонально-вольовим критерієм

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

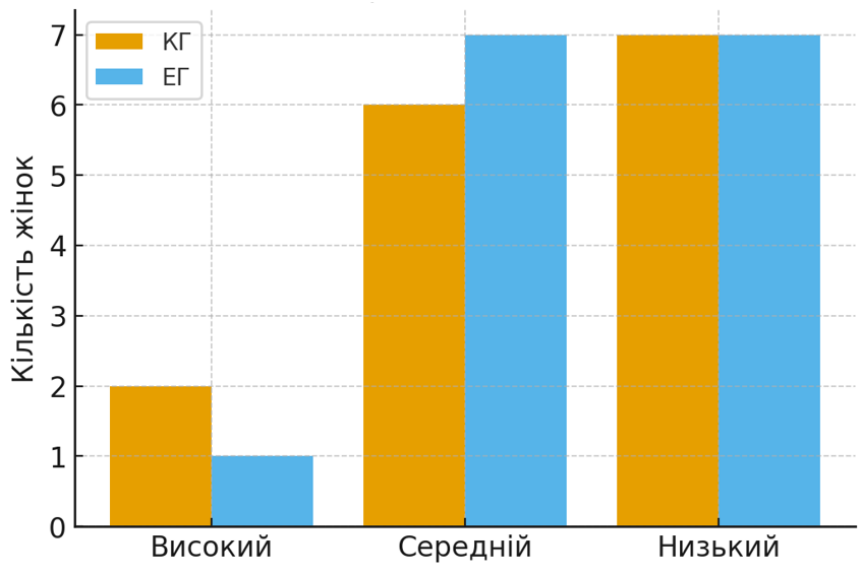

Рис.2.1.1.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за емоціонально-вольовим критерієм

За результатами проведеної діагностики за конгвітивно-ресурсним критерієм більшість респонденток мають середній рівень життєстійкості —

33% у КГ та 53% в ЕГ. Це свідчить про наявність у жінок базових когнітивних ресурсів для подолання труднощів, таких як залученість, контроль ситуації та готовність приймати ризики.

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

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

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

Табл.2.1.6

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

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

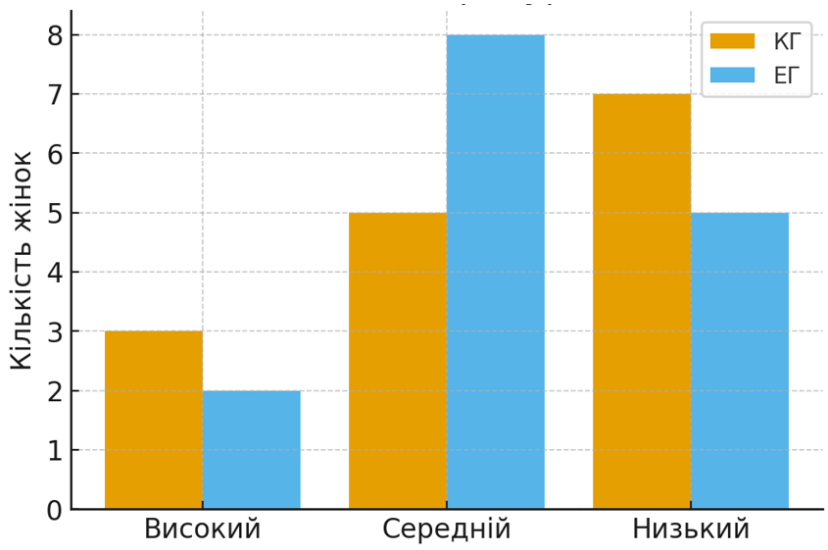

Рис.2.1.2. Результати сформованості адаптаційного потенціалу за конгвітивно-ресурсним критерієм (життєстійкість).

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

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

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

Табл.2.1.7

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

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

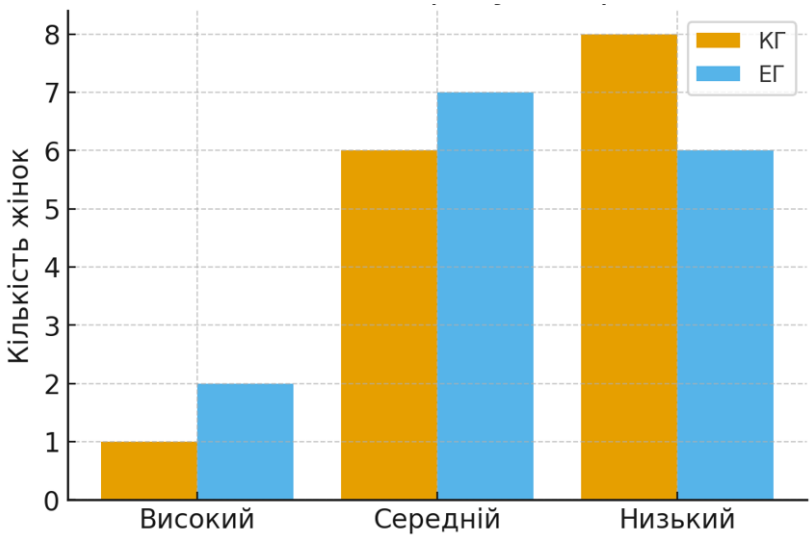

Рис.2.1.3.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за поведінково-регулятивним критерієм (саморегуляція)

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

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

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

Табл.2.1.8

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

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

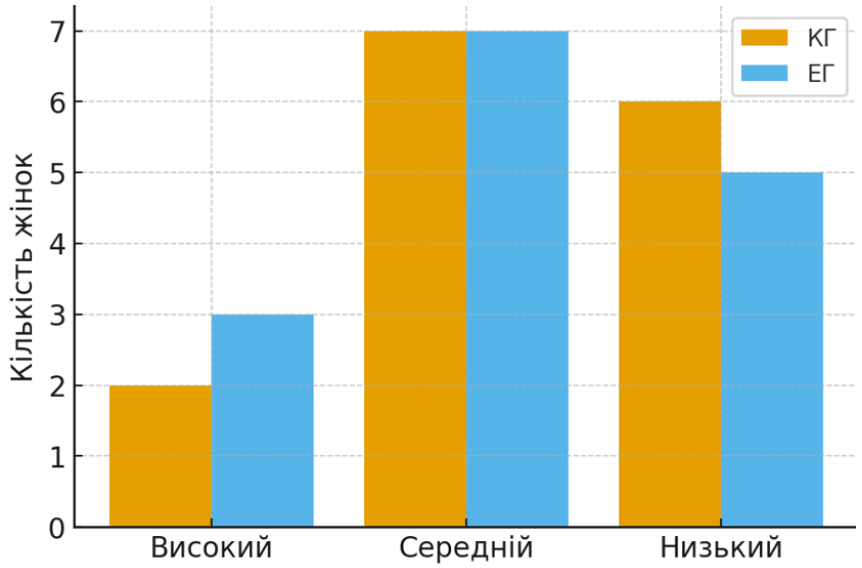

Рис.2.1.4.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за ціннісно-мотиваційним критерієм (психологічне благополуччя)

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

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

Табл.2.1.9

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

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

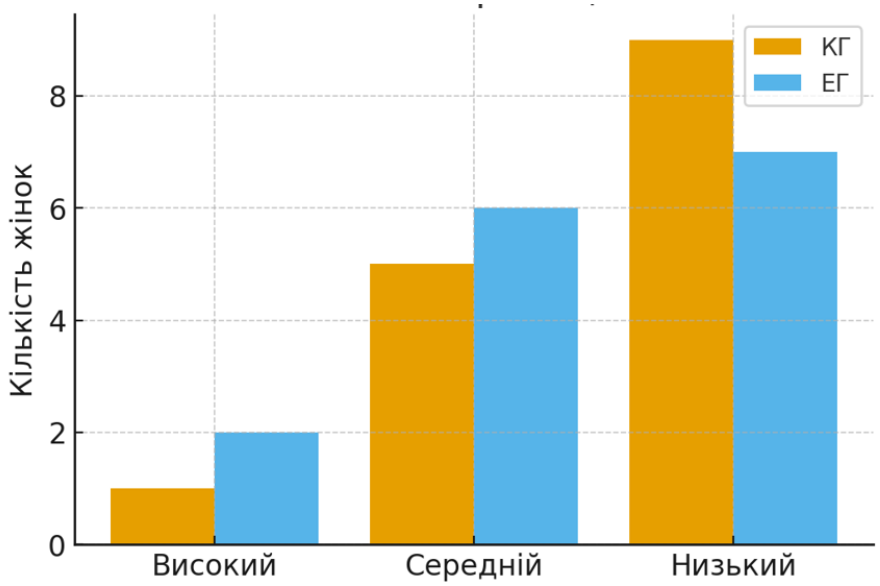

Рис.2.1.5.Результати сформованості адаптаційного потенціалу за копінг-реакціями (домінування стратегій подолання)

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

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

Табл.2.1.10

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності

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

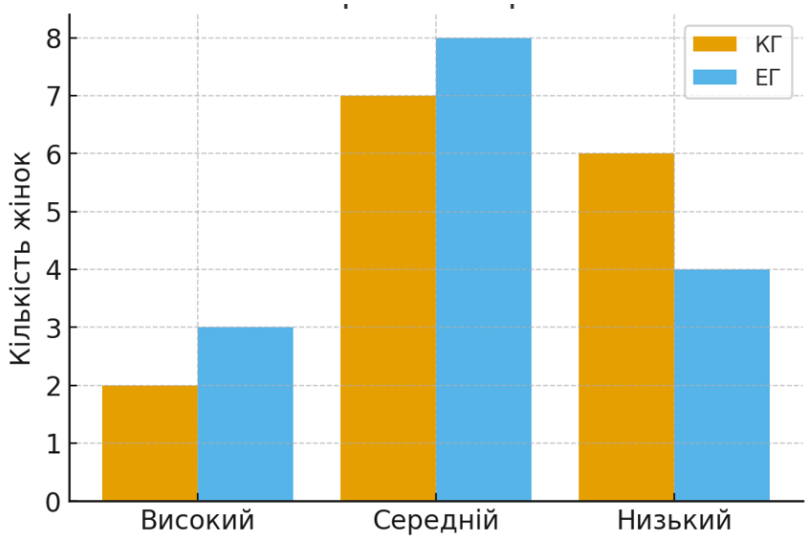

Рис.2.1.6. Результати сформованості адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності

Таким чином, проведене дослідження дозволило комплексно оцінити особистісний адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців та визначити ключові чинники, що впливають на його рівень і динаміку в умовах воєнного часу. Використаний методичний інструментарій забезпечив

можливість виявлення як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів, що актуалізуються жінками в ситуації тривалого стресу, невизначеності та емоційного виснаження. Аналіз отриманих результатів показав, що адаптаційний потенціал не є статичною характеристикою, а формується й модифікується під впливом індивідуального досвіду, соціального оточення та особистісних стратегій реагування на кризові обставини.

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

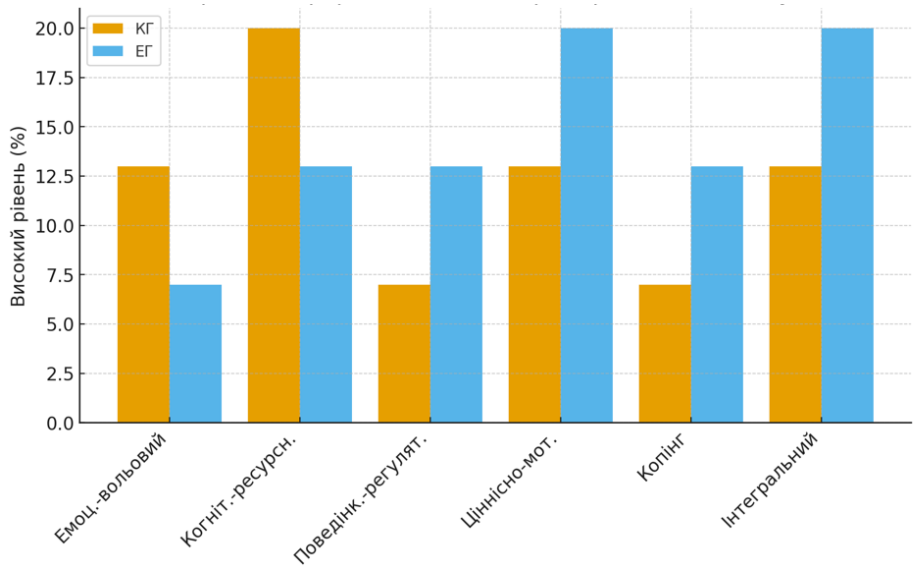

Рис.2.1.7. Узагальнені результати сформованостіаності адаптаційного потенціалу по вибраним критеріям

Особливу роль у стабілізації психологічного стану відіграють підтримувальні соціальні зв’язки, що формуються на основі взаєморозуміння, спільного життєвого досвіду та довіри. Це дозволяє розглядати соціальну підтримку не лише як допоміжний, але й як базовий компонент адаптаційного потенціалу. Водночас результати виявили, що внутрішні ресурси жінок, такі як життєстійкість, орієнтація на майбутнє, здатність надавати сенс подіям, усвідомленість власних переживань можуть слугувати опорою навіть у ситуації

високої невизначеності та постійної тривоги. Відповідно, розвиток цих ресурсів має розглядатися як центральне завдання психологічної підтримки дружин військовослужбовців у воєннихумовах.

Систематизація отриманих результатів емпіричного дослідження дала підстави для розробки програми соціально-психологічного супроводу, яка спрямована на зміцнення адаптаційних можливостей жінок, активізацію внутрішніх ресурсів, корекцію дисфункційних моделей реагування та підтримку їх емоційного благополуччя. Важливим є те, що створена програма орієнтована на комплексний підхід і передбачає як розвиток внутрішньої стійкості та саморегуляції, так і посилення зовнішніх соціальних джерел підтримки.

Отже, результати констатувального етапу дослідження стали теоретичною та практичною основою для впровадження формувального етапу реалізації програми соціально-психологічного супроводу дружин військовослужбовців, яка буде представлена у підрозділі 2.2.

2.2. Програма соціально-психологічного супроводу жінок у стані тривалого стресу.

Розробка програми соціально-психологічного супроводу ґрунтується на результатах констатувального етапу дослідження, який засвідчив потребу дружин військовослужбовців у зміцненні навичок емоційної саморегуляції, відновленні ресурсного стану та формуванні стійких копінг-механізмів. Особливість стану респонденток полягає у поєднанні хронічного стресу, невизначеності майбутнього, емоційної напруги, почуття відповідальності за сім’ю та тривалого досвіду розлуки з близькою людиною. Це потребує цілісного, поетапного і водночас гнучкого підходу до надання психологічної підтримки.

Програма побудована на принципах профілактичної, підтримувальної та відновлювальної психологічної допомоги, враховує внутрішні психологічні ресурси особистості та передбачає створення безпечного простору, де

можливим стає поступове вивільнення напруги, переживання та вербалізація емоційного досвіду, відновлення контролю над власним станом та переорієнтація на ресурсні форми самодопомоги.

Центральним концептуальним підґрунтям програми є поєднання методів арт-терапії, тілесно-орієнтованих технік та емоційно-когнітивних інтервенцій. Використання арт-терапевтичних підходів обумовлене їхньою здатністю забезпечувати непряме, м'яке опрацювання емоційних переживань, активізуючи механізми творчої саморегуляції, символізації і внутрішньої реконструкції досвіду. Тілесні практики сприяють нормалізації психофізіологічного стану, зниженню соматизованої тривоги, відновленню відчуття тілесної цілісності та присутності «тут і тепер». Елементи когнітивної роботи дозволяють усвідомити власні реакції, сформувати навички переоцінки ситуацій та змінити установку з «переживання виживання» на «стабілізацію і поступове відновлення».

Програма має комбінований формат і включає:

- групову форму роботи, що сприяє формуванню підтримувального міжособистісного середовища, почуття спільності та зниженню ізоляції;
- індивідуальні зустрічі, спрямовані на глибше пропрацювання особистих переживань та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Тривалість програми: 8 тижнів

Регулярність: 1 групова зустріч + 1 індивідуальна робота щотижня

Тривалість одного заняття: 70–90 хвилин групове, 45–60 хвилин індивідуальне.

Кількість учасниць у групі: 6–10 осіб.

Для реалізації програми обрані такі арт-терапевтичні техніки:

- Мандалотерапія (стабілізація та формування внутрішнього центру опори);
- Колажування та техніка «Моє безпечне місце» (актуалізація ресурсних образів);

- Робота з МАК (метафоричними асоціативними картами) (усвідомлення емоцій та внутрішніх конфліктів);
- Пісочна терапія (в форматі міні-ланцюжків) (символічне опрацювання переживань у безпечній формі);
- Арт-метафоричне письмо (вербалізація внутрішнього досвіду без прямого травматичного фокусу);
- Дихально-тілесні техніки регуляції (зниження психофізіологічного збудження);
- Техніка створення персонального “ресурсного предмета” (матеріальна фіксація опори і підтримки).

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

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

На початковому етапі основна увага спрямовується на відновлення відчуття внутрішньої опори, стабільності та безпечного простору. Це має фундаментальне значення, оскільки дружини військовослужбовців, перебуваючи в умовах невизначеності та хронічної тривоги, часто втрачають базове відчуття надійності світу, що призводить до розладів саморегуляції, порушення сну, емоційної виснаженості, зниження когнітивної продуктивності,

роздратованості або внутрішньої застиглості. Тому перші заняття спрямовані на усвідомлення власного стану, нормалізацію тілесного тонусу та формування стратегії «повернення до себе» у моменти емоційного перенавантаження. Використовуються техніки дихальної саморегуляції, рухові та тілесні вправи для розслаблення, а також мандалотерапія як спосіб створення внутрішнього образу стабільності.

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

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

Індивідуальна робота, яка супроводжує групові заняття, забезпечує можливість зосередженої уваги на унікальному емоційному стані кожної учасниці, врахування її особистої історії, сімейної ситуації та рівня доступних ресурсів. Це дозволяє адаптувати програму до реальних потреб та гарантує її

ефективність. Індивідуальні зустрічі передбачають емоційну підтримку, стабілізаційні техніки і поступове формування власного інструментарію самодопомоги, яким жінка зможе користуватися і після завершення програми.

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

Програма соціально-психологічного супроводу реалізується у формі структурованого циклу занять, кожне з яких має чітко визначені цілі, завдання, змістову основу, техніки, очікувані результати та елементи самоусвідомлення (табл.. 2.2.1.). Груповий формат сприяє взаємній підтримці, зниженню відчуття ізоляції та формуванню безпечного простору, тоді як індивідуальна робота дозволяє деталізувати переживання та адаптувати техніки до особистих потреб.

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

Таблиця 2.2.1.

Структурна модель програми (8 тижнів)

Тиждень	Основна тема і завдання	Зміст і техніки	Очікувані результати
1	Формування безпечного простору, стабілізація та нормалізація стану	Дихальна техніка «Чотиритактне дихання», мандалотерапія «Центр і межа», обговорення значення внутрішньої опори	Зниження рівня психофізіологічної напруги, актуалізація відчуття контролю над станом
2	Усвідомлення власних емоцій і станів	Робота з МАК: серії «Стан – Потреба – Ресурс», техніка «Назвати емоцію», обмін	Розпізнавання емоцій, зменшення внутрішнього напруження від

		у малих підгрупах	невисловлених переживань
3	Робота з відчуттям невизначеності та тривоги	Арт-метафоричне письмо «Мій день всередині тривоги», тілесна техніка «Заземлення через ступні»	Формування навичок самостабілізації у момент тривоги
4	Підтримка та відновлення внутрішніх ресурсів	Створення колажу «Моє ресурсне місце», обговорення образів ресурсу, диференціація внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки	Актуалізація ресурсних образів, відчуття емоційної підтримки
5	Переосмислення власного досвіду через символізацію	Міні-сесія пісочної терапії: створення сцени «Там, де я зараз», вербалізація сенсів	Усвідомлення особистого шляху, зниження фрагментації переживань
6	Відновлення особистісної суб’єктності	Техніка створення «Ресурсного предмета» (оберіг, символ), формування власних правил турботи про себе	Закріплення уявлення про можливість впливу на власний стан
7	Інтеграція досвіду та стратегії подальшої самопідтримки	Розробка персональної карти саморегуляції «Що мені допомагає?», обговорення застосування навичок у повсякденності	Формування індивідуального набору дієвих копінг-стратегій
8	Завершення, усвідомлення змін, планування майбутніх кроків	Рефлексивний колообмін «Що я беру з собою?», створення підсумкової мандали «Я сьогодні»	Усвідомлення особистісної динаміки, закріплення отриманих результатів

Індивідуальна робота проводиться паралельно з груповими заняттями і включає:

- коротку стабілізуючу бесіду щодо актуального стану;
- вибір і відпрацювання технік саморегуляції, які найбільше підходять конкретній учасниці;
- підтримку у формуванні і закріпленні персональних внутрішніх ресурсів;

- м’яке вербалізоване опрацювання переживань, що виходять за межі групової динаміки;
- аналіз прогресу та складності, що виникають між заняттями.

Комбінований формат дозволяє зберігати баланс між колективною підтримкою та персональною увагою, що є критичним для жінок у стані тривалого стресу і невизначеності.

Застосовані техніки арт-терапевтичного та психоемоційного спрямування у структурі програми виконують не декоративну або суто естетичну функцію, а здійснюють вплив на глибокі рівні психічної регуляції. Їх використання ґрунтується на принципі опосередкованого доступу до переживань, коли особистість отримує можливість виразити складні, суперечливі або заблоковані емоції через символічні образи, дії, матеріальні форми, що значно знижує рівень внутрішнього опору і підвищує психологічну безпеку процесу.

Мандалотерапія на початкових етапах програми дозволяє відновити відчуття структурованості внутрішнього простору. Символ кола виступає базовим образом цілісності психіки. Процес малювання мандали з чітко заданим центром сприяє концентрації уваги, зниженню рівня хаотичності думок і відновленню відчуття внутрішньої опори. Це важливо для жінок, які перебувають у стані тривалої невизначеності, коли зовнішня дезорганізація проєктується на внутрішню когнітивно-емоційну сферу.

Робота з метафоричними асоціативними картами забезпечує безпечний доступ до латентних переживань. МАК виконують роль медіатора між свідомим і несвідомим рівнями психіки. Образ, обраний учасницею, не інтерпретується консультантом, а вербалізується самою респонденткою, що дозволяє уникнути нав’язування оцінок і сприяє самостійному пошуку смислів. У процесі обговорення відбувається інтеграція емоційного досвіду та зниження внутрішньої напруги.

Арт-метафоричне письмо сприяє усвідомленню внутрішніх діалогів і структуруванню емоційного досвіду в вербальну форму. Воно полегшує процес менталізації, що є ключовим механізмом психологічної стабілізації в умовах

стресу. Записане слово виступає засобом «поміщення» переживань у зовнішній простір, що дозволяє суб'єкту дистанціюватися і вибудовувати більш адаптивну позицію щодо проблемної ситуації.

Пісочна терапія використовується для створення простору символічного моделювання життєвих обставин. Розміщення фігур у піску створює можливість побачити власний досвід «з боку» у формі просторової композиції. Такий спосіб опрацювання особливо ефективний тоді, коли вербалізація переживань ускладнена. Пісок виступає тактильним заспокійливим матеріалом, що додатково сприяє зниженню рівня психофізіологічного збудження.

Колажування «Ресурсного простору» спрямоване на візуальне формування образів підтримки, стабільності та майбутнього. Створений образ стає не лише проєкцією бажаного стану, але й матеріальним маркером внутрішнього ресурсу, що може використовуватися як емоційний «якір» у моменти напруги. Така форма роботи стимулює уяву, відновлює перспективність мислення, активізує когнітивні моделі, відповідальні за пошук рішень.

Техніки тілесної саморегуляції (дихання, заземлення, локалізація відчуттів) спрямовані на відновлення контакту з тілом. Це критично важливо, оскільки стрес та тривога призводять до втрати чутливості, дисоціативних реакцій, підвищеного тонусу м'язів, що формує замкнене коло психофізичної напруги. Повернення уваги у тілесні відчуття відновлює здатність до самостабілізації та знижує інтенсивність емоційних коливань.

Створення ресурсного символічного предмета виконує функцію закріплення досягнутих змін. Такий предмет набуває значення матеріалізованого образу внутрішньої стійкості. Він може використовуватися як елемент самодопомоги у ситуаціях виснаження або повторного контакту з травматичнимитригерами.

Узагальнюючи зміст розробленої програми соціально-психологічного супроводу, можна відзначити, що вона являє собою цілісну, багаторівневу систему психокорекційних впливів, спрямовану на відновлення, зміцнення та

розвиток адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців у ситуації тривалого воєнного стресу. Її концепція інтегрує стабілізаційні, ресурсно-орієнтовані та екзистенційно-смислові компоненти, що дозволяє не лише зменшити інтенсивність емоційної напруги, а й активізувати внутрішні механізми саморегуляції та психологічного відновлення.

Програма передбачає поступовий перехід жінки від стану дезорієнтованості, виснаження та внутрішньої фрагментації – до відновлення суб'єктної позиції, здатності усвідомлювати й вербалізувати власні переживання, формувати реалістичні стратегії самодопомоги та спиратися на наявні внутрішні і зовнішні ресурси. Використання арт-терапії, тілесно-орієнтованих технік, інструментів менталізації та символізації досвіду створює можливість працювати з травматичними емоціями опосередковано, у безпечній формі, що особливо важливо для жінок, які тривалий час пригнічували власні переживання через страх «не витримати» або необхідність зосереджуватися на сімейних обов'язках.

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

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

Після завершення восьмитижневого циклу впровадження програми було проведено повторне діагностичне обстеження, результати якого дозволили простежити реальну динаміку психологічного стану учасниць і визначити

ефективність застосованих підходів. Порівняння даних контрольної та експериментальної груп виявило істотні зрушення у рівнях емоційної регуляції, життєстійкості, саморегуляції поведінки та загального адаптаційного потенціалу жінок. Ці емпіричні свідчення створюють підґрунтя для подальшого детального аналізу результатів.

2.3. Оцінка ефективності запропонованих психокорекційних технологій.

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

Первинне та повторне діагностування проводилися за методиками, визначеними у діагностичній карті експерименту (табл. 2.1.2.). За результатами проведеної діагностики можемо констатувати, що рівень сформованості адаптаційного потенціалу за емоційно-вольовим критерієм у респонденток зазнав помітних змін після впровадження програми (табл. 2.3.1., рис. 2.3.1.).

У контрольній групі зміни були мінімальними: частка жінок із високою емоційною стійкістю збільшилася незначно (з 13% до 20%), а кількість респонденток із низьким рівнем залишилася фактично незмінною (40%). Це свідчить про природну, але обмежену динаміку без цілеспрямованого психологічного впливу.

У той же час в експериментальній групі зафіксовано суттєві позитивні зрушення. Частка респонденток із високим рівнем емоційної стійкості зросла до 40%, а низький рівень зменшився майже до нуля (7%). Такі зміни свідчать про ефективність використаних арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих та психоемоційних технік, які сприяли зниженню суб'єктивного стресу, стабілізації емоційного стану та покращенню здатності до емоційної саморегуляції.

Таблиця 2.3.1

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

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

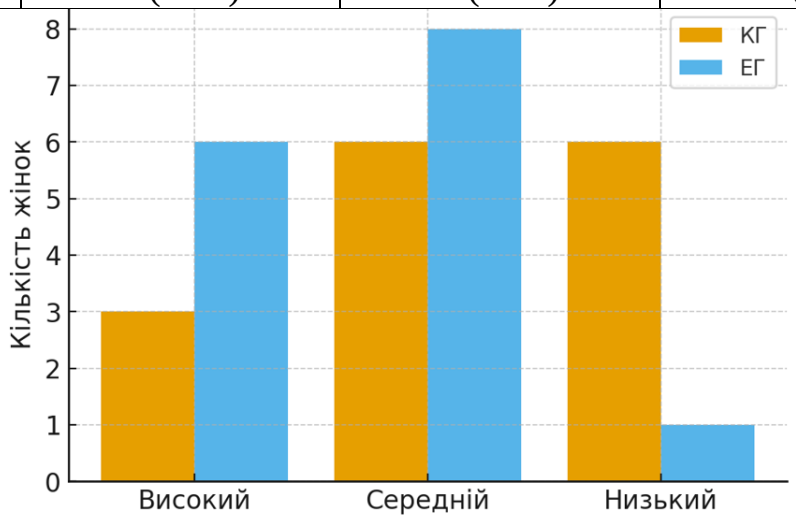

Рис.2.3.1. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за емоціонально-вольовим критерієм після впровадження програми

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за когнітивно-ресурсним критерієм також суттєво покращився серед учасниць експериментальної групи (табл.. 2.3.2.). У контрольній групі рівні життєстійкості залишилися майже на вихідному рівні. Високий рівень становив лише 20%, тоді як понад половина жінок (47%) все ще демонстрували низький рівень. Це свідчить про відсутність

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

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

Таблиця 2.3.2.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за конгвітивно-ресурсним критерієм (життєстійкість) після впровадження програми

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

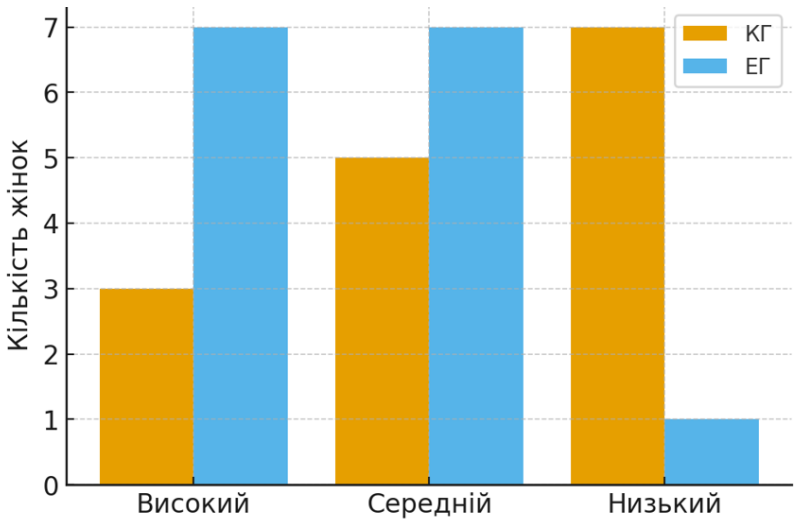

Рис.2.3.2.Результати діагностики адаптаційного потенціалу за конгвітивно-ресурсним критерієм (життєстійкість) після впровадження програми

За поведінково-регуляторним критерієм теж спостерігається значне підвищення у жінок експериментальної групи, тоді як у контрольній зміни були незначними (табл. 2.3.3., табл. 2.3.3.).

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

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

Таблиця 2.3.3.

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

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

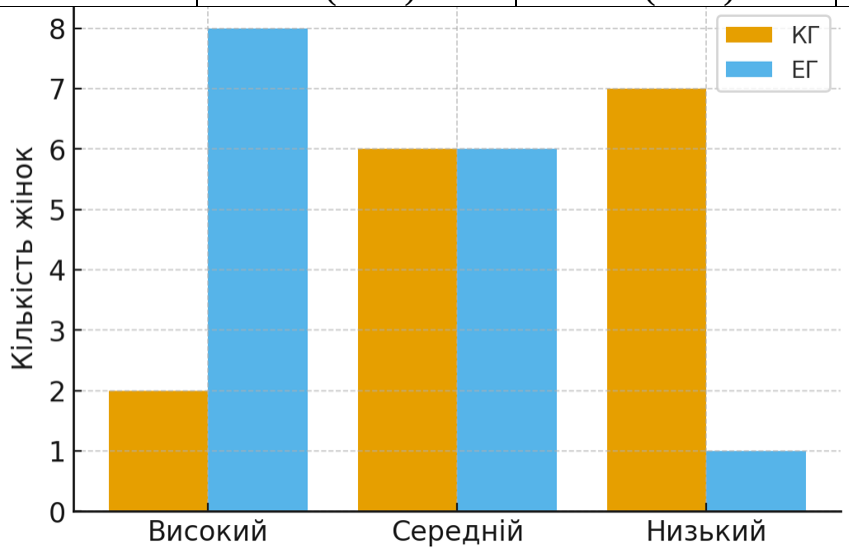

Рис.2.3.3. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за поведінково-регуляторним критерієм після впровадження програми

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

Таблиця 2.3.4.

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

	Ціннісно-мотиваційний критерій (%)		
	Високий рівень	**Середній рівень**	**Низький рівень**
КГ	3 (20%)	7 (47%)	9 (33%)
ЕГ	8 (53%)	6 (40%)	7 (7%)

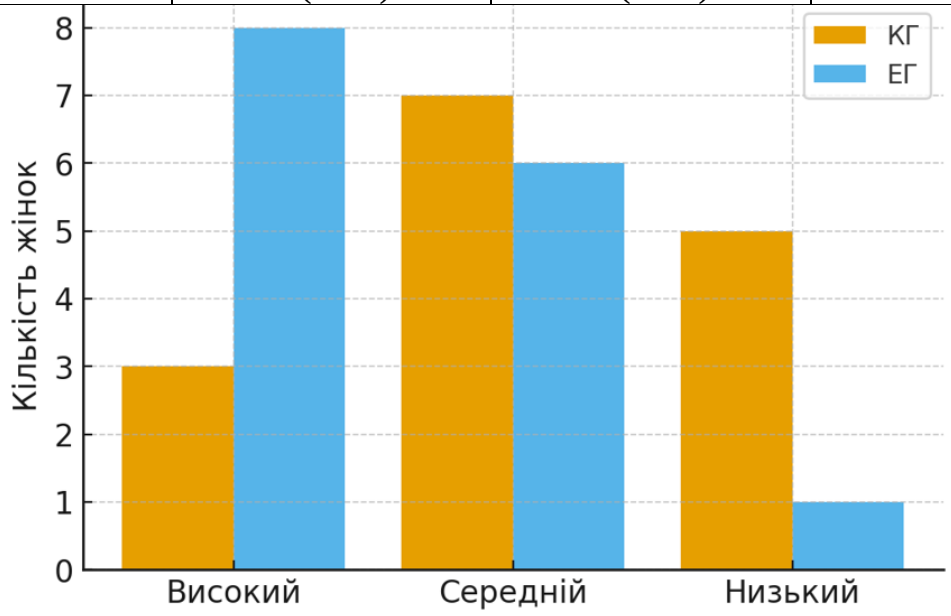

Рис.2.3.4. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за ціннісно-мотиваційним критерієм після впровадження програми

Динаміка копінг-стратегій теж суттєво змінився серед учасниць експериментальної групи, тоді як контрольна група продемонструвала мінімальні коливання (табл. 2.3.5., рис. 2.3.5.). У КГ дезадаптивні стратегії залишаються домінантними (54%), а конструктивні копінги зросли лише до 13%. Це вказує на те, що без психологічної підтримки жінки частіше використовують уникнення, емоційні реакції або пасивне подолання стресу. У ЕГ, навпаки, конструктивні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії значно посилилися (47%), і майже зникли дезадаптивні (6%). Це свідчить про формування нових ефективних стратегій реагування на стрес, здатність аналізувати ситуацію й обирати адаптивні шляхи дії.

Таблиця 2.3.5.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за копінг-реакціями після впровадження програми

	Сформованість допінг-стратегій (%)		
	Високий рівень	**Середній рівень**	**Низький рівень**
КГ	2 (13%)	5 (33%)	8 (54%)
ЕГ	7 (47%)	6 (47%)	1 (6%)

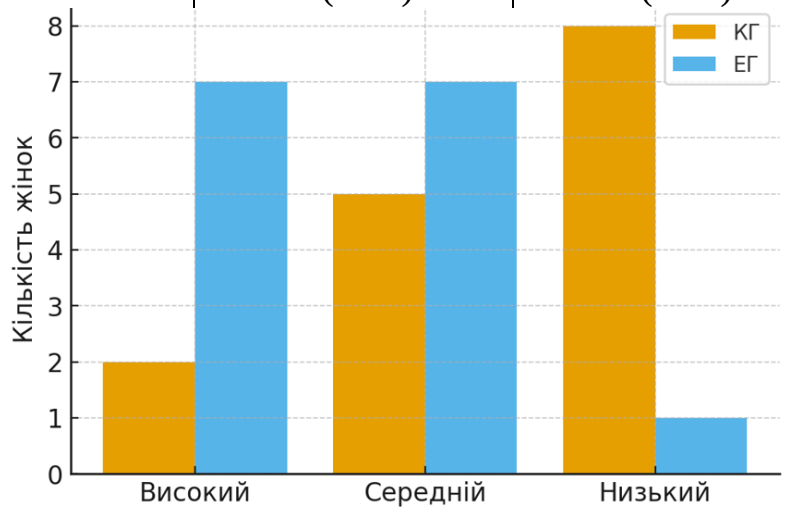

Рис.2.3.5.Результати діагностики адаптаційного потенціалу за допінг-реакціями після впровадження програми

За результатами проведеної діагностики показник емоційної стійкості, саморегуляції, життєстійкості та загальної здатності до пристосування теж

суттєво підвищився серед учасниць експериментальної групи (табл. 2.3.6., рис. 2.3.6.).

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

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

Таблиця 2.3.6.

Рівень сформованості адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності після впровадження програми

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

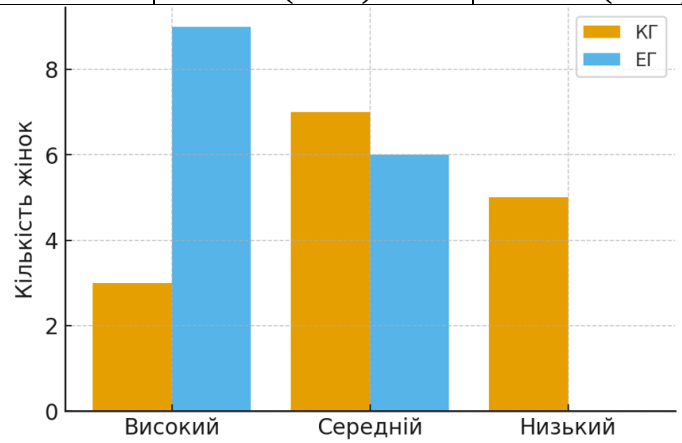

Рис.2.3.6. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за інтегральним рівнем адаптивності пілся впровадження програми

Отримані результати свідчать, що розроблена програма психокорекційної підтримки має виражений позитивний вплив на розвиток особистісного

адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. Учасниці експериментальної групи показали: підвищення життєстійкості, покращення емоційної стабільності та психологічного благополуччя, зниження рівня хронічного стресу (рис 2.3.7).

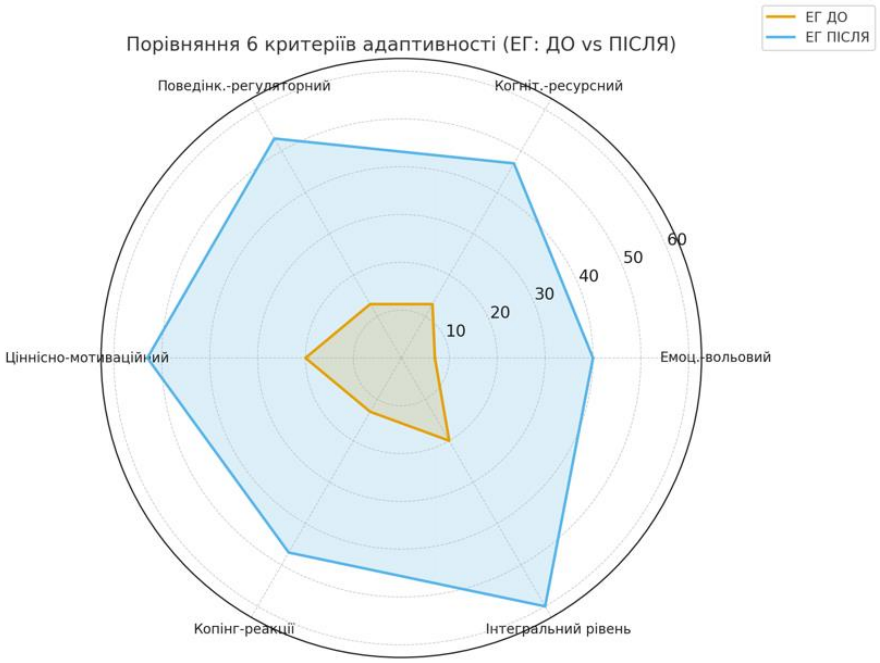

Рис.2.3.7. Порівнянн критеріїв сформованості адаптаційного потенціалу після проходження програми

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

Узагальнення результатів контрольного етапу дослідження дозволило сформувати комплекс рекомендацій, спрямованих на подальшу оптимізацію психологічної допомоги дружинам військовослужбовців у воєнний час. Проведений аналіз підтвердив, що ефективність адаптаційних процесів значною мірою залежить від системності та безперервності психологічної підтримки, яка має бути вибудувана не як одноразовий вплив, а як цілісний,

тривалий та структурований супровід. Доцільним є впровадження регулярних програм, які поєднують стабілізаційні, корекційно-розвивальні та ресурсно-орієнтовані техніки, оскільки саме така форма роботи забезпечує послідовне відновлення внутрішніх механізмів саморегуляції й підвищує життєстійкість жінок у ситуації хронічної воєнної напруги.

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

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

Проведене дослідження також засвідчило значущість соціального контексту в структурі адаптаційного потенціалу. Для багатьох респонденток саме підтримувальні соціальні зв’язки стали ключовим стабілізувальним фактором. Це свідчить про необхідність створення й розвитку спільнот взаємодопомоги та підтримки, таких як онлайн- та офлайн-групи, які зменшують відчуття ізоляції, сприяють нормалізації переживань і формують

атмосферу емоційної безпеки. Участь у таких групах підсилює відчуття причетності, дозволяє обмінюватися досвідом подолання труднощів і значно поглиблює ефективність індивідуальної психологічної роботи.

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

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

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

Висновки до другого розділу

У результаті проведеної дослідно-експериментальної роботи були вирішенні поставлені завдання і зроблені наступні висновки.

По-перше була проведена діагностична робота із визначення рівня адаптаційного потенціалу дружин військослужбовців за різними її показниками на початок експериментального процесу і доведена необхідність розробки та впровадження програми соціально-психологічної підтримки дружин військослужбовців в часи воєнного стану.

Для перевірки ефективності програми учасники експерименту були об'єднані в дві групи контрольну та експериментальну, по 15 осіб в кожній. Було визначено критерії емоційного стану, саморегуляції та стресостійкості, психоемоційного благополуччя, показники цих критеріїв та рівні їх сформованості. Для визначення рівня психоемоційного стану за критеріями було здійснено підбір діагностичного інструментарію з урахуванням особливостей адаптаційного потенціалу дружин військослужбовців.

По-друге, на основі отриманих діагностичних даних з метою здійснення соціально-психологічної підтримки дружин військослужбовців в умовах воєнного часу та на основі аналізу теоретичних аспектів було розроблено програму соціально-психологічної підтримки дружин військослужбовців засобами арт-терапії, яка передбачала поліпшення рівня психоемоційного стану жінок.

По-третє,контрольний етапекспериментального дослідження мав на меті визначення ефективності розробленої та впровадженої програми соціально-психологічної підтримки дружин військослужбовців засобами арт-терапії у воєнний час. Також було проаналізовано отримані результати у відповідності до першого діагностичного етапу.

На основі повторного використання методик дослідження (на контрольному етапі) було проведено аналіз отриманих даних та порівняння з даними констатувального етапу експерименту. Результати проведеної діагностики показали значну ефективність та результативність використання

програми соціально-психологічної підтримки дружин військослужбовців засобами арт-терапії, яка мала на меті поліпшення психоемоційного стану дружин військослужбовців у різних його аспектах.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів проведеного теоретичного та емпіричного дослідження особливостей формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців у воєнний час дає підстави стверджувати про досягнення поставленої мети та виконання всіх завдань наукового пошуку.

1. Проведений теоретичний аналіз дав змогу визначити особистісний адаптаційний потенціал як складне інтегративне утворення, що об'єднує низку взаємопов'язаних ресурсів та механізмів, які забезпечують здатність особистості зберігати психологічну стабільність, суб'єктність та конструктивність поведінки у тривалих та інтенсивних стресових умовах. У контексті дослідження дружин військовослужбовців адаптаційний потенціал виступає не лише як результат індивідуальних особливостей, але й як динамічний процес, що формується протягом життя через досвід подолання криз, соціалізацію, включеність у соціальне середовище та інтеріоризацію життєвих смислів. Визначено, що ядром адаптаційного потенціалу виступають емоційно-регулятивний, когнітивний, мотиваційно-смисловий і соціально-комунікативний компоненти, які перебувають у постійній взаємодії та забезпечують цілісну адаптивну функціональність. Така структура дозволяє розглядати адаптаційний потенціал як гнучкий психологічний ресурс, здатний змінюватися залежно від зовнішніх впливів та внутрішніх зусиль особистості.

2. Аналіз сучасних наукових джерел дозволив виокремити ключові проблеми та потреби дружин військовослужбовців у період воєнних дій. Встановлено, що ця група жінок зазнає комплексного психоемоційного навантаження, яке проявляється у хронічному емоційному виснаженні, тривожності, відчутті втрати контролю над життєвими подіями, порушенні

звичного ритму життя та зниженні суб'єктивного рівня безпеки. Важливими чинниками стресу є тривале очікування повернення партнера, невизначеність щодо його стану, відповідальність за сім'ю, зміна розподілу сімейних ролей, що часто провокує внутрішні конфлікти між особистими, сімейними й соціальними обов'язками. Додатковим ускладнювальним чинником виступає соціальна ізоляція, яка може посилюватися через обмеження соціальних контактів, нестачу підтримки та труднощі у зверненні по допомогу. У такому контексті потреби жінок набувають системного характеру: вони охоплюють потребу у стабільному соціальному середовищі, доступі до емоційної та професійної підтримки, зміцненні життєстійкості, розвитку конструктивних стратегій подолання стресу, відновленні смислової сфери та відчуття контролю над власним життям.

3. Теоретичне узагальнення результатів досліджень дало змогу вибудувати багаторівневу систему чинників, що впливають на розвиток адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців. На внутрішньому рівні вагому роль відіграють особистісні якості – емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, сформованість копінг-стратегій та загальний рівень особистісної інтегрованості. На соціальному рівні важливими є підтримувальні соціальні мережі, які включають сім'ю, близьке оточення, громаду, інституційні структури та онлайн-спільноти. Такі мережі виконують функцію емоційного буфера, забезпечують стабільність, допомагають долати відчуття самотності та сприяють включеності у соціальний простір. На зовнішньому рівні ключовими чинниками виступають інтенсивність бойових дій, тривалість та частота розлуки, загроза життю військовослужбовця, а також економічні, побутові та житлові умови. Встановлено, що адаптаційний потенціал є динамічним і може зазнавати суттєвих змін: негативних – під впливом хронічного стресу та перевантаження; позитивних – за умов цілеспрямованої психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та зміцнення соціальної підтримки. Це положення становить важливу концептуальну основу для побудови ефективних програм соціально-психологічної допомоги.

4. Емпіричне дослідження підтвердило, що адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців є достатньо пластичним та реагує на цілеспрямований психокорекційний вплив. Жінки експериментальної групи продемонстрували виражені позитивні зміни за всіма критеріями адаптаційного потенціалу. Зниження рівня суб'єктивного стресу, підвищення емоційної стабільності та покращення здатності управляти власним емоційним станом свідчать про ефективність застосованих стабілізаційних технік. Зростання життєстійкості, усвідомлення смислу складних ситуацій, підвищення відчуття контролю над подіями та готовності діяти попри невизначеність демонструють зміцнення когнітивно-ресурсної складової. Покращення навичок саморегуляції, здатності планувати поведінку, контролювати реакції на стрес, а також активне застосування технік самодопомоги підтверджують розвиток поведінково-регуляторної сфери. Натомість підвищення рівня психологічного благополуччя, орієнтації на майбутнє та усвідомлення власних цілей вказує на позитивні зрушення у ціннісно-мотиваційному компоненті. Зміна копінг-стратегій – від емоційно-орієнтованих та уникальних до конструктивних, проблемно-орієнтованих – засвідчує формування гнучкішої та адаптивнішої поведінки у стресових ситуаціях. На основі цих результатів сформульовано рекомендації щодо побудови системи психосоціальної підтримки дружин військовослужбовців. Така система повинна включати емоційну стабілізацію, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення соціальних зв'язків, створення підтримувальних спільнот та застосування індивідуально орієнтованих методів, спрямованих на підсилення внутрішніх ресурсів та стимулювання посттравматичного зростання. Комплексність такого підходу дає змогу підвищити психологічну стійкість жінок та підтримати їх здатність ефективно адаптуватися до умов тривалої невизначеності та воєнних викликів.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилася: формування особистісного адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців є можливим та ефективним за умови використання цілеспрямованих соціально-

психологічних технологій, що зміцнюють внутрішні ресурси особистості та сприяють підвищенню життєстійкості в умовах воєнної нестабільності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальших наукових пошуків доцільно спрямувати на поглиблене вивчення механізмів посттравматичного зростання, групових моделей підтримки та розробку програм довготривалої психологічної реабілітації сімей військовослужбовців.

ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ

Автори заявляють про використання генеративного ШІ у процесі дослідження та підготовки рукопису. Відповідно до таксономії GAIDeT (2025), наведені нижче завдання були делеговані інструментам генеративного ШІ за повного людського нагляду:

- Генерування ідей
- Пошук і систематизація літератури
- Формулювання висновків
- Переклад

Використаний інструмент генеративного ШІ: ChatGPT-5.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

Інструменти генеративного ШІ не зазначаються як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати.

Декларацію подав(ла):Демченко Альона

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баран С. В. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців в умовах війни.*Соціальна робота та соціальна освіта.* 2022. № 2(9). С. 11–22.

2. Бех І. Д. Ціннісні орієнтири психологічної допомоги в умовах тривалої невизначеності.*Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 5–17.

3. Бондаренко О. Ф. Психологічна травма і шляхи її подолання : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 264 с.

4. Василюк Ф. Є. Переживання кризи та смислотворення: від теорії до практики допомоги.*Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. – С. 30–44.

5. Волошина І. С. Психоемоційна регуляція в умовах воєнного стресу: технології соціально-психологічної підтримки.*Практична психологія тасоціальна робота.* 2023. № 7–8. С. 80–92.

6. Головань М. С., Слюсаренко Н. Л. Соціальна робота з сім'ями військових: методичний інструментарій. Харків : ХНПУ, 2021. 148 с.

7. Головаха Л. Г., Мітін О. М. Суб'єктивне відчуття соціальної підтримки: психометричнавалідаціяшкали.*Соціальна психологія*. 2019. № 4. С. 56–68.

8. Гуменюк О. Є. Психологічні ресурси подолання травматичного досвіду в умовахвійни.*Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 2. С. 74–89.

9. Демченко А., Попова А. Адаптаційний потенціал дружин військослужбовців: структура та умови розвитку. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції* : збірник наукових праць ; укладач Петровська К. В. Запоріжжя : БДПУ. 2025. 360 с. С. 124-127.

10. Довгань О. М. Психологічне благополуччя жінок у період війни: факториризику та захисту.*Insight: PsychologyandCounseling*. 2023. Т. 5, № 1. С. 42–57.

11. Долинська Л. В. Особистісна життєстійкість як чинник адаптації в екстремальнихумовах.*Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 13–27.

12. Жданова О. С. Соціально-психологічні програми підтримки дружин військовослужбовців: дизайн, впровадження, оцінювання. Львів : Вид-во ЛНУ, 2024. 192 с.

13. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19 (дата звернення: 05.11.2025).

14. Закон України «Про соціальну і правову захищеність військовослужбовців та членів їх сімей» від 20.12.1991 № 2011-XII (зі змін. і доп. станом на 2024 р.). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12 (дата звернення: 05.11.2025).

15. Кабінет Міністрів України. Постанова «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання» від 01.06.2020 № 587. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/587-2020-%D0%BF (дата звернення: 05.11.2025).

16. Кабінет Міністрів України. Постанова «Про затвердження Порядку організації надання соціальних послуг» від 01.06.2020 № 587 (у ред. 2023). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/587-2020-%D0%BF (дата звернення: 05.11.2025).

17. Карамушка Л. М., Снитко О. В. Психологічні інтервенції для зниження тривоги у жінок під час війни.*Організаційна психологія*. 2023. № 2. С. 19–34.

18. Кириленко Т. С. Адаптаційні стратегії жінок в умовах хронічної небезпеки.*Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 60–73.

19. Климчук В. О., Гузар О. І. Життєстійкість та смисложиттєві орієнтації як предикториадаптації.*Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологія. 2021. Вип. 56. С. 51–66.

20. Ковальчук Л. В. Соціальна підтримка як буфер стресу в сім’ях військовослужбовців.*Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. № 3(10). С. 100–112.

21. Корнієнко О. П. Психологічна допомога дружинам військових: керівництво для практиків. Київ : МОЗ України, 2023. 120 с.

22. Кравченко О. Ю. Соціальні послуги для сімей військових в громадах: аналіздоступності. *Вісниксоціальноїроботи*. 2024. № 1. С. 27–39.

23. Кузьменко Н. П. Психологічне благополуччя та локус контролю у жінок військових.*Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 10. С. 44–58.

24. Леонтьєв Д. О., Рассказова О. Ю. Тест життєстійкості: метод. посіб. Київ : Психеа, 2019. 96 с.

25. Мадді С. Життєстійкість: теорія і практика. Київ :Видавничийдім «Києво-Могилянськаакадемія», 2021. 208 с.

26. Міністра охорони здоров'я України. Наказ «Про затвердження Стандартів надання психологічної допомоги постраждалим від воєнних дій» від 12.08.2022 № 1521. URL:: https://moz.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

27. Міністерство у справах ветеранів України. Методичні рекомендації щодо підтримки членів сімей військовослужбовців. Київ, 2023. 48 с. URL: https://mva.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

28. Музика О. Л. Психологічна резильєнтністьужінок в умовахвійни. *Науковістудіїзсоціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 50. С. 74–88.

29. НУО «ЛаСтрада-Україна». Посібник з кризового консультування для жінок у воєнний час. Київ, 2022. 84 с. URL: https://la-strada.org.ua (дата звернення: 05.11.2025).

30. Онищенко Н. І. Смисложиттєві орієнтації як основа подоланнятравми*Психологічніперспективи*. 2020. Вип. 37. С. 118–131.

31. ООН Жінки в Україні. Психосоціальна підтримка для жінок і дівчат в умовах війни: звіт 2023. Київ, 2023. 56 с.URL: https://ukraine.unwomen.org (дата звернення: 05.11.2025).

32. Панченко Н. В. Програми профілактики емоційного вигорання в соціальнійроботі. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 1(6). С. 90–103.

33. Павленко І. В. Майндфулнес як інструментподоланнятривоги. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 36–48.

34. Пов’якель Н. І. Психологічна допомога під час війни: керівництво для практиків. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 180 с.

35. Пономаренко І. С. Соціальна згуртованість громад в умовахвійни. *Вісниксоціальноїроботи.*2024. № 2. С. 5–18.

36. Психологічна служба МОН України. Рекомендації для батьків і педагогів щодо підтримки дітей у воєнний час. Київ, 2022. 24 с.URL: https://mon.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

37. Ріфф К. Психологічне благополуччя: шкали та інтерпретації. Київ : Психеа, 2019. 96 с.

38. Савченко Г. С. Соціально-психологічні чинникиадаптаціїсімейвійськових.*Соціальна психологія*. 2021. № 3. С. 130–144.

39. Сніжко О. П. Психологічна підтримка в громадах: практичний кейс війни 2022–2023. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 11. С. 10–23.

40. Титаренко Т. М. Життєві стратегії в умовах невизначеності : монографія. Київ : Міленіум, 2020. 240 с.

41. Уповноважений ВРУ з прав людини. Звіт про стан дотримання прав членів сімей військовослужбовців, 2023. Київ, 2023. 62 с. URL: https://ombudsman.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

42. Урядова гаряча лінія 15-45. Аналітичний звіт звернень щодо психологічної підтримки, 2022–2023. Київ, 2024. 40 с.URL: https://ukc.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

43. Центр психічного здоров’я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна». Протокол надання психологічної допомоги членам сімей військовослужбовців. Київ, 2023. 28 с.

44. Шевченко Т. О. Психологічні індикатори стресу у дружин військовослужбовців.*Insight: PsychologyandCounseling*. 2021. Т. 3, № 2. С. 95–110.

45. Шинкарьова І. О. Особистісний адаптаційний потенціал жінок у період війни : дис. … канд. психол. наук. Київ : КНУ імені Т. Шевченка, 2024. 220 с.

46. Яценко Т. С. Глибинно-психологічні механізми подолання травми : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2019. 176 с.

47. Київська школа економіки (KSE). Психічне здоров'я в Україні під час війни: оглядданих 2022–2024. Київ, 2024. 72 с. URL: https://kse.ua (дата звернення: 05.11.2025).

48. МОЗ України. Концепція розвитку системи психічного здоров'я в Україні до 2030 року (проєкт), 2023.URL: https://moz.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

49. МВС України. Дорожня карта взаємодії служб у наданні психосоціальної підтримки сім'ям військових. Київ, 2023. 36 с.

50. Мінсоцполітики України. Методичні рекомендації з організації надання соціальних послуг в умовах воєнного стану. Київ, 2022. 52 с.URL: https://msp.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

51. Український інститут дослідження екстремізму. Соціально-психологічні наслідки війни длянаселенняУкраїни: звіт 2023. Київ, 2023. 58 с.

52. БФ «Право на захист». Психосоціальна підтримка ВПО: довідник практик, 2022–2024 Київ, 2024. 88 с.URL:https://r2p.org.ua (дата звернення: 05.11.2025).

53. Карітас Україна. Програми підтримки сімей військових: методичний пакет. – Львів, 2023. 60 с. URL: https://caritas.ua (дата звернення: 05.11.2025).

54. СОС Дитячі Містечка Україна. Робота з сім'ями укризі: практичні рекомендації. Київ, 2022. 68 с.

55. UNFPA Україна. Психосоціальна підтримка жінок у громадах: практики та уроки війни. Київ, 2023. 72 с. URL:https://ukraine.unfpa.org (дата звернення: 05.11.2025).

56. МОН України. Стандарти діяльності практичних психологів у закладах освіти в умовахвійни. Київ, 2023. 34 с.

57. Асоціація психотерапевтів України. Рекомендації щодо кризових інтервенцій у громадах. Київ, 2022. 24 с.

58. Хоменко Л. Ю. Емоційна регуляція та підтримка сімейного функціонуванняпід час війни.*Соціальнапсихологія*. 2023. № 2. С. 8–21.

59. НаУКМА. Дослідження психологічного благополуччя жінок у воєнний час (2023): аналітичний звіт. Київ, 2023. 64 с. URL:https://www.ukma.edu.ua (дата звернення: 05.11.2025).

60. Університет імені Б. Грінченка. Оцінка потреб сімей військовослужбовців у Києві: звіт, 2024. Київ, 2024. 40 с.

61. Держслужба зайнятості. Соціальні послуги та працевлаштування для дружин військових: інформаційний буклет. Київ, 2023. 20 с.

62. Національна соціальна сервісна служба. Моніторинг надання соціальних послуг у громадах (2022–2024). Київ, 2025. 52 cURL:https://nssu.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

63. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Короткі інтервенції при ПТСР: посібник для практиків. Львів, 2022. 72 с. URL: https://uicbt.org.ua (дата звернення: 05.11.2025).

64. Патієва М. С. Соціальний супровід родин військовослужбовців у громаді. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 2(13). С. 59–73.

65. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Посттравматичне зростання: концепт і практики допомоги.*Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 4–19.

66. УІНП. Довідник для громад: підтримка родин Захисників і Захисниць. Київ, 2023.44 с. URL: https://uinp.gov.ua (дата звернення: 05.11.2025).

67. Центр громадського здоров’я МОЗ України. Психічне здоров’я в громадах: алгоритми перенаправлення. Київ, 2024. 36 с. URL:https://phc.org.ua (дата звернення: 05.11.2025).

68. Український католицький університет. Протоколи груп підтримки для жінок у кризі. Львів, 2022. 30 с.

69. Фонд соціального страхування. Рекомендації щодо реабілітації осіб із наслідками стресу. Київ, 2021. 28 с.

70. ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Соціально-психологічний супровід у громадах фронтових областей: звіт, 2023. Харків, 2023. 70 с.

71. ЮНІСЕФ Україна. Підтримка батьків і дітей у війні: кейси українських громад. Київ, 2024. 76 с.URL:https://www.unicef.org/ukraine (датазвернення: 05.11.2025).

72. Suchikova Y., Tsybuliak N., & Teixeira da Silva J. A. &Nazarovets S. GAIDeT (Generative AI Delegation Taxonomy): A taxonomy for humans to delegate tasks to generative artificial intelligence in scientific research and publishing. *Accountability in Research, in press.*2025. https://doi.org/10.1080/08989621.2025.2544331 (дата звернення: 15.10.2025).

.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій

Додаток А.1

Інформаційний лист для учасниць дослідження

Шановна учасниче!

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

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

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

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

Тривалість участі: 35–50 хв.

Дякуємо за Вашу відповідальність і внесок у розвиток психологічної науки.

Додаток А. 2.

Форма інформованої згоди

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

підтверджую, що:

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

Дата: ___ / ___ / 2025
Підтвердження: «Так» / «Ні».

Додаток А.3.

Соціально-демографічна анкета

Інструкція: позначте обраний варіант або впишіть відповідь.

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

Додаток А.4.

Схема проведення констатувального етапу дослідження

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

Додаток А.5.

Методики «Адаптивність-2010» (О. Кокун)

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

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

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам.
Використовуйте шкалу:
1 – зовсім не згоден
2 – скоріше не згоден
3 – важко відповісти / частково згоден
4 – скоріше згоден
5 – повністю згоден

Твердження
Блок 1. Саморегуляція (10 тверджень)

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

Блок 2. Комунікативний потенціал (10 тверджень)

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

Блок 3. Морально-поведінкова надійність (10 тверджень)

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

Блок 4. Соціально-професійна адаптованість (10 тверджень)

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

Обробка та інтерпретація
Підрахунок балів

Для кожного блоку:
Сума балів за всі твердження блоку / максимум 50.

Орієнтовні рівні

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

Інтегральний показник адаптивності

Сума всіх балів (максимум: 200).
Рекомендована інтерпретація:
• 160–200: високий адаптаційний потенціал
• 120–159: збалансований рівень
• 80–119: знижений рівень адаптаційних можливостей
• <80: виражені труднощі адаптації

Додаток А.6.

Бланк для тесту життєстійкості (С. Мадді)

Мета: оцінити показники залученості, контролю та прийняття ризику.

Інструкція

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

Використовуйте шкалу оцінки:

1 – зовсім не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – частково згоден

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

Твердження

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

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

Мені легко знаходити сенс навіть у рутинних заняттях.

Я відчуваю себе частиною подій, у які я включений.

Нові знайомства для мене є цікавими, а не обтяжливими.

Мені подобається брати участь у спільних проєктах.

Я прагну розвивати стосунки, а не уникати взаємодії.

У складні періоди я намагаюся не ізолюватися від інших.

Я відчуваю, що моє життя має цінність і напрям.

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

Мені важливо бути активним учасником, а не пасивним спостерігачем.

Мені легко занурюватися в діяльність, яка мене захоплює.

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

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

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

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

Я беру відповідальність за свої рішення.

Мені властиво доводити справи до кінця.

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

Я не дозволяю зовнішнім обставинам повністю визначати мої дії.

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

Я можу керувати своїми емоціями, щоби зберігати ефективність.

Я планую свої дії, замість того щоб плисти за течією.
Я відчуваю себе спроможним впоратися з більшістю труднощів.
Я швидко мобілізуюсь, коли необхідно приймати відповідальне рішення.
Я зазвичай знаю, які кроки зробити, щоб покращити ситуацію.
Блок 3. Прийняття виклику (готовність до змін, гнучкість, оптимістичне ставлення до невизначеності) – 12 тверджень
Зміни для мене є можливістю, а не загрозою.
Мені цікаво братися за завдання, яких я раніше не робив.
Я швидко пристосовуюсь до нових умов.
Я сприймаю невизначеність як природну частину життя.
Мене мотивують ситуації, де потрібно шукати нові рішення.
Я можу працювати ефективно навіть тоді, коли правила ще не встановлені.
Я позитивно ставлюся до ідей, що виходять за межі звичного.
Я не боюся робити помилки, якщо це рухає мене вперед.
Я прагну знайти користь у будь-якій складній ситуації.
Я сприймаю ризик як частину зростання.
Я охоче навчаюся нового, навіть якщо це потребує значних зусиль.
Я підбадьорююсь, коли переді мною постають нові виклики.
Підрахунок результатів
1. Оцінка по підшкалах
Для кожного блоку підсумовується кількість балів.
Максимум:
• Залученість: 60
• Контроль: 60
• Прийняття виклику: 60
2. Рівні розвитку компонента
• 48–60 балів: високий рівень
• 36–47 балів: достатній рівень
• 24–35 балів: середній рівень
• 12–23 балів: низький рівень
• <12 балів: дуже низький рівень
3. Інтегральний показник життєстійкості
Сума всіх балів (максимум 180).
Рекомендації:
• 140–180: високий рівень життєстійкості
• 100–139: збалансована життєстійкість
• 60–99: знижена життєстійкість
• <60: значні труднощі в подоланні стресу та змін

Додаток А.7

Опитувальник саморегуляції (В. Моросанова)

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

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

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашим типовим діям і переживанням.
Шкала відповідей:
1 – зовсім не згоден
2 – скоріше не згоден
3 – частково згоден
4 – скоріше згоден
5 – повністю згоден

Твердження
Блок 1. Планування (6 тверджень)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обробка результатів

Підрахунок балів

Для кожної шкали підсумуйте значення відповідних пунктів:

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

Максимум по кожній шкалі: 30
Мінімум: 6

Рівні розвитку регуляторних процесів

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

Інтегральний показник свідомої саморегуляції

Сума всіх балів (максимум 180).

Рекомендації:
• 140–180: сформована свідома саморегуляція
• 100–139: функціонально достатній рівень
• 60–99: знижена саморегуляція
• <60: значні регуляторні труднощі

Додаток А.8

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому звичному способу думати, відчувати та діяти.
Використовуйте шкалу:
1 – зовсім не згоден
2 – скоріше не згоден
3 – частково згоден
4 – скоріше згоден
5 – повністю згоден

Твердження
Блок 1. Автономія (7 тверджень)

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

Блок 2. Особистісний ріст (7 тверджень)

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

Блок 3. Управління середовищем (7 тверджень)

15. Я вмію організувати своє життя так, щоб воно було комфортним та ефективним.
16. Я добре керую своїм часом і обов'язками.
17. Я здатний створити умови, у яких можу працювати найкраще.

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

Блок 4. Позитивні стосунки з іншими (7 тверджень)

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

Блок 5. Цілі в житті (7 тверджень)

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

Блок 6. Самоприйняття (7 тверджень)

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

Обробка результатів

1. Підрахунок балів

Підсумувати відповіді по кожному блоку.

Максимум по шкалі: 35

Мінімум: 7

2. Орієнтовні рівні

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

3. Інтегральний показник благополуччя

Сума всіх балів (максимум 210).

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

Додаток А.9

Опитувальник копінг-стратегій (Лазарус, Фолкман).

Інструкція

Згадайте, як ви зазвичай реагуєте на складні або стресові ситуації.
Оцініть кожне твердження за шкалою:
1 – зовсім не про мене
2 – скоріше не про мене
3 – частково про мене
4 – скоріше про мене
5 – повністю про мене

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

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

Блок 2. Емоційно-орієнтований копінг (8 тверджень)

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

Блок 3. Уникання (8 тверджень)

17. Коли ситуація складна, я часто відкладаю її вирішення.

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

Блок 4. Пошук соціальної підтримки (8 тверджень)

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

Блок 5. Когнітивне переосмислення (8 тверджень)

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

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

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

Обробка результатів
Підрахунок балів

Суми по блоках:

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

Максимум: 40
Мінімум: 8

Орієнтовні рівні використання стратегії

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

Інтерпретаційні акценти

Проблемно-орієнтований копінг та когнітивне переосмислення вважаються адаптивними.
Соціальна підтримка може бути адаптивною або залежною від контексту.
Високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу та уникання зазвичай корелює з підвищеним стресом.
Саморегуляція є універсальною захисною стратегією, що знижує емоційне виснаження.

Додаток Б

Програма соціально-психологічного супроводу дружин військовослужбовців

Додаток Б.1.

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

Тривалість: 8 тижнів

Формат: 1 групове заняття + 1 індивідуальна зустріч щотижня

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

Кількість учасниць у групі: 6–10

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

Структура восьмитижневої програми

1-й тиждень. Формування безпечного простору та стабілізація стану

- Мета: зниження психофізіологічної напруги, актуалізація відчуття контролю.
- Техніки:

Дихальна техніка «4-тактне дихання»

Мандалотерапія «Центр і межа»

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

2-й тиждень. Усвідомлення емоцій і потреб

- Мета: розпізнавання актуальних емоційних станів.
- Техніки:

МАК «Стан — Потреба — Ресурс»

Техніка «Назвати емоцію»

- Очікувані результати: покращення емоційної грамотності.

3-й тиждень. Робота з тривогою та невизначеністю

- Мета: формування навичок самостабілізації.
- Техніки:

Арт-метафоричне письмо «Мій день у тривозі»

Тілесна техніка «Заземлення через ступні»

- Очікувані результати: зниження інтенсивності тривожних реакцій.

4-й тиждень. Відновлення ресурсного стану

- Мета: актуалізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

- Техніки:

Колаж «Моє ресурсне місце»

- Очікувані результати: зміцнення відчуття підтримки.

5-й тиждень. Опрацювання внутрішнього досвіду

- Мета: інтеграція фрагментованих переживань.
- Техніки:

Пісочна терапія «Там, де я зараз»

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

6-й тиждень. Відновлення суб'єктності

- Мета: відчуття контролю та здатності впливати на власний стан.
- Техніки:

Створення «Ресурсного предмета»

- Очікувані результати: зміцнення саморегуляції.

7-й тиждень. Формування стратегії самопідтримки

- Мета: закріплення індивідуального набору копінг-інструментів.
- Техніки:

«Карта саморегуляції: що мені допомагає?»

- Очікувані результати: усвідомлені механізми поведінки в стресі.

8-й тиждень. Інтеграція досвіду, завершення програми

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

Рефлексивне коло «Що я беру з собою?»

Підсумкова мандала «Я сьогодні»

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

Додаток Б.2.

Індивідуальна карта супроводу учасниці

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

Рекомендації	Подальші техніки самодопомоги, стабілізаційні вправи

Додаток Б.3.

Приклад матеріалів для проведення занять (фрагменти інструкцій)

1. Інструкція до техніки «4-тактне дихання»

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

Виконувати 2–3 хвилини.

2. Інструкція до мандалотерапії «Центр і межа»

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

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

- Оберіть 3 карти:

1. Мій стан зараз
2. Моя потреба
3. Мій ресурс

- Опишіть словами зв’язок між картами.
- Визначте, які дії можуть підтримати вас уже сьогодні.

4. Інструкція до колажу «Моє ресурсне місце»

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

Додаток В

Пакет методик повторної діагностики (після завершення програми)

Повторна діагностика здійснювалася тими ж інструментами, що й первинна, з метою забезпечення валідності порівнянь.

1. Опитувальник «Адаптивність-2010» (О. Кокун)

Визначає:

- емоційну стійкість
- рівень особистісної напруги
- поведінкову регуляцію
- соціальну адаптивність

Форма подання: Google-форма / PDF-анкета з 42 твердженнями. Шкала: 1–4 бали.

2. Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва і О. Рассказової)

Визначає:

- залученість
- контроль
- прийняття ризику
- загальний індекс життєстійкості

35 тверджень, відповідь за шкалою 0–3.

3. Опитувальник копінг-стратегій (за Р. Лазарусом і С. Фолкман)

Визначає:

- проблемно-орієнтований coping
- емоційно-орієнтований coping
- уникнення

48 пунктів.

4. Опитувальник саморегуляції поведінки (В. Моросанова)

Визначає:

- планування
- моделювання
- програмування
- контроль і корекцію поведінки
- загальний рівень саморегуляції

5. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Визначає:

самосприйняття
цілі в житті
автономію
позитивні стосунки

особистісний розвиток
само прийняття