

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**«Вплив резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну
ресурсність»**

Виконала студентка гр. 601-ФП

_____ . _____.2025 р. І. Валюх

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . _____.2025 р. М. Тесленко

Робота допущена до захисту:

В.о.завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . _____.2025 р. _____ (підпис)

Полтава 2025

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри
Л.П. Клевака

« _____ » _____ 2024року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Валюх Інеса Мар'янівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Вплив резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність
керівник роботи Тесленко М.М., доцент
затверджена наказом вищого навчального закладу від «__» серпня 2025року № _____
2. Строк подання здобувачем роботи _____ р.
3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси
4. Зміст кваліфікаційної роботи
Розділ 1 Теоретичні основи дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність
 - 1.1 Поняття та структура резильєнтності
 - 1.2 Сутність психологічної ресурсності
 - 1.3 Психологічні аспекти резильєнтності дружин військовихРозділ 2 Методичні засади дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність
 - 2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію
 - 2.2 Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа)
 - 2.3 Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана
 - 2.4 Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова)
 - 2.5 Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10
 - 2.6 Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної)Розділ 3 Емпіричне дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність
 - 3.1 Організація емпіричного дослідження
 - 3.2 Аналіз психологічної ресурсності дружин військовослужбовців
 - 3.3 Оцінка вольової саморегуляції дружин військовослужбовців
 - 3.4 Оцінка життєстійкості та резильєнтності дружин військовослужбовців
 - 3.5 Умови розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців

5. Перелік графічного матеріалу

Види резильєнтності

Механізм становлення резильєнтності

Субшкали опитувальника ОПРО

Розподіл досліджуваних дружин військовослужбовців за віком, %

Розподіл досліджуваних дружин військовослужбовців за тривалістю шлюбу, %

Співвідношення рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, %

Структура рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Структура рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

Співвідношення рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців, %

Структура рівнів наполегливості дружин військовослужбовців, %

Співвідношення рівнів самовладання дружин військовослужбовців, %

Структура рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Структура рівня наполегливості дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Структура рівня самовладання дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Структура рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

Структура рівня наполегливості дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

Структура рівня самовладання дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

Співвідношення рівнів залученості дружин військовослужбовців, %

Співвідношення рівнів контролю дружин військовослужбовців, %

Співвідношення рівнів прийняття ризику дружин військовослужбовців, %

Співвідношення рівнів життєстійкості дружин військовослужбовців, %

Результати порівняння рівня життєстійкості дружин військовослужбовців в залежності від тривалості шлюбу, %

Структура рівнів резильєнтності дружин військовослужбовців, %

Результати порівняння рівня резильєнтності дружин військовослужбовців в залежності від тривалості шлюбу, %

Структура рівнів осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості дружин військовослужбовців, %

Результати порівняння рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості дружин військовослужбовців в залежності від тривалості шлюбу, %

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Тесленко М.М., доцент		
II	Тесленко М.М., доцент		
III	Тесленко М.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедру, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент

(підпис)

Валюх І.М.

Керівник роботи

(підпис)

Тесленко М.М.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота Валух Інеси Мар'янівни на тему «Вплив резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність» містить 101 сторінку друкованого тексту, 26 ілюстрацій, 14 таблиць, 2 додатки та нараховує 74 джерела за переліком посилань.

Мета дослідження – визначення впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність та визначення умов розвитку їх резильєнтності.

Об'єктом дослідження є процес розвитку резильєнтності.

Предметом дослідження є вплив резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено, що резильєнтність – це багаторівневий, динамічний і біопсихосоціальний конструкт, що поєднує стійкість (збереження функціонування), гнучкість (адаптивна перебудова емоцій, мислення та поведінки) і здатність до зростання (посттравматичний розвиток). Психологічна ресурсність – це інтегральна, динамічна й навчувана спроможність, що поєднує індивідуальні (когнітивно-поведінкові навички, саморегуляція) та соціальні (залучення підтримки) компоненти й виконує буферну функцію щодо стресу та його психічних наслідків. Резильєнтність дружин військових у часи повномасштабної війни є результатом взаємодії індивідуальних, міжособистісних і організаційних чинників.

В результаті проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено, що для більшості респондентів характерний високий рівень резильєнтності; спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, підтверджена. Також була розроблена тренінгова програма, спрямована на розвиток резильєнтності дружин військовослужбовців.

ABSTRACT

Qualified master's thesis Valiukh Inessa Maryanivna on the topic «The influence of the resilience of military wives on their psychological resourcefulness» contains 101 pages of printed text, 26 illustrations, 14 tables, 2 appendices and includes 74 sources according to the list of references.

The purpose of the study is to determine the influence of the resilience of military wives on their psychological resourcefulness and to determine the conditions for the development of their resilience.

The object of the study is the process of developing resilience.

The subject of the study is the influence of the resilience of military wives on their psychological resourcefulness.

As a result of the study of theoretical literature on resilience and psychological resourcefulness of military spouses and the conduct of an empirical study related to this issue, it was found that resilience is a multilevel, dynamic and biopsychosocial construct that combines stability (preservation of functioning), flexibility (adaptive restructuring of emotions, thinking and behavior) and the ability to grow (post-traumatic development). Psychological resourcefulness is an integral, dynamic and teachable ability that combines individual (cognitive-behavioral skills, self-regulation) and social (engagement of support) components and performs a buffer function against stress and its psychological consequences. The resilience of military spouses in times of full-scale war is the result of the interaction of individual, interpersonal and organizational factors.

As a result of an empirical study related to this issue, it was found that most respondents are characterized by a high level of resilience; a strong direct relationship between resilience and psychological resourcefulness of military spouses is observed, confirmed. A training program was also developed aimed at developing the resilience of military spouses.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНУ РЕСУРСНІСТЬ	6
1.1 Поняття та структура резильєнтності	6
1.2 Сутність психологічної ресурсності.....	12
1.3 Психологічні аспекти резильєнтності дружин військових	20
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНУ РЕСУРСНІСТЬ	28
2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.....	28
2.2 Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа).....	29
2.3 Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.	31
2.4 Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова)	32
2.5 Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10	33
2.6 Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної).....	34
Висновки до другого розділу	35
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНУ РЕСУРСНІСТЬ	36
3.1 Організація емпіричного дослідження.....	36
3.2 Аналіз психологічної ресурсності дружин військовослужбовців	38
3.3 Оцінка вольової саморегуляції дружин військовослужбовців	40
3.4 Оцінка життєстійкості та резильєнтності дружин військовослужбовців	48
3.5 Умови розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців	60
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	85
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики	85
Додаток Б. Первинні дані обробки результатів.....	95

ВСТУП

Повномасштабна війна радикально змінює структуру сімейних ролей, ритми повсякденного життя та якість соціальної підтримки. Дружини військовослужбовців опиняються на перетині кількох високих вимог, вони утримують побут і виховання дітей, координують родинні мережі допомоги, взаємодіють з інституціями, водночас долаючи невизначеність і тривалу розлуку. Така сукупність факторів робить їх уразливими до хронічного стресу, вторинної травматизації та виснаження. У цих умовах саме резильєнтність постає ключовою передумовою підтримання психологічної ресурсності, тобто стійкого запасу внутрішніх і зовнішніх засобів для саморегуляції, прийняття рішень та продуктивної взаємодії.

Актуальність дослідження полягає в тому, що благополуччя сімей військових безпосередньо впливає на оперативну готовність захисників, їх повернення до служби або цивільного життя та на довгострокову соціальну стабільність. Коли дружина має достатній ресурс і вміє ним керувати, це знижує ризики сімейних конфліктів, емоційного вигорання та розладів адаптації, а також підвищує здатність сім'ї витримувати зтяжні навантаження. Дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність є необхідним для розуміння їх актуальних потреб та розробки заходів, направлених на розвиток їх резильєнтності.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Особливості резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців досліджували такі автори, як С. Алексеєва, Н. Журавльова, А. Клочко, І. Ковальчук, С. Кузікова, Є. Лозко, Л. Пилипенко, Г. Пирог, А. Попова, Т. Сачук, М. Свінціцька, О. Сорокіна, Л. Фальковська, В. Шаполова, Л. Шинкарьова та інші. В умовах воєнного часу більш детального дослідження потребує питання впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність.

Мета дослідження – визначення впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність та визначення умов розвитку їх резильєнтності.

Об'єктом дослідження є процес розвитку резильєнтності.

Предметом дослідження є вплив резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність.
2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність.
3. За допомогою емпіричного дослідження виявити вплив резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність.
4. Визначити умови розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження: для більшості респондентів характерний високий рівень резильєнтності; спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців.

Діагностичні методики:

1. Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа).
2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.
3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова).
4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.
5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація Т. Ларіної).

Наукова новизна роботи полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про резильєнтність і психологічну ресурсність, а також у встановленні впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх

психологічну ресурсність та порівнянні отриманих результатів серед дружин військовослужбовців з різною тривалістю шлюбу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування).

Теоретичне значення роботи полягає в детальному аналізі впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність.

Практичне значення роботи полягає в здійсненому дослідженні впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність. Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями по розвитку резильєнтності.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Благодійної організації «Вихід Є» у вересні-листопаді 2025 року. У дослідженні брали участь 50 дружин військовослужбовців віком 22-53 роки. Серед досліджуваних 30 перебувають у шлюбі до 5 років і 20 – більше 5 років.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на 77-й науковій конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету [3].

Структура та обсяг роботи. Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 74 найменувань (45 українською та 29 англійською мовами) та 2 додатки. У першому розділі висвітлені теоретичні основи дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність. У другому розділі подано детальний опис методик, за допомогою яких проведене дослідження. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність, а також визначенню умов розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців. Загалом робота викладена на 101 сторінці друкованого тексту, містить 26 ілюстрацій, 14 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНУ РЕСУРСНІСТЬ

В цьому розділі подано теоретичний аналіз резильєнтності дружин військових під час російського повномасштабного вторгнення в Україну. Розкрито поняття та структура резильєнтності, визначено сутність психологічної ресурсності, а також психологічні аспекти резильєнтності дружин військових під час російського повномасштабного вторгнення в Україну.

1.1 Поняття та структура резильєнтності

У ХХІ столітті, позначеному прискореними технологічними зрушеннями, глобальними кризами, епідеміями та економічною турбулентністю, резильєнтність набуває особливої наукової й прикладної ваги. Її вивчення дає змогу конструювати ефективні стратегії запобігання дистресу, підтримки психічного здоров'я та навчання адаптивній поведінці в умовах невизначеності. Таким чином, резильєнтність виступає не лише теоретичним конструктом, а й інструментальною основою програм психопрофілактики та психокорекції.

Етимологічно поняття походить від англ. «resilience», яке спершу використовували в механіці для позначення здатності матеріалу відновлювати первісну форму після деформації. Перенесене в психологічну площину, воно фіксує спроможність індивіда чи системи адаптуватися до стресу, зберігаючи або відновлюючи функціонування після впливу несприятливих чинників [44, с. 163].

У науковій літературі наявний спектр дефініцій, які підкреслюють різні виміри феномену. Е. Вернер трактує резильєнтність як баланс між факторами ризику й захисними чинниками [71, с. 80].

Дж. Річардсон акцентує її процесуальність, розуміючи як процес подолання стресів і несприятливих обставин [64, с. 307].

Д. О. Леонтьєв визначає її як здатність особи чи соціальної системи вибудувати повноцінне життя в складних умовах, підкреслюючи, що концепт виходить за межі суто «копінгу» [19, с. 258].

А. Мастен описує резильєнтність як збереження стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування в умовах загроз, а також як здатність до швидкого відновлення («повернення сили») після негативних впливів [60, с. 426].

У цьому ж ключі М. Фразер і Дж. Дженсон при визначенні резильєнтності наголошують на здатності повернення до нормального стану під час або після потрясінь [53, с. 2], тоді як М. Маргаліт підкреслює динамічний характер процесу адаптації за умов значних негараздів [59, с. 82].

Схоже визначення надала Г. Лазос: резильєнтність – це «біопсихосоціальний феномен, що проявляється в індивідуальних, міжособистісних та колективних досвідах». Ключовим аспектом цієї характеристики є відновлювальна спроможність психіки після несприятливих подій; водночас у різних дослідницьких дизайнах поняття може тлумачитися як особистісна риса або як мінливий процес розвитку [17, с. 77].

Відповідно до словника Американської психологічної асоціації (АРА, 2018), резильєнтність – це процес і результат успішної адаптації до серйозних життєвих викликів через емоційну, когнітивну та поведінкову гнучкість і налаштування до зовнішніх та внутрішніх вимог.

Низка вітчизняних публікацій підкреслює, що резильєнтність поєднує стійкість, гнучкість і потенціал розвитку у відповідь на виклики; її розуміють як раціональний розподіл внутрішніх та зовнішніх ресурсів у стресі з метою збереження емоційної рівноваги, підтримки добробуту та стимулювання посттравматичного зростання [24, с. 83].

У цьому сенсі резильєнтність – внутрішній ресурсний потенціал і буфер, що пом'якшує вплив стресорів, водночас є динамічним процесом, який формується й посилюється протягом життя [40, с. 56].

З огляду на підхід Д. Хелерстейна, доцільно розрізнити фізичну й психологічну складові резильєнтності. Перша охоплює толерантність до фізичних навантажень, соматичну витривалість і біологічні механізми відновлення; друга – соціалізаційні етапи, якість соціальних зв'язків, здатність знаходити нові смисли після труднощів, а також опанування психологічних

технік саморегуляції та підвищення освітньо-навчальної компетентності [55, с. 71].

В українському дискурсі трапляються варіанти перекладу – стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми – що використовують для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, а також психосоціальних наслідків травматичного досвіду [8, с. 32]. ВООЗ подає інтегративну дефініцію: резильєнтність – це здатність відносно успішно справлятися зі складними ситуаціями, що підживлюється особистісною ресурсністю і захисними факторами (сприятливе середовище, адаптивні копінг-стратегії).

Отже, у психології резильєнтність розглядають як сукупність особистісних якостей і процесів, які забезпечують ефективну реакцію на труднощі та стрес, підтримуючи збережене функціонування. Спільним знаменником більшості визначень є позитивна адаптація, успішне подолання та здатність продовжувати розвиток попри несприятливі обставини.

З практичного огляду резильєнтність є визначальним чинником особистісного зростання. Вона сприяє:

- розвитку самосвідомості й рефлексії;
- перетворенню негативного досвіду на нові компетентності;
- підсиленню вмотивованості досягнення та опануванню навичок, релевантних до цілей.

Науковці виокремлюють такі види резильєнтності, як індивідуальна та групова.

Індивідуальна резильєнтність – це процес і результат успішної адаптації до суттєвих стресорів завдяки гнучкості мислення, емоцій та дій, коли людина зберігає функціонування або швидко його відновлює. Вона спирається на «ядро» особистісних ресурсів – відчуття власної гідності/самоповаги, самоефективність (впевненість у здатності впоратися), оптимізм, здатність до саморегуляції. Груповою резильєнтністю є динамічний, психосоціальний процес, у межах якого члени групи мобілізують індивідуальні й спільні ресурси, щоб підтримати ефективність та добробут команди під час спільних стресорів [33, с. 417].

На рисунку 1.1 представлені види резильєнтності.

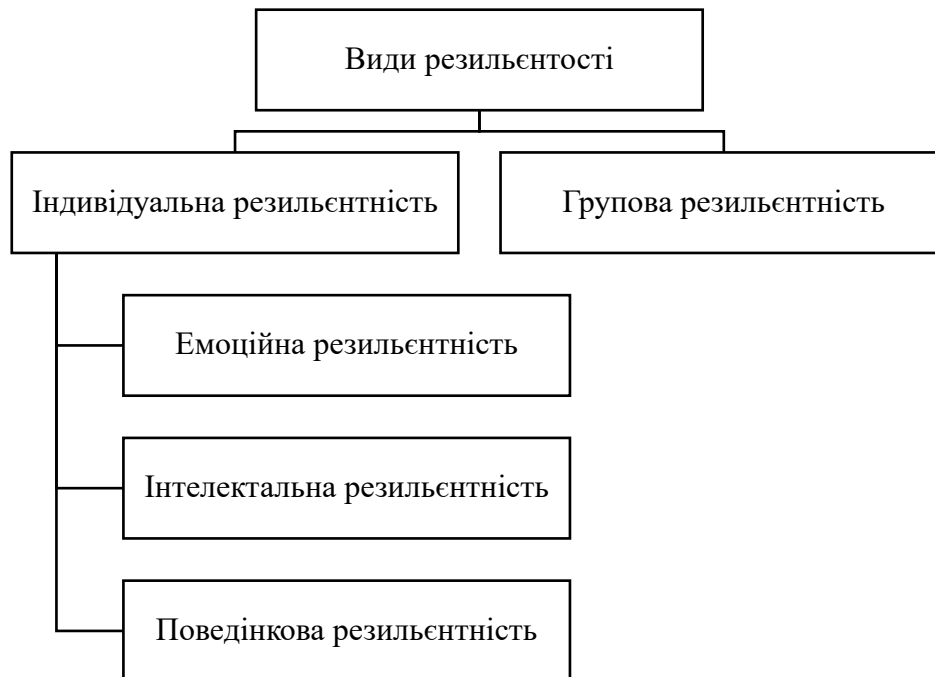


Рис. 1.1. Види резильєнтності

Залежно від аспекту прояву, дослідники поділяють індивідуальну резильєнтність на емоційну, інтелектуальну, поведінкову.

Емоційна резильєнтність – це здатність утримувати та гнучко регулювати емоційні стани так, щоб вони сприяли відновленню після стресу: використання позитивних емоцій для «відскоку», когнітивна переоцінка, чутливість до контексту й корекція стратегії за зворотним зв'язком [68, с. 548].

Інтелектуальною резильєнтністю є когнітивні механізми, що підтримують адаптацію: когнітивну гнучкість, ефективну увагу, адаптивні атрибуції та переоцінку подій. Когнітивні моделі розглядають резильєнтність як результат роботи системи контролю/переробки інформації, що дозволяє змінювати інтерпретації загроз, переорієнтовувати увагу й підтримувати цілі попри перешкоди [62, с. 126].

Поведінкова резильєнтність являє собою систему дієвих стратегій реагування, до яких можна віднести активне проблемне подолання, планування, пошук підтримки, тренування навичок та рутин відновлення; мінімізація дезадаптивних форм уникання. Саме поведінкові патерни (а не лише риси) опосередковують перехід від стресу до збереженого функціонування; мережеві

аналізи демонструють щільні зв'язки між типами копінгу та резильєнтністю [57, с. 482].

У дослідженні індивідуальної резильєнтності важливо враховувати походження ресурсів. Частина науковців говорить про вроджене прагнення до біопсиходуховного гомеостазу як про генетично опосередкований чинник, що простягається крізь увесь онтогенез [37, с. 125]. Водночас інші підкреслюють формувальний вплив середовища, наголошуючи на ролі життєвих подій і соціальних систем підтримки. У цьому контексті О. Мельник описує механізм становлення резильєнтності як ланцюг причинно-наслідкових зв'язків: наявність значного стресу з негативними наслідками (причина); мобілізація індивідуальних і середовищних ресурсів для адекватного подолання; формування оптимальної адаптабельності на відповідному етапі життєвого шляху (наслідок) (рис. 1.1) [23, с. 198].

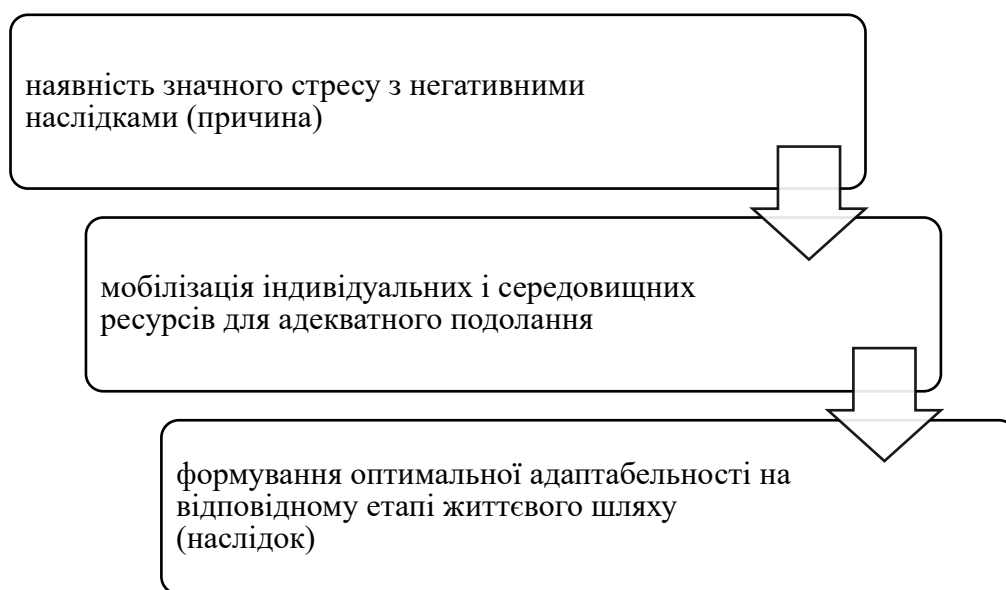


Рис. 1.2. Механізм становлення резильєнтності

Після травматичних подій люди прагнуть повторного переживання добробуту; підвищення майстерності емоційної регуляції є одним із провідних механізмів зміцнення індивідуальної резильєнтності [23, с. 198].

Є. Морел пропонує низку ключових елементів резильєнтності особистості:

- оптимізм – не наївна віра у «краще», а стійке переконання в подоланні труднощів, що активує внутрішній локус контролю та готовність діяти;

- орієнтація на розв'язання проблем – свідомий вибір стратегій, що зменшують вплив стресу через аналіз причин, наслідків і сценаріїв та прийняття раціональних рішень;
- почуття відповідальності – усвідомлення власного впливу на події, готовність визнавати помилки й брати на себе ініціативу;
- орієнтація на майбутнє – фокус на плануванні та конструюванні перспектив навіть за несприятливих обставин, інструменталізація досвіду для зростання;
- орієнтація на мережу контактів – розуміння цінності соціальної підтримки та вміння її залучати як додатковий ресурс стабілізації;
- самоусвідомлення – рефлексія власних сильних і слабких сторін, цінностей і потреб як основа самоповаги та компетентного самоуправління;
- прийняття – визнання реальності проблеми як стартової точки для конструктивних дій, без «залипання» в запереченні [61, с. 102].

А. Ключко виокремлює вісім складових структури резильєнтності, що задають її «архітектуру»:

- 1) Значуща мета – наявність життєвого сенсу, який виправдовує короточасні втрати заради довгострокового блага, спрямовуючи увагу та енергію [7, с. 64].
- 2) Самовпевненість – віра у власну ефективність, що підтримує креативність і гнучке розв'язання нетипових задач.
- 3) Когнітивна гнучкість – готовність прийняти факт труднощів і налаштувати мислення на пошук рішень; утримання стресу в керованих межах [13, с. 11].
- 4) Особистісне зростання через страждання – перетворення невдач на навчальні можливості та перегляд ціннісно-поведінкових стратегій [34, с. 309].
- 5) Мужність діяти – активне авторство власного життя, подолання обмежень і ініціювання змін попри невизначеність [31, с. 125].
- 6) Регулювання емоцій – свідоме керування внутрішнім станом і візуалізація бажаних результатів як спосіб зниження тривоги та мобілізації [39, с. 338].

7) Воля – внутрішня автономія, що захищає цільові пріоритети від зовнішнього тиску й підтримує послідовність саморозвитку [14, с. 226].

8) Соціальна підтримка – мережа надійних взаємин, які зменшують емоційне навантаження та підсилюють стійкість [11, с. 193].

Обидві моделі узгоджено описують резильєнтність як багатовимірну систему, у якій поєднуються смисл і проактивність, саморегуляція та когнітивна гнучкість, а також соціальні ресурси.

Перелічені компоненти не лише дозволяють витримувати негаразди, а й капіталізувати їх у розвиток: підвищення компетентності, розширення репертуару копінг-стратегій та укріплення ідентичності.

Таким чином, резильєнтність доцільно розуміти як багаторівневий, динамічний і біопсихосоціальний конструкт, що поєднує стійкість (збереження функціонування), гнучкість (адаптивна перебудова емоцій, мислення та поведінки) і здатність до зростання (посттравматичний розвиток). У її підґрунті – інтеграція фізичних і психологічних складових, а також взаємодія особистісних ресурсів і контекстуальних захисних факторів. Структурно феномен охоплює індивідуальний і груповий рівні, а в межах індивідуального – емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти, що можуть бути доменно-специфічними. Тому допомога має поєднувати тренування саморегуляції, гнучкого мислення, дієвих стратегій подолання та соціальної підтримки і водночас спиратися на важливі особисті цілі й смисли як основу довготривалої адаптації.

1.2 Сутність психологічної ресурсності

Щоб результативно взаємодіяти з мінливим середовищем, індивід має мобілізувати наявні ресурси та/або цілеспрямовано їх нарощувати. Ключовою стає не лише наявність ресурсів, а й здатність керувати ними: ідентифікувати, берегти, перерозподіляти, своєчасно відновлювати й перетворювати на ефективні стратегії подолання. Саме така керованість ресурсами підтримує внутрішню врівноваженість, зменшує вразливість до дистресу та сприяє конструктивному подоланню життєвих труднощів. У центрі ресурсного підходу перебуває вивчення індивідуально-психологічних характеристик, що

забезпечують ефективне самоуправління під час стресу та негативних подій, а також умов, за яких ці характеристики можуть бути підсилені цілеспрямованими інтервенціями [4, с. 309].

Психологічне самопочуття в умовах життєвих криз та ускладнень змінюється за кількома вимірами:

- по-перше, зазнає трансформації суб'єктивне відчуття себе у світі та в системі значущих стосунків, може посилюватися емоційна спустошеність, з'являтися тенденції до самообмеження та відгородження від соціальних контактів;

- по-друге, змінюється характер активності, замість організованих форм життєдіяльності виникає дезорганізація, фрагментарність дій, зниження ініціативи;

- по-третє, інакше переживається час, люди описують відчуття «зупинки» або, навпаки, гострої нестачі часу, що ускладнює планування та виконання повсякденних завдань;

- по-четверте, погіршується соматичне самопочуття, звужуються адаптаційні можливості організму, підвищується базовий рівень напруження, зростає тривога;

- посилюється самозаглибленість, людина часто «програє» уявні сцени минулих або можливих подій, веде внутрішні діалоги з уявним опонентом, що забирає ресурси уваги і підтримує емоційний дискомфорт.

Реакції на важкі ситуації часто активують захисні механізми психіки. На когнітивно-емоційному рівні це може проявлятися як раціоналізація, покірність обставинам, пасивне прийняття, уникання, придушення думок і почуттів або депресивні переживання. Ці способи тимчасово зменшують інтенсивність напруги, але не усувають джерело проблеми й нерідко відтермінують адаптацію. Індивідуальні траєкторії подолання зазвичай поєднують три компоненти, такі як психологічний захист (малоефективний у довгій перспективі), власне копінг і пристосування (поведінкові та когнітивні дії, спрямовані на зміну ситуації чи ставлення до неї), а також процес переживання (афективне опрацювання події з поступовою інтеграцією досвіду).

За дефіциту внутрішніх і зовнішніх ресурсів можливе зсування у зону саморуйнівних патернів. До них належать самозвинувачення, схильність до поведінок, що завдають шкоди здоров'ю (зловживання психоактивними речовинами, ризикована поведінка, ігнорування безпеки), самодепривація (свідома відмова від важливих для себе активностей та радощів), соціальна самоізоляція (звуження мережі контактів, розрив підтримувальних зв'язків). Іноді формується тенденція до співзалежних стосунків або роль «жертви» щодо людей та обставин; у крайніх випадках з'являються суїцидальні думки і наміри. В основі таких змін лежить актуалізація еґо-захистів, що маскують чи спотворюють загрозові імпульси, ускладнюючи пряме їх опрацювання.

Про продуктивне використання психологічних ресурсів доречно говорити тоді, коли людина свідомо мобілізує власний потенціал і застосовує конструктивні стратегії подолання. До таких належать проблемно-орієнтовані дії (пошук інформації, планування кроків, залучення допомоги), емоційно-орієнтовані методи регуляції (прийняття, рефреймінг, навички уваги, дихальні та тілесні техніки), підтримка здорових рутин (сон, харчування, фізична активність), а також активізація соціальних ресурсів (звернення по підтримку, участь у спільнотах, професійне консультування). Важливу роль відіграє смисловий компонент: формулювання особистих цілей і цінностей слугує «рамою», що надає напрузі життєву спрямованість і допомагає конвертувати страждання у досвід розвитку.

Отже, складні життєві події самі по собі не визначають траєкторію особистості. Вирішальними стають спосіб конструювання власного наративу, доступ до ресурсів і готовність переходити від захисних реакцій до активних дій. Коли ці умови виконано, навіть болісний досвід може стати підґрунтям для адаптації, зміцнення самоконтролю та відновлення якості життя.

Концептуально ресурсний підхід спирається на логіку збереження ресурсів – особа прагне придбати, утримати, відновити й примножити те, що вважає суб'єктивно цінним; водночас можливе гнучке перепрофілювання ресурсів залежно від життєвих цілей та контексту. Такий менеджмент ресурсів створює

передумови для адаптивного налаштування до різномірних вимог середовища – від повсякденних стресорів до екстремальних подій.

У дослідницькій традиції ресурси тлумачать як систему спроможностей і «опор», що дозволяють узгоджувати взаємодію з середовищем, знімати протиріччя між вимогами ситуації та можливостями суб'єкта й таким чином долати несприятливі обставини. Вирішальним тут є ціннісно-смісловий вимір: саме зміна смислів і цілей задає вектор самореалізації та визначає, які ресурси актуалізуються першочергово [22, с. 56].

З огляду на джерело походження, розрізняють зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні) ресурси. Зовнішній контур охоплює матеріальні блага, соціальні статуси й ролі, мережі підтримки, інституційну інфраструктуру. Внутрішній контур – це особистісний потенціал: риси, навички, компетентності саморегуляції, мотиваційні й рефлексивні механізми. Поділ умовний: втрати в одному контурі часто тягнуть втрати в іншому (напр., руйнування соціальних зв'язків знижує відновлювальну спроможність, а виснаження саморегуляції ускладнює використання соціальної підтримки) [1, с. 12].

Для систематизації використовується трищаблева ієрархія ресурсів:

- макрорівень (громадські/суспільні ресурси): якісна система охорони здоров'я, безпекове середовище, культурний капітал спільноти, нормативно-правова підтримка;
- мезорівень (соціальні ресурси): сімейний і мікросоціальний клімат, довіра в групі, підтримка однолітків/колег, навчального чи професійного оточення;
- мікрорівень (індивідуальні ресурси): здібності, саморегуляція, копінг-стратегії, що підтримують баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів [2, с. 80].

Психологічний ресурс – це внутрішній резерв суб'єкта: знання, навички, диспозиції та енергія дії, які забезпечують опір негараздам і відновлення після них; фактично, це потенційні та актуальні можливості для підтримання ефективного функціонування [32, с. 62].

Гуманістична традиція, репрезентована працями Еріха Фромма, підкреслює роль надії, раціональної віри та мужності як змістових «ядер» психологічних ресурсів. У сучасних узагальненнях ці компоненти розглядають як мотиваційно-сміслові регулятори, що вмикаються у складних ситуаціях і задають траєкторію подальших дій; відповідні акценти відбиті в українських оглядах ресурсного підходу [54, с. 61].

Ресурсність можна визначити як індикатор здатності до повноцінного та ефективного використання внутрішніх резервів – уміння трансформувати «потенціал» у «результат», підтримувати продуктивність і психологічний добробут попри високі вимоги середовища [1, с. 13].

Ресурсність слід відрізнити від резильєнтності як результату стійкого відновлення. Ресурсність описує умови, запаси та механізми керування, що роблять відновлення можливим і відтворюваним. У термінах PsyCap резильєнтність входить до «ядра» ресурсності поряд із надією, самоефективністю та оптимізмом; у термінах SDT саме підтримка базових потреб дозволяє перетворити ресурси на сталі патерни саморегуляції [65, с. 5].

О. Штепа описує психологічну ресурсність як здатність активно залучати власні психологічні резерви для розв'язання широкого кола завдань – від самовдосконалення й поглибленого самопізнання у взаєминах до надання підтримки іншим. У цьому підході ресурси описано як екзистенційні потенціали, пов'язані з прагненням «знайти себе» і реалізувати життєвий сенс, що зручно вимірюється багатовимірними моделями [43, с. 671].

На думку Ю. Жу, психологічна ресурсність – ключовий психосоціальний ресурс, який буферує стрес, сприяє адаптації після хвороби чи кризи та пов'язаний із нижчим рівнем депресивних проявів [74, с. 58].

В дослідженні М. Казанжи цей термін визначений як комплекс індивідуально-психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію та ефективне функціонування в умовах обмежень [10, с. 27].

Л. Музичко розглядає психологічну ресурсність як індикатор збалансованого та конструктивного проживання стресових ситуацій і як ознаку потенційності – здатності бачити у труднощах можливості розвитку [25, с. 129].

Дж. Лю з соавторами підкреслюють двовимірність психологічної ресурсності, визначивши її як здатність людини справлятися з труднощами за допомогою когнітивних і поведінкових навичок; включає як особистісну ресурсність (уміння вирішувати проблеми самостійно), так і соціальну (уміння шукати та залучати підтримку) [58, с. 27].

В роботі І. Гоян і О. Лазор психологічна ресурсність окреслюється як інтегральна, динамічна спроможність особистості ідентифікувати, акумулювати, відновлювати та застосовувати внутрішні/зовнішні ресурси для підтримання добробуту й адаптації [6, с. 862].

Узагальнення наведених підходів дає підстави розглядати психологічну ресурсність як інтегральну, динамічну й навчану спроможність, що поєднує індивідуальні (когнітивно-поведінкові навички, саморегуляція) та соціальні (залучення підтримки) компоненти й виконує буферну функцію щодо стресу та його психічних наслідків.

Провідні теоретичні рамки дають змістову опору для операціоналізації поняття «психологічна ресурсність».

Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) С. Гобфолла пояснює стрес через реальні втрати, загрозу втратам або неможливість очікуваних приростів ресурсів, а благополуччя пов'язує зі «спіралями надбання», тобто узгодженими конфігураціями, що рухаються разом і взаємно підсилюють одна одну. В межах COR кожна додаткова одиниця втрати має більшу вагу, ніж рівнозначний приріст, що пояснює швидку деградацію функціонування за тривалого дефіциту та потребу в малих, але стабільних приростах, які запускають відновні траєкторії [56, с. 113].

Модель робочих вимог і ресурсів (Job Demands–Resources, JD–R) постулює два процеси: «виснаження» за домінування вимог і «мотиваційний» за достатності ресурсів. Ресурси знижують вплив вимог і водночас підсилюють залученість та продуктивність. Оновлені огляди JD–R демонструють універсальність моделі у різних сферах, включно з кризовими контекстами, де вирішальними є організаційні «проходи до ресурсів» та справедливність процедур [51, с. 221].

Салютогенез, зокрема «сенса когерентності» як поєднання зрозумілості, керованості та осмисленості подій, надає смислову рамку для конверсії ресурсів у здоров'я та стійкість. Ресурси працюють ефективно тоді, коли суб'єкт розуміє структуру подій, вірить у керованість і бачить ціннісний сенс дій [52, с. 61].

Теорія самодетермінації розглядає базові психологічні потреби автономії, компетентності та пов'язаності як «поживні речовини» для сталого функціонування. Підтримка цих потреб у соціальному контексті живить внутрішню мотивацію, саморегуляцію та життєздатність системи [65, с. 5].

Психологічний капітал (PsyCap) у сучасних роботах окреслюють як розвивану сукупність надії, самоефективності, резильєнтності та оптимізму, що асоціюється з продуктивністю, залученістю та нижчим ризиком вигорання в різних популяціях, не лише в організаціях. Відтак PsyCap доцільно тлумачити як «ядро особистісної ресурсності», через яке інші ресурси конвертуються у поведінкову ефективність [63, с. 2].

Отже, психологічну ресурсність слід розуміти як поєднання наявних ресурсів, способів їх організації та використання й умов, у яких вони застосовуються; саме взаємодія цих складових визначає фактичний результат від ресурсів.

Головна функція психологічних ресурсів особистості полягає у забезпеченні її тими можливостями, за рахунок яких вона зможе подолати складну життєву ситуацію, іноді стресову та травмівну, а також досягти власної мети й реалізувати свої плани.

На думку В. Коцюбинського та К. Мітченко, психологічні ресурси мають два рівні:

- базовий рівень – впевненість та лідерство, емоційна врівноваженість, автономність, цілеспрямованість, відповідальність, психологічна гнучкість та адаптивність;
- вищий рівень, який характеризують самоактуалізація, самооцінка, ідентичність життєвий сенс [15, с. 176].

Інші дослідники виділяють також індивідуальний, міжособистісний, груповий, організаційний, культурно-екзистенційний рівні.

Індивідуальний рівень охоплює диспозиційні, регуляторні, компетентнісні та відновлювальні компоненти. Серед диспозиційних провідними є самоефективність та оптимізм; серед регуляторних – усвідомленість і гнучка емоційна регуляція; серед компетентнісних – навички розв’язання проблем і самоменеджмент; серед відновлювальних – сон, фізична активність та ритуали мікровідновлення [68, с. 550]. Когнітивна гнучкість розглядається як механізм адаптації, що підтримує цілеспрямованість попри перешкоди [62, с. 128].

Міжособистісний і груповий рівень визначається якістю зв’язків, сприйнятою підтримкою, згуртованістю та «спільним смыслом». Докази соціально-ідентичнісного підходу показують, що належність до групи надає психологічні ресурси й сприяє колективній резильєнтності у кризах [69, с. 3].

Організаційний рівень пов’язаний із лідерством, безпекою і справедливістю процедур, доступом до навчання та політиками відновлення [47, с. 30].

Культурно-екзистенційний рівень відбиває цінності, наративи й «культурні сценарії» подолання, які формують рамку осмислення та легітимні способи мобілізації ресурсів [24, с. 84].

Для практичних задач зручно узагальнювати ресурсність у формі трьох взаємопов’язаних «капіталів».

Особистісний капітал включає самоефективність, надію, оптимізм, життєстійкість, внутрішній локус контролю, когнітивну гнучкість, навички емоційної регуляції та самоменеджмент. Наявні огляди підтверджують зв’язок цих компонентів із функціонуванням і благополуччям, а також їх піддатливість розвитку [46, с. 4].

Соціальний капітал охоплює сприйняту підтримку, якість зв’язків, довіру та згуртованість. Метанаратив «соціального лікування» показує, що саме ідентичність «ми» надає ресурси, які буферують стрес і покращують адаптацію [69, с. 5].

Відновлювальний капітал пов’язаний із гігієною сну, мікровідновленням, фізичною активністю та доступом до сервісів відновлення. Ці чинники прямо

впливають на енергетичний режим і контроль уваги, а відтак – на здатність до саморегуляції [70, с. 154].

Капітали взаємно підсилюються. Зростання особистісного капіталу спрощує соціальну активність та дотримання відновлювальних практик; соціальний капітал забезпечує «проходи» до ресурсів; відновлювальний підтримує саморегуляцію.

Таким чином, психологічна ресурсність – це інтегральна, динамічна й навчувана спроможність, що поєднує індивідуальні (когнітивно-поведінкові навички, саморегуляція) та соціальні (залучення підтримки) компоненти й виконує буферну функцію щодо стресу та його психічних наслідків. Для України, з огляду на війну, психологічна ресурсність є стратегічним активом спільнот, який підлягає діагностиці, цілеспрямованому розвитку та підтримці.

1.3 Психологічні аспекти резильєнтності дружин військових

Повномасштабна війна створила для цивільного населення багаторівневий контекст загрози, невизначеності та втрат, який безпосередньо змінює емоційний фон, щоденні практики й довгострокові життєві плани сімей військовослужбовців. Дружини військових належать до групи підвищеного психологічного ризику та водночас до категорії, що демонструє високий потенціал до адаптації завдяки мобілізації ресурсів і формуванню нових механізмів подолання [21, с. 112].

Відсутність партнера, збільшення обсягу домашньої та виховної праці, необхідність одноосібного ухвалення рішень і постійне занепокоєння за життя військового створюють хронічне емоційне напруження [16, с. 120].

У цей період відбувається перебудова структурно-функціональних ролей, яка потребує психологічного супроводу з урахуванням можливих дезадаптивних реакцій і ситуативного зниження самоконтролю [41, с. 415].

Коли військовослужбовець повертається з бойових дій, його бойовий досвід, фізичні та психічні травми неминуче впливають на сімейну систему, у якій дружина стає ключовою фігурою стабілізації повсякдення та координації відновлювальних практик. Саме тому психологічні аспекти резильєнтності

дружин військових потребують окремого розгляду як у площині ризиків, так і в площині захисних чинників та ефективних інтервенцій [29, с. 242].

Після повернення військового дружина часто зіштовхується з необхідністю прийняти зміни в поведінці та світогляді партнера й витримати «перехідний» етап повторної інтеграції до сімейного життя. Нерідко саме якість комунікації та здатність родини погодити новий розподіл обов'язків визначають динаміку сімейного відновлення [30, с. 95].

Зарубіжні спостереження підтверджують, що для сімей військових характерний кумулятивний ефект стресорів, а саме вимушені переїзди, часові лаги між службою і забезпеченням, невизначені графіки та дистанційність соціальної підтримки підвищують ризики для психічного здоров'я партнерок, зокрема тривожних і депресивних проявів [49, с. 84].

Емоційний стан дружин військовослужбовців коливається від напруження та тривожності до клінічно значущих синдромів obsесивно-компульсивного й депресивного спектрів. Типові поведінкові індикатори включають дратівливість, порушення сну, апатію та стан «зависання», тоді як соматичні прояви охоплюють головний біль, шлунково-кишкові розлади та загальне виснаження [12, с. 77].

Для частини жінок характерна вторинна травматизація, коли тривалий контакт із травмованим партнером зумовлює симптоми, подібні до проявів у первинного постраждалого: нав'язливі спогади, емоційне оніміння, гіперактивація, нічні жахи та соматичні скарги [9, с. 118].

Актуальні огляди засвідчують, що психопатологічні ризики у жінок тісно пов'язані з профілем травматичних симптомів військових, а також із сімейними процесами. Підвищення рівня ПТСР у військовослужбовця статистично пов'язане зі зниженням якості стосунків і батьківської самоефективності в обох партнерів, причому окремі ефекти є сильнішими для жінок [73, с. 66].

Результати досліджень показують стабільні зв'язки між симптомами ПТСР у військових і погіршенням функціонування у парі, зростанням конфліктності та емоційного віддалення [48, с. 161].

Внаслідок цього порушення взаємодії створює умови для транзакційного впливу стресу в межах пари, коли переживання одного партнера конвертуються у симптоматику іншого через механізми емоційної передачі та спільного стресового поля. Саме в цій логіці доречно розглянути феномен вторинної травматизації як окремий, але пов'язаний із ПТСР вимір у дружин військових.

Вторинний травматичний стрес у дружин описують як закономірну емоційну відповідь на проживання поруч із травмованим партнером. Симптоматика включає нав'язливі образи, безсоння, зниження інтересу, роздратованість і втому, а також зміни у сприйнятті себе та світу [9, с. 120].

Валідовані інструменти свідчать, що структура вторинних симптомів у партнерок добре узгоджується з факторною структурою первинних ПТСР-симптомів у ветеранів, що підтверджує концептуальну близькість явищ. Останні дослідження демонструють, що хронічні немілітарні стресори, дитячі травми та взаємне «перетікання» напруги в парі підсилюють вираженість посттравматичних симптомів у кожного з партнерів, включно зі спільницями військових [67, с. 945].

Поряд із клінічними проявами вторинної травматизації важливу роль відіграють морально-афективні конструктори переживань.

Почуття провини у дружин військових часто має амбівалентний характер, з одного боку, це переживання «привілею безпеки», з іншого – уявна провинна за «недостатню підтримку» партнера. Такі переживання знижують самоцінність, сприяють соматизації, хронічній втомі та порушенням сну [35, с. 388].

Зарубіжні дослідження військових родин додають до цього виміру феномен моральної травми, коли пережиті воїном події вступають у конфлікт із його цінностями й через міжособистісні канали позначаються на стосунках, спричиняючи відсторонення, гнів та труднощі у близькості. Якість родинного функціонування у випадках моральної травми закономірно погіршується, а партнери потребують цільових інтервенцій, орієнтованих на відновлення смислів і довіри [72, с. 368].

Враховуючи ці ризики, увага досліджень і практичної роботи зосереджується на пошуку захисних чинників.

Резильєнтність дружин зростає, коли пара підтримує відкрити, валідизуючу комунікацію, погоджує правила безпеки та розподіл ролей, а також спільно конструює «нарратив відновлення» після повернення військового. Систематичні огляди й емпіричні дослідження підтверджують, що посилення взаємної підтримки та співпраці у вирішенні проблем виконує роль мультиплікатора індивідуальних ресурсів і зменшує симптоматику у парі [48, с. 156].

В українських вибірках дружин військовослужбовців виявляють поєднання тривоги, емоційного виснаження та зростання взаємної підтримки, що свідчить про потенціал «позитивної реорганізації» сімейної системи за наявності доступних сервісів допомоги [20, с. 183].

Разом із міжособистісними механізмами слід урахувати й структурні умови повсякденного життя. Дисбаланс між тривалими вимогами та доступними ресурсами породжує виснаження й цинізм. Для дружин військових цей дисбаланс часто підтримується структурними обмеженнями, нерівномірним розподілом доглядової праці та дефіцитом відновлювальних практик. Профілактичні стратегії передбачають поєднання індивідуальних мікропрактик відновлення, соціальної активації та організаційних заходів, що підвищують прогнозованість і справедливість життєвого розкладу сім'ї [45, с. 113].

Окремий вимір стосується безпеки. Дружини військових можуть опинитися в зоні ризику щодо різних форм насильства, у тому числі домашнього, що потребує інформування про доступні сервіси, правові механізми захисту та алгоритми звернень [12, с. 77].

Паралельно слід мати на увазі, що симптоми підвищеної збудливості, уникнення та негативні когнітивні схеми у військового партнера здатні підтримувати конфліктність і підсилювати ризик ескалації. Тому ранній скринінг, сімейно орієнтовані втручання і навчання навичок комунікації є ключовими елементами профілактики дезадаптації пари [48, с. 159].

Попри окреслені ризики емпіричні свідчення демонструють значний потенціал адаптивного зростання.

Українські дані свідчать про поєднання високої тривожності, втоми й відчуття самотності з одночасним прагненням до відновлення та підтримки партнерів. Водночас відзначаються випадки покращення якості стосунків завдяки зростанню взаємної емпатії та консолідації родини перед зовнішньою загрозою [27, с. 265].

Підхід, орієнтований на ресурси, дає змогу цілеспрямовано розвивати індивідуальні, соціальні та відновлювальні капітали дружин військових, включно з мікропрактиками сну й фізичної активності, ритуалами відновлення, плануванням, залученням кола підтримки та вправами на смислову реконструкцію пережитого [36, с. 59].

Систематизація результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень дає підстави говорити про трирівневу організацію резильєнтності дружин військових. На індивідуальному рівні вирішальне значення мають навички емоційної регуляції, прийняття невизначеності, когнітивна гнучкість і самоефективність. На міжособистісному рівні ключовими виступають сприйнята підтримка, якість комунікації та спільне конструювання сенсу. На організаційному рівні ефект забезпечують методики відновлення, доступність послуг і безпечні канали взаємодії з інституціями. Усі рівні взаємодіють, формуючи або спіралі втрат, або спіралі надбань залежно від співвідношення вимог і ресурсів [66, с. 34].

Отже, можна виділити наступні психологічні особливості резильєнтності дружин військових:

- толерантність до невизначеності – здатність функціонувати за тривалої непередбачуваності подій, підтримувати повсякденні рутини й ухвалювати рішення за браком інформації;

- гнучка емоційна регуляція – уміння швидко переключати та «налаштовувати» емоційні стани, поєднуючи прийняття, переоцінку та короткі відновлювальні практики для запобігання емоційному виснаженню;

- когнітивна гнучкість і переоцінка – здатність змінювати інтерпретації загрозливих подій, мінімізувати катастрофізацію та підтримувати цільове мислення за умов стресу;

- витривала відповідальність і рольова адаптація – тимчасове розширення ролей (економічних, батьківських, побутових) без повної втрати самоідентичності, готовність реструктуризувати ролі під час реінтеграції чоловіка;
- профілактика вторинної травматизації – усвідомлення меж допомоги, навички «психологічної дистанції», раннє розпізнавання ознак співчуттєвого виснаження;
- робота з провинною та моральними дилемами – інтеграція почуття провини («привілей безпеки», «недостатня підтримка») через смислотворення, самоспівчуття та етичні рамки родинних рішень;
- самоефективність і самоменеджмент – підтримання відчуття впливу на керовані сфери життя, планування, мікроцілі, організація побуту та часу відновлення;
- сенс когерентності – здатність робити події більш зрозумілими, бачити їх керованість і наділяти їх особистісним сенсом, що знижує тривогу та підсилює витривалість;
- соціально-комунікативні ресурси – валідизуюча комунікація у парі, спільне формулювання правил безпеки, активізація мереж підтримки (родина, «рівні», громада, фахові служби);
- батьківсько-сімейні ресурси – використання взаємодії з дітьми як джерела сенсу та енергії, залучення дітей до стабілізуючих рутин без «дорослішання» поза віком;
- відновлювальний капітал – стабілізація сну, мікровідновлення, фізична активність, ритуали заземлення; розпізнавання «порогів» виснаження й вчасне поповнення ресурсів;
- готовність звертатися по допомогу – низький поріг звернення до фахових сервісів, подолання стигми щодо психічного здоров'я, знання алгоритмів дій у разі насильства;
- антикрихкість взаємин – спроможність пари трансформувати кризу в підсилення довіри, емпатії та взаємної підтримки;

- моніторинг ризиків вигорання – вміння вчасно розпізнати дисбаланс «вимоги-ресурси», корегувати навантаження і відновлення;
- операціоналізація та самоспостереження – використання простих індикаторів прогресу, таких як якість сну, частота конфліктів, рівень тривоги, відчуття контролю, регулярність відновлювальних практик.

Ці особливості формують інтегрований профіль, де індивідуальні навички регуляції та смислотворення взаємодіють із соціальною підтримкою і відновлювальними практиками, забезпечуючи стійке функціонування сім'ї за умов тривалої воєнної напруги.

Таким чином, резильєнтність дружин військових у часи повномасштабної війни є результатом взаємодії індивідуальних, міжособистісних і організаційних чинників. Хронічний стрес, вторинна травматизація, почуття провини та моральні дилеми створюють значні ризики, але за наявності ресурсів можливі адаптивні зміни. Найбільш перспективними виявляються підходи, які одночасно розвивають навички емоційної регуляції та самоменеджменту, зміцнюють парну комунікацію й соціальну підтримку, а також забезпечують сталий доступ до відновлювальних сервісів. Українські й міжнародні дані демонструють, що за умови поєднання індивідуальних мікропрактик, мережевої підтримки й продуманих організаційних політик можливе не лише запобігання виснаженню, а й визначення стратегій зростання, що підтримують добробут сім'ї та стабільне функціонування у тривалому воєнному контексті.

Висновки до першого розділу

Отже, в першому розділі подано теоретичний аналіз резильєнтності дружин військових під час російського повномасштабного вторгнення в Україну.

Виявлено, що резильєнтність доцільно розуміти як багаторівневий, динамічний і біопсихосоціальний конструкт, що поєднує стійкість (збереження функціонування), гнучкість (адаптивна перебудова емоцій, мислення та поведінки) і здатність до зростання (посттравматичний розвиток).

Другим аспектом розгляду було визначення сутності психологічної ресурсності. Встановлено, що психологічна ресурсність – це інтегральна,

динамічна й навчувана спроможність, що поєднує індивідуальні (когнітивно-поведінкові навички, саморегуляція) та соціальні (залучення підтримки) компоненти й виконує буферну функцію щодо стресу та його психічних наслідків. Для України, з огляду на війну, психологічна ресурсність є стратегічним активом спільнот, який підлягає діагностиці, цілеспрямованому розвитку та підтримці.

Також визначено, що резильєнтність дружин військових у часи повномасштабної війни є результатом взаємодії індивідуальних, міжособистісних і організаційних чинників. Хронічний стрес, вторинна травматизація, почуття провини та моральні дилеми створюють значні ризики, але за наявності ресурсів можливі адаптивні зміни. Найбільш перспективними виявляються підходи, які одночасно розвивають навички емоційної регуляції та самоменеджменту, зміцнюють парну комунікацію й соціальну підтримку, а також забезпечують сталий доступ до відновлювальних сервісів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНУ РЕСУРСНІСТЬ

У цьому розділі наведено опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію, зазначені методики, за допомогою яких проведено дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність. Нами обрано такі методики для дослідження:

1. Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа).
2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.
3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова).
4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.
5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної).

2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Методологічну основу дослідження становить ресурсно-резильєнтний підхід, у межах якого психологічна ресурсність розглядається як сукупність особистісних і соціальних детермінант, що забезпечують адаптацію в умовах підвищених вимог та невизначеності. Теоретичні орієнтири сформовано з урахуванням ключових принципів вітчизняної психології: єдності свідомості й діяльності, розвитку, соціально-діяльнісної зумовленості формування особистості, об'єктивності та системності, що в комплексі задають вимоги до валідності й надійності вимірювання та до багаторівневості інтерпретації результатів [17, с. 80].

Вибір інструментарію зумовлено предметом дослідження, а саме впливом резильєнтності дружин військовослужбовців на їхню психологічну ресурсність. Тому було дотримано двох принципів добору: змістової конвергенції та методичної диверсифікації. Перший забезпечує пряму дотичність шкал до конструкта резильєнтності, життєстійкості, саморегуляції й ресурсності; другий мінімізує фактори, пов'язані з форматом пред'явлення, відповідей і ключів, а

також підвищує зовнішню валідність за рахунок різних типів показників (самозвіт, індикатори регуляції, інтегральні індекси). З урахуванням воєнного контексту обов'язково враховано етичні вимоги: добровільність участі, конфіденційність, право на часткову або повну відмову від відповідей, надання контактів сервісів підтримки в разі виникнення дистресу під час тестування.

До комплексу ввійшли чотири групи методик. Перша вимірює безпосередньо психологічну ресурсність як інтегральну диспозицію та набір практик її використання – «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи. Друга фіксує характеристики вольової саморегуляції як механізму перетворення ресурсів на дію – опитувальник А. Зверькова та Є. Ейдмана. Третя група оцінює життєстійкість як близький до резильєнтності конструкт, що інтегрує залученість, контроль і готовність до ризику, – українська адаптація тесту життєстійкості В. Олефіра, М. Кузнецова й А. Павлової. Четверта група репрезентує резильєнтність як стійкість до стресу та відновлюваність – шкала резильєнтності Коннора–Девідсона у 10-пунктовій версії CD-RISC-10, що має добру міжнародну психометричну підтримку. Додатково для соціально-комунікативного виміру життєстійкості в міжособистісній взаємодії застосовано опитувальник самооцінки життєстійкості у спілкуванні (модифікація Т. Ларіної), який дозволяє оцінити емпатію, відкритість, ініціативність та відповідальність у комунікації.

Далі ми звернемося до детального розгляду методик, які використовувались в нашому дослідженні.

2.2 Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа)

«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО) створено для кількісної оцінки психологічних ресурсів та способів їх застосування у повсякденній діяльності. Він містить 60 тверджень із дихотомічним форматом відповіді. Досліджуваному пропонують позначити «так/ні» твердження, з якими він погоджується або не погоджується.

Час виконання становить у середньому 12–15 хвилин. Перед тестуванням надається стисло інструкцію й наголошується на відсутності «правильних» відповідей, що знижує соціальну бажаність та сприяє чесності відповідей (Додаток А.1).

Структура опитувальника охоплює 14 субшкал, що репрезентують ключові блоки ресурсності (рис. 2.1).

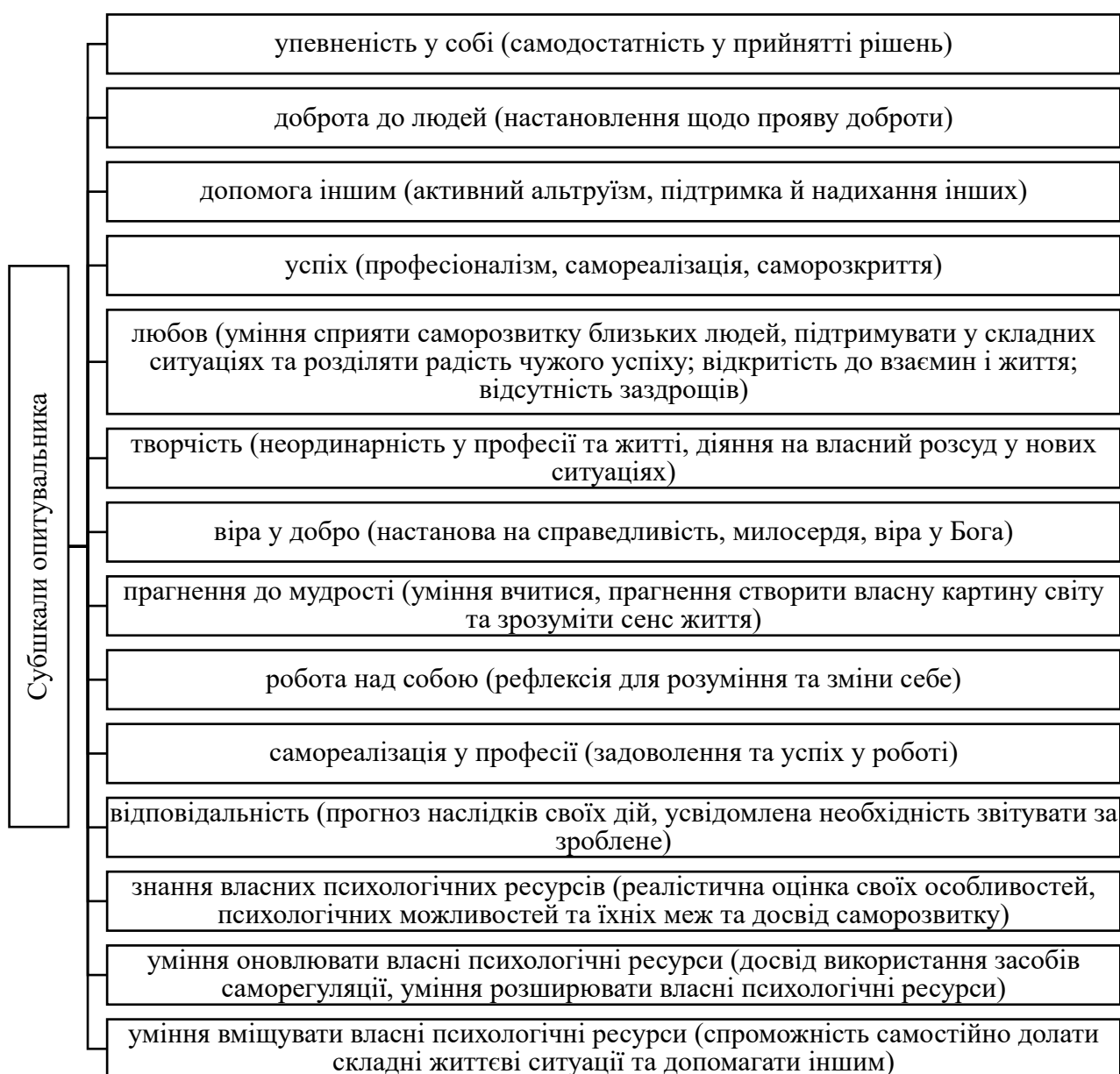


Рис. 2.1. Субшкали опитувальника ОПРО

Сумарний показник формує інтегральний індекс психологічної ресурсності. У базовій вибірці авторки повідомлено про прийнятні показники внутрішньої узгодженості субшкал і цілого тесту, а також про змістову

валідність через зіставлення з близькими конструктами саморегуляції і самоефективності.

Рівень психологічної ресурсності визнається за «балами:

0–56 – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 – низький рівень психологічної ресурсності;

70–92 – середній рівень;

93–106 – високий рівень;

107–112 – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності» [43, с. 673].

Інтерпретація результатів здійснюється диференційовано. Низькі бали на субшкалах «знання власних ресурсів» і «оновлення ресурсів» свідчать про недостатню поінформованість щодо власних меж і про дефіцити у відновлювальних практиках. Високі бали на шкалах «творчість» і «робота над собою» інтерпретуються як готовність до освоєння нових стратегій подолання та до рефлексивного супроводу складних подій. Для воєнного контексту особливо значущими є «відповідальність», «допомога іншим» і «самореалізація у професії», оскільки вони пов'язані з відчуттям контролю й корисності, яке корелює зі зниженням дистресу [68, с. 558].

Підсумкова інтерпретація подається як профіль ресурсності з рекомендаціями щодо розвитку слабких компонентів.

2.3 Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана

Опитувальник вольової саморегуляції використовується для оцінки здатності до цілеспрямованої поведінки за умов напруження, невизначеності та перешкод. Методика складається з 30 тверджень з дихотомічною відповіддю (Додаток А.2). Під час інструктажу підкреслюється конфіденційність та необхідність відповідати швидко, орієнтуючись на звичні моделі поведінки. Підрахунок балів проводиться за загальною шкалою вольової регуляції та двома субшкалами: «наполегливість» і «самовладання», що дає змогу розвести

мотиваційний й афективно-контрольний компоненти вольової дії (табл. 2.1) [18, с. 27].

Таблиця 2.1.

Підрахунок балів за шкалами

Шкала	Бали	Рівень
Загальна	1-5	низький
	6-11	середній
	12-24	високий
Наполегливість	1-4	низький
	5-7	середній
	8-16	високий
Самовладання	1-2	низький
	3-5	середній
	6-13	високий

У контексті дружин військових високі бали за «наполегливістю» свідчать про стійкість до перешкод та здатність завершувати розпочаті завдання; підвищені значення «самовладання» означають кращий контроль емоційних реакцій під час загострень, що фактично знижує ризик імпульсивних рішень у сімейній взаємодії. У комплексному аналізі доцільно зіставляти ці показники з індексами життєстійкості та резильєнтності, оскільки воля виступає механізмом перетворення ресурсів у дію [50, с. 80].

2.4 Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова)

Тест життєстійкості спрямований на вимір трьох взаємопов'язаних складових: залученість до подій, контроль над подіями та готовність приймати виправданий ризик. Адаптована версія містить 15 тверджень із чотирибальною шкалою відповіді (0-3) (Додаток А.3).

Під час обробки підсумовуються прямі та зворотні пункти з подальшим виокремленням загального індексу та субшкал. Для досліджуваної категорії цей

показник відображає базову «конструкцію» ставлення до стресу, чи сприймає людина складні обставини як керовані й значущі, чи схильна уникати відповідальності й відсторонюватися від участі [26, с. 158].

Життестійкість має доведену прогностичну цінність відносно стрес-реакцій і показників психічного здоров'я. У комплексі з даними про вольову регуляцію та резильєнтність вона дозволяє виділити групи підвищеного ризику та сформулювати адресні рекомендації щодо розвитку саме тих компонентів, які «тримають» функціонування сім'ї у тривалому навантаженні [48, с. 156].

2.5 Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Ця шкала є скороченою та добре валідизованою версією класичної шкали резильєнтності, що вимірює здатність відновлюватися після стресу та підтримувати ефективність дії. Опитувальник складається з 10 пунктів, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта; загальний бал варіює від 0 до 40 (табл. 2.2) (Додаток А.4).

Таблиця 2.2.

Підрахунок балів за шкалою

Бали	Рівень
1-13	низький
14-26	середній
27-40	високий

У міжнародних вибірках інструмент продемонстрував високу внутрішню узгодженість і однофакторну структуру, чутливу до змін після інтервенцій. Для вибірки дружин військових застосування шкали резильєнтності виправдане швидкістю адміністрування, низькою втомлюваністю та прямою інтерпретацією: чим вищий бал, тим вища резильєнтність, тобто стійкіша здатність «підніматися» після ударів долі та зберігати базове функціонування [42, с. 69].

2.6 Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної)

Комунікативний вимір життєстійкості діагностується за допомогою опитувальника, у якому респондент самостійно оцінює вираженість низки характеристик міжособистісної взаємодії: емпатійність, доброзичливість, повага, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність, терпіння, оптимістичність і мобільність у спілкуванні (Додаток А.5) [5, с. 43].

Оцінювання здійснюється за дев'ятибальною шкалою з подальшим підсумуванням за інтегральним індексом. Методика походить від концепції контактності М. Форверга й адаптована Т. Ларіною для оцінки комунікативних ресурсів у професійних і кризових контекстах (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Інтерпретація загального рівня життєстійкості

Бали	Рівень
1-12	низький
13-24	середній
25-36	високий

Для досліджуваної групи цей інструмент дозволяє співвіднести загальну резильєнтність та життєстійкість із «видимою» поведінковою складовою у спілкуванні. Високі оцінки емпатії, щирості та відповідальності часто корелюють із кращою якістю подружньої комунікації та нижчою конфліктністю під час реінтеграції військового до сімейного середовища [38, с. 132].

Дослідження здійснюється в індивідуальному форматі, у спокійних умовах, без часової фіксації, за винятком загальних рекомендацій «відповідати інтуїтивно й не повертатися до попередніх пунктів». Для контролю упередженості відповідей використовуються стандартні підходи: анонімність, підкреслення дослідницьких цілей, перевірка внутрішньої узгодженості субшкал після збору даних.

Висновки до другого розділу

Отже, сформовано набір методик, що відповідають поставленій меті та дають змогу операціоналізувати феномен резильєнтності у вибраній вибірці. Добір здійснено з урахуванням принципів системності, валідності та об'єктивності, а також методичної різноманітності форматів, що мінімізує вплив факторів і підвищує надійність висновків. Обрані інструменти забезпечують багатовимірне відображення конструкта та створюють надійну основу для подальшого аналізу впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їхню психологічну ресурсність.

Нами обрано такі методики для дослідження: 1. Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа). 2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. 3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова). 4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10. 5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація Т. Ларіної).

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНУ РЕСУРСНІСТЬ

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати, інтерпретовано отримані дані. Також визначено умови розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців.

3.1 Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі Благодійної організації «Вихід Є» у вересні-листопаді 2025 року.

У дослідженні брали участь 50 дружин військовослужбовців віком 22-53 роки (рис. 3.1).

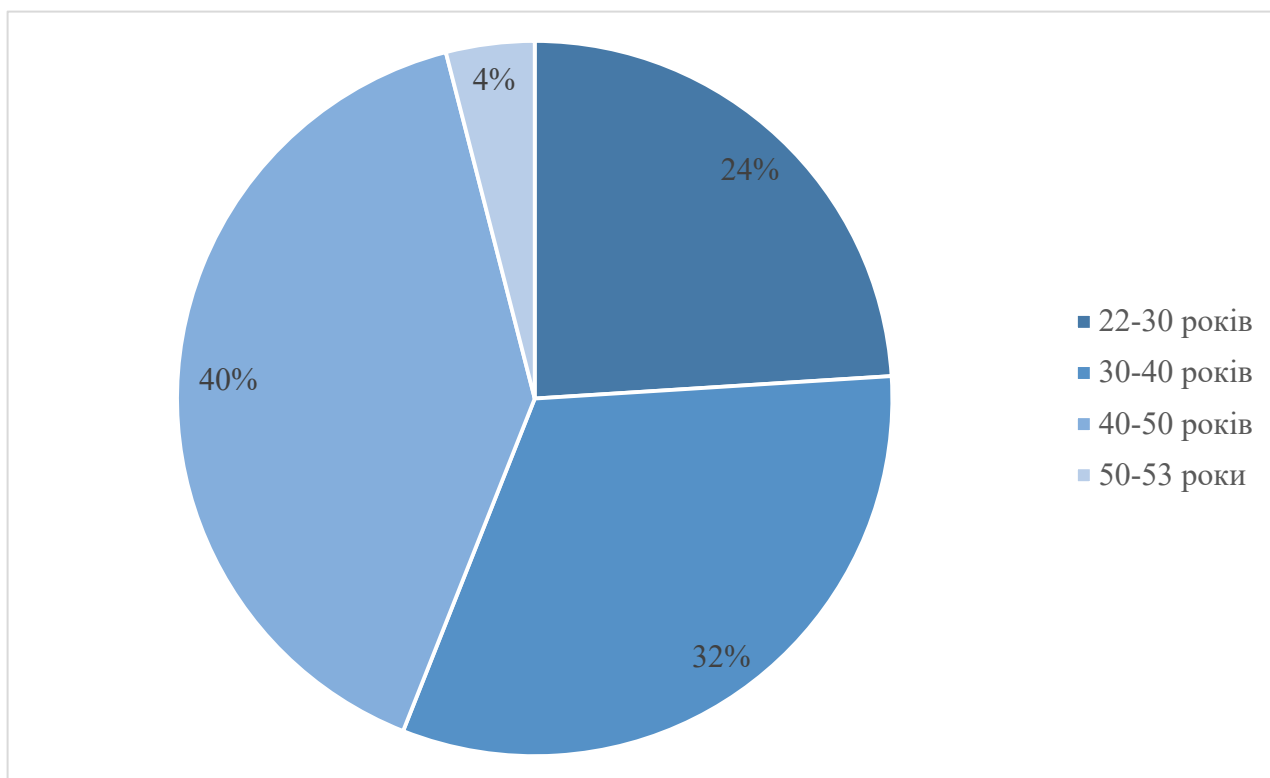


Рис. 3.1. Розподіл досліджуваних дружин військовослужбовців за віком, %
Серед досліджуваних 30 перебувають у шлюбі до 5 років і 20 – більше 5 років (рис. 3.2).

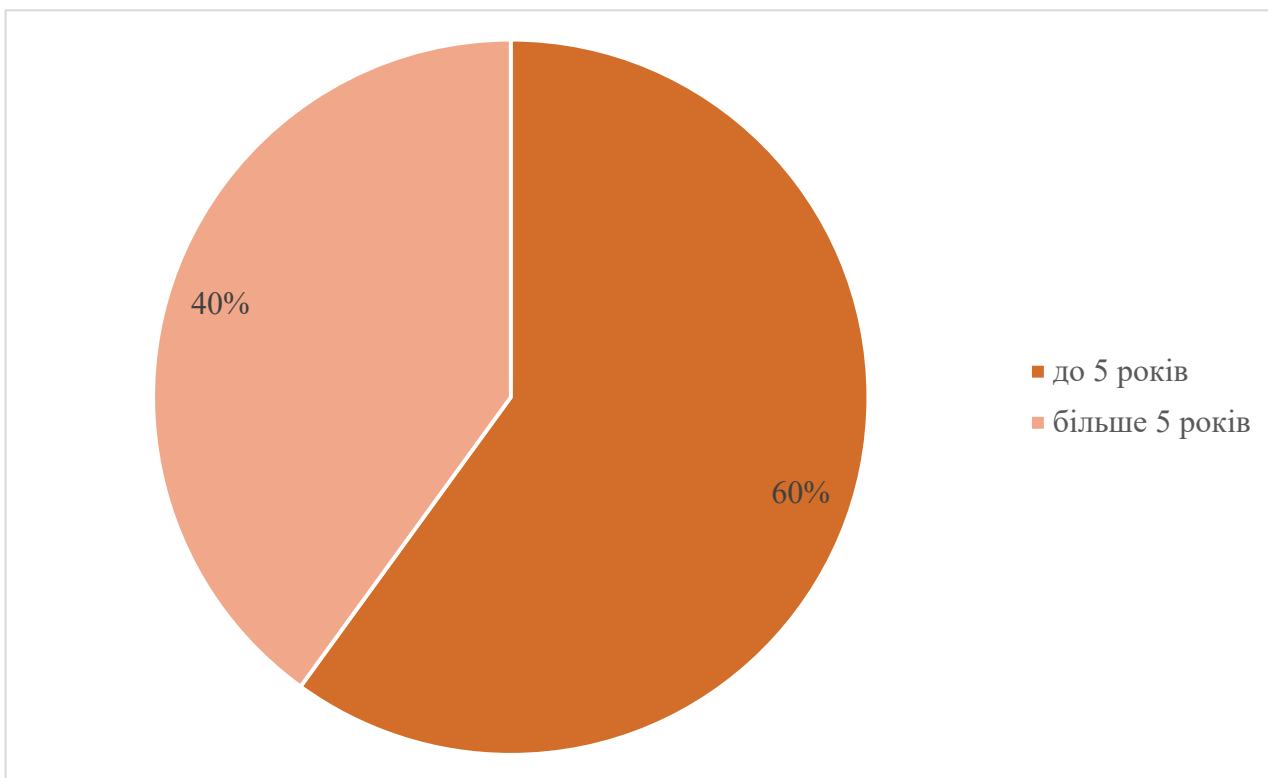


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних дружин військовослужбовців за тривалістю шлюбу, %

Під час дослідження дотримано етичних вимог, таких як добровільна інформована згода, конфіденційність, право відмови від відповідей на будь-яке запитання та надання контактів служб підтримки у разі виникнення дистресу під час заповнення опитувальників.

Гіпотеза дослідження: для більшості респондентів характерний високий рівень резильєнтності; спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців.

Дослідження мало три етапи. Організаційний етап передбачав теоретичний аналіз проблеми та відбір методик, релевантних меті. На другому етапі проведено психодіагностику за обраними методиками. На третьому етапі здійснено обробку результатів із використанням методів описової статистики та непараметричних критеріїв, сформовано графічні відображення результатів і проведено кореляційний аналіз.

3.2 Аналіз психологічної ресурсності дружин військовослужбовців

Результати діагностики психологічної ресурсності дружин військовослужбовців за методикою «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) на основі даних Додатку Б.1 представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Співвідношення рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, чол.

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Високий	26	11	37
Середній	3	4	7
Низький	1	5	6

Представлені результати свідчать про те, що у досліджуваних переважає високий рівень психологічної ресурсності.

Структура рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців за даною методикою представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Співвідношення рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, %

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Високий	87	55	74
Середній	10	20	14
Низький	3	25	12

Отже, 74% дружин військовослужбовців мають високий рівень психологічної ресурсності, що свідчить про їх здатність ефективно долати життєві труднощі, пов'язані з відсутністю чоловіка та викликами війни. У 14% респонденток спостерігається середній рівень психологічної ресурсності, вони частково покладаються на власні ресурси, але в складні моменти можуть потребувати сторонньої допомоги, їм типові сумніви у власних силах, відчуття тривоги й напруги, періодичне зниження самооцінки. 12% дружин

військовослужбовців мають низький рівень психологічної ресурсності, у кризових обставинах вони зазвичай покладаються на зовнішні чинники допомоги, рідко ініціюють активне подолання труднощів (рис. 3.3).

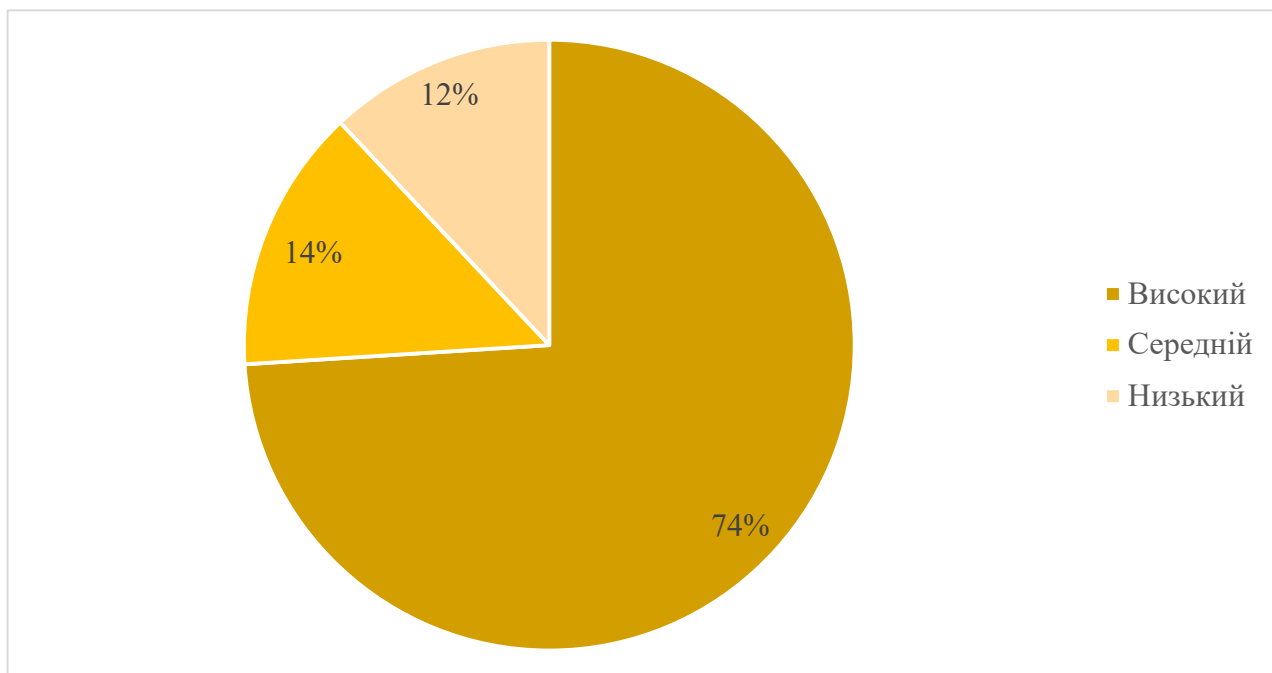


Рис. 3.3. Співвідношення рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, %

Серед дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, переважає сильний (87%) та середній (10%) рівень психологічної ресурсності (рис. 3.4).

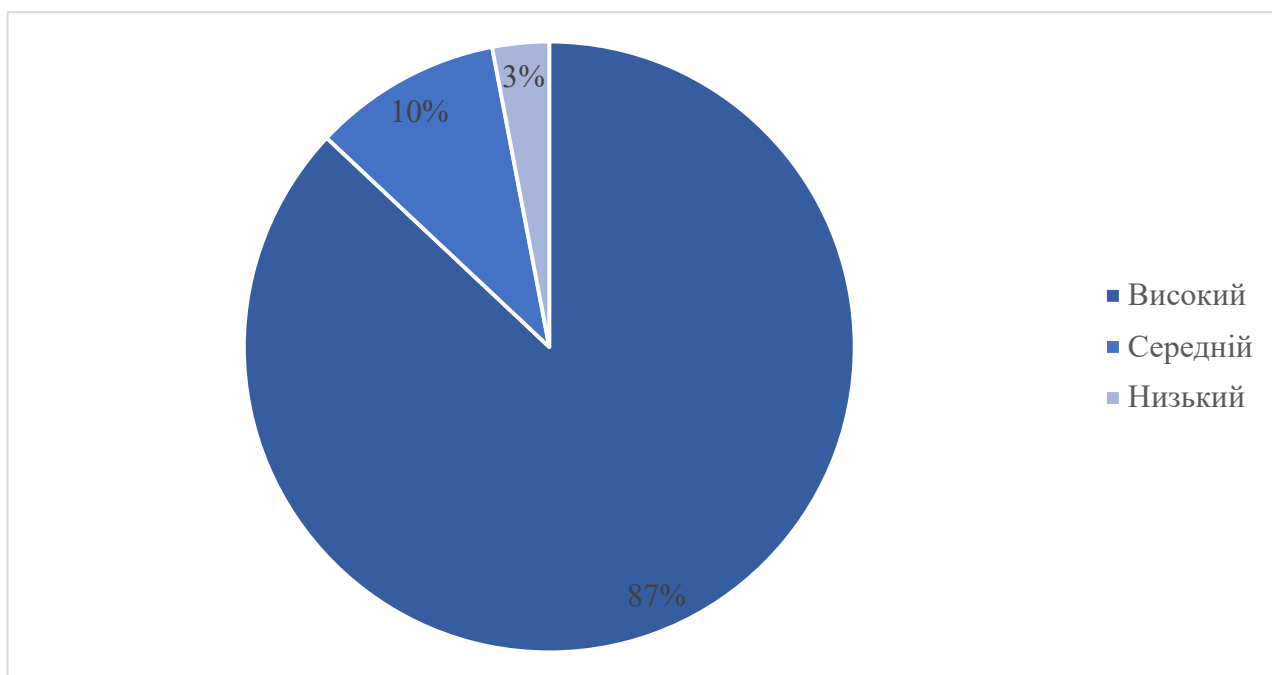


Рис. 3.4. Структура рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Серед дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, значно більше респонденток мають низький рівень психологічної ресурсності (25%), 20% – середній і лише 55% – високий рівень психологічної ресурсності (рис. 3.5).

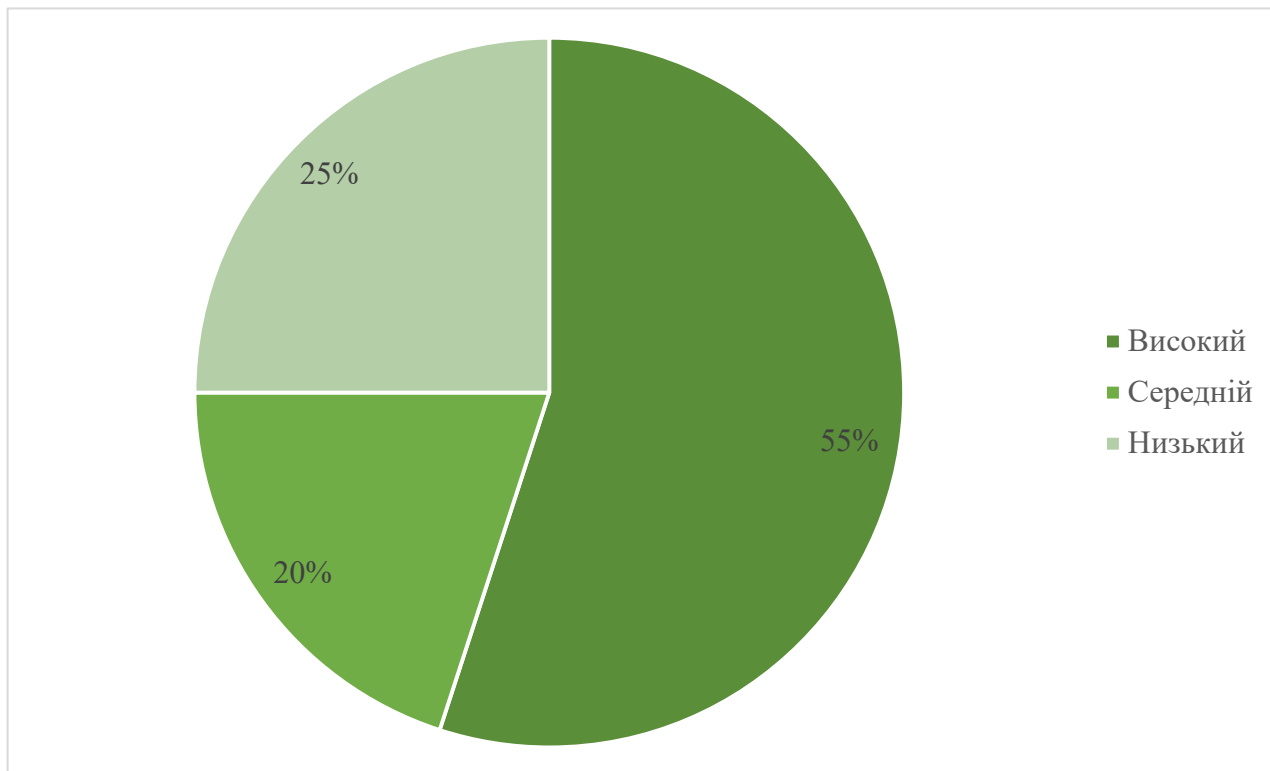


Рис. 3.5. Структура рівнів психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, показав, що $U_{emp} = 442,5$, $p = 0,000356$, $U_{кр} < U_{emp}$. Отримане значення U-критерію Манна–Уїтні з дуже малим p-рівнем свідчить про статистично значущу відмінність між групами.

3.3 Оцінка вольової саморегуляції дружин військовослужбовців

Результати діагностики вольової саморегуляції дружин військовослужбовців на основі даних Додатку Б.2 за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана представлені в табл. 3.3.

За загальною шкалою вольової саморегуляції домінує високий рівень, це свідчить про те, що респонденти здатні підтримувати цілеспрямовану поведінку, утримувати план дій і завершувати розпочате попри перешкоди. Схожа картина

простежується і за субшкалами, для більшості характерні високі показники наполегливості, а також розвинене самовладання.

Таблиця 3.3.

**Порівняння рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців,
чол.**

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Загальна шкала			
високий	27	9	36
середній	3	6	9
низький	0	5	5
Наполегливість			
високий	26	14	40
середній	3	3	6
низький	1	3	4
Самовладання			
високий	23	11	34
середній	5	4	9
низький	2	5	7

Структурний аналіз показує дещо вищі показники наполегливості, ніж самовладання. Це інтерпретується як відносно сильна мотиваційна складова волі за умов, коли емоційний фон може коливатися під впливом тригерів, пов'язаних із бойовим досвідом чоловіків, який негативно відобразився на їх поведінці.

Структура рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців за даною методикою представлена в табл. 3.4.

Високий рівень вольової саморегуляції властивий 72% дружин військовослужбовців, середній рівень вольової саморегуляції мають 18% респонденток і 10% – низький.

Таблиця 3.4.

Порівняння рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців, %

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Загальна шкала			
високий	90	45	72
середній	10	30	18
низький	0	25	10
Наполегливість			
високий	87	70	80
середній	10	15	12
низький	3	15	8
Самовладання			
високий	77	55	68
середній	17	20	18
низький	6	25	14

Структура рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців представлена на рис. 3.6.

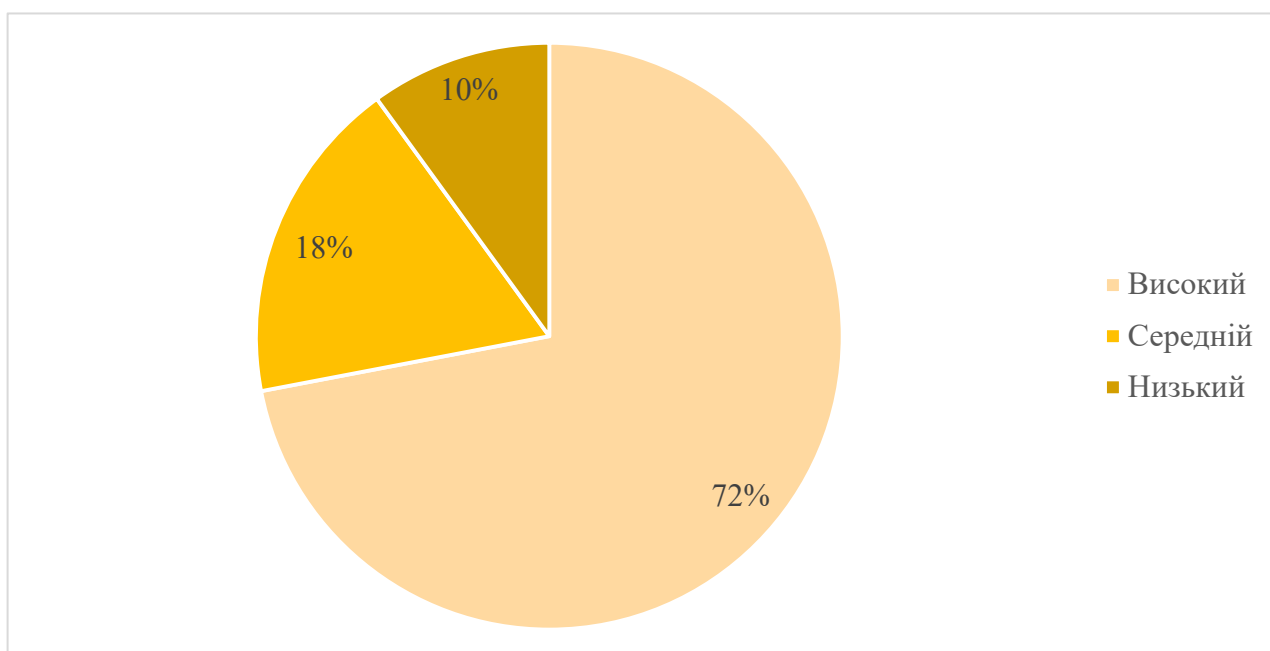


Рис. 3.6. Співвідношення рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців, %

За результатами діагностики встановлено, що 80% дружин військовослужбовців характеризуються високим рівнем наполегливості. Це свідчить про їхню здатність послідовно реалізовувати поставлені цілі, навіть стикаючись із труднощами, та прагнення завершувати розпочаті справи. Середній рівень наполегливості продемонстрували 12% респонденток, що вказує на часткову стійкість у досягненні намірів, однак із можливістю поступатися у складних ситуаціях. Лише 8% учасниць мають низький рівень наполегливості, що свідчить про менш розвинену здатність долати перешкоди та реалізовувати власні завдання (рис. 3.7).

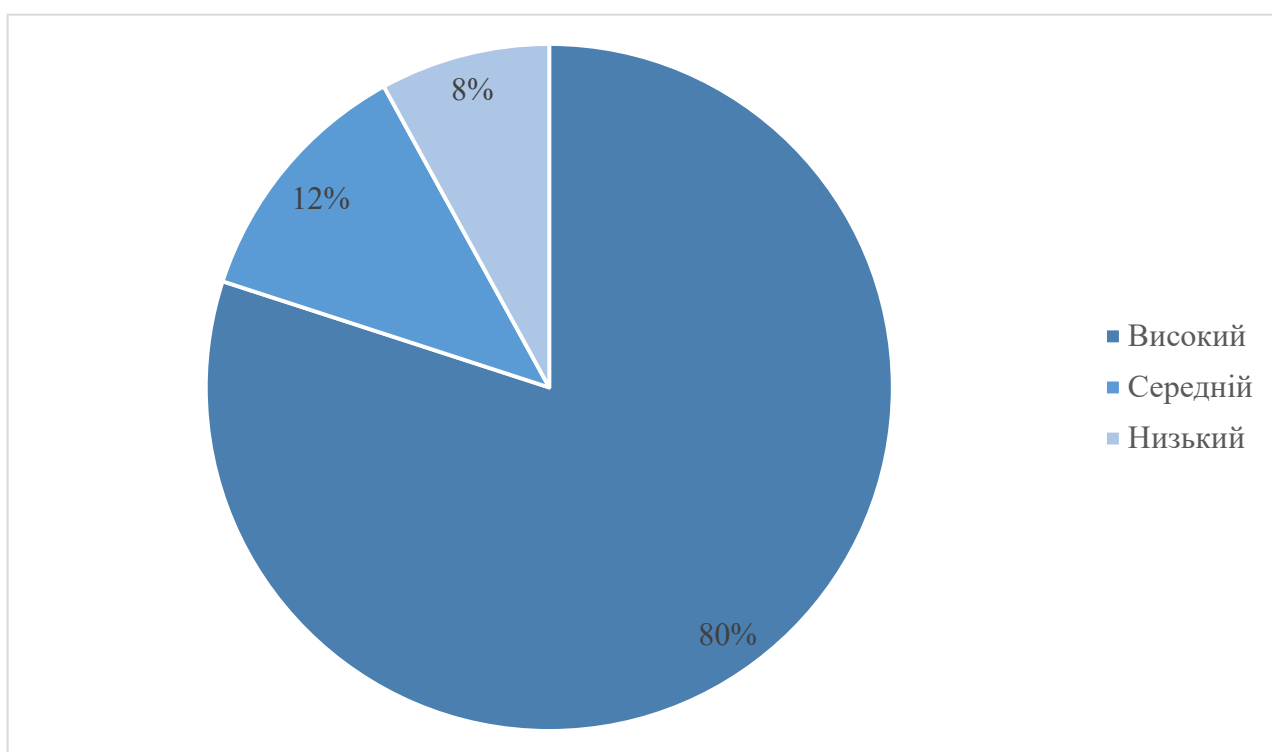


Рис. 3.7. Структура рівнів наполегливості дружин військовослужбовців, %

Щодо самовладання, то більшість опитаних дружин військовослужбовців, а саме 68%, демонструють високі показники цієї якості. Це означає, що вони здатні ефективно контролювати власні емоційні реакції, залишатися врівноваженими та витриманими у складних життєвих обставинах. Приблизно 18% жінок мають середній рівень самовладання, що свідчить про певну стабільність у регуляції емоцій, однак за підвищеного навантаження можливі зриви. Низький рівень, який виявлено у 14% учасниць, говорить про значні труднощі з емоційною саморегуляцією та підвищену вразливість до стресових ситуацій (рис. 3.8).

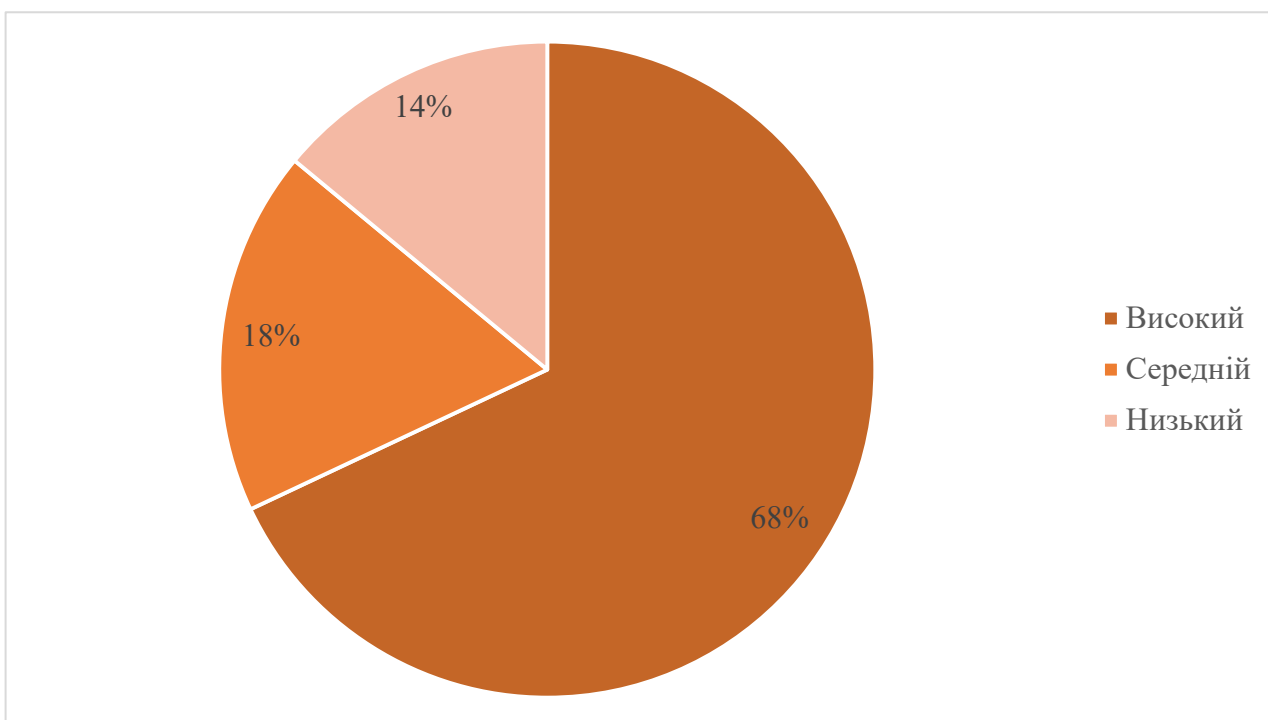


Рис. 3.8. Співвідношення рівнів самовладання дружин військовослужбовців, %

Подальший аналіз дозволив порівняти результати в залежності від тривалості шлюбу. Серед дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, 90% мають високий рівень вольової саморегуляції, що характеризується впевненістю у власних діях, стабільністю намірів, почуттям відповідальності та реалістичним поглядом на життя. Водночас 10% респонденток показали середній рівень (рис. 3.9).

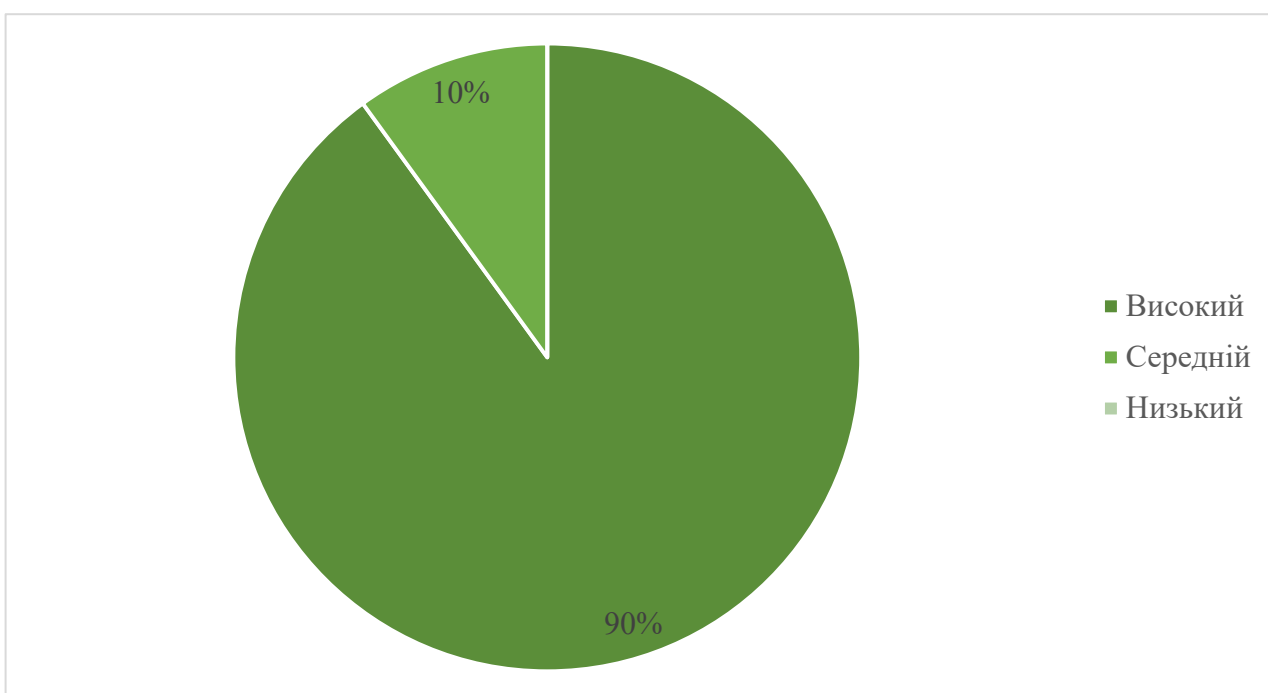


Рис. 3.9. Структура рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Що стосується наполегливості, то 87% дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, демонструють високий рівень, що свідчить про працездатність, здатність досягати запланованого та витривалість у подоланні перешкод. Середній рівень зафіксовано у 10% опитаних, тоді як низький рівень – у 3% (рис. 3.10).

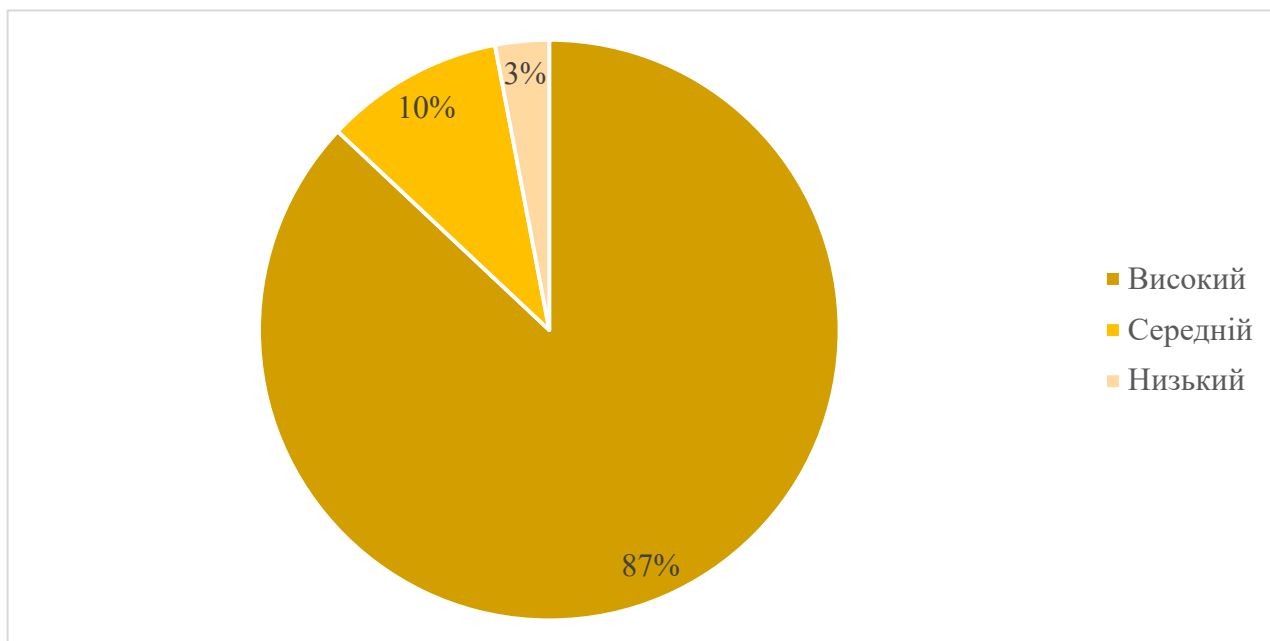


Рис. 3.10. Структура рівня наполегливості дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Структура рівня самовладання дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, представлена на рис. 3.11.

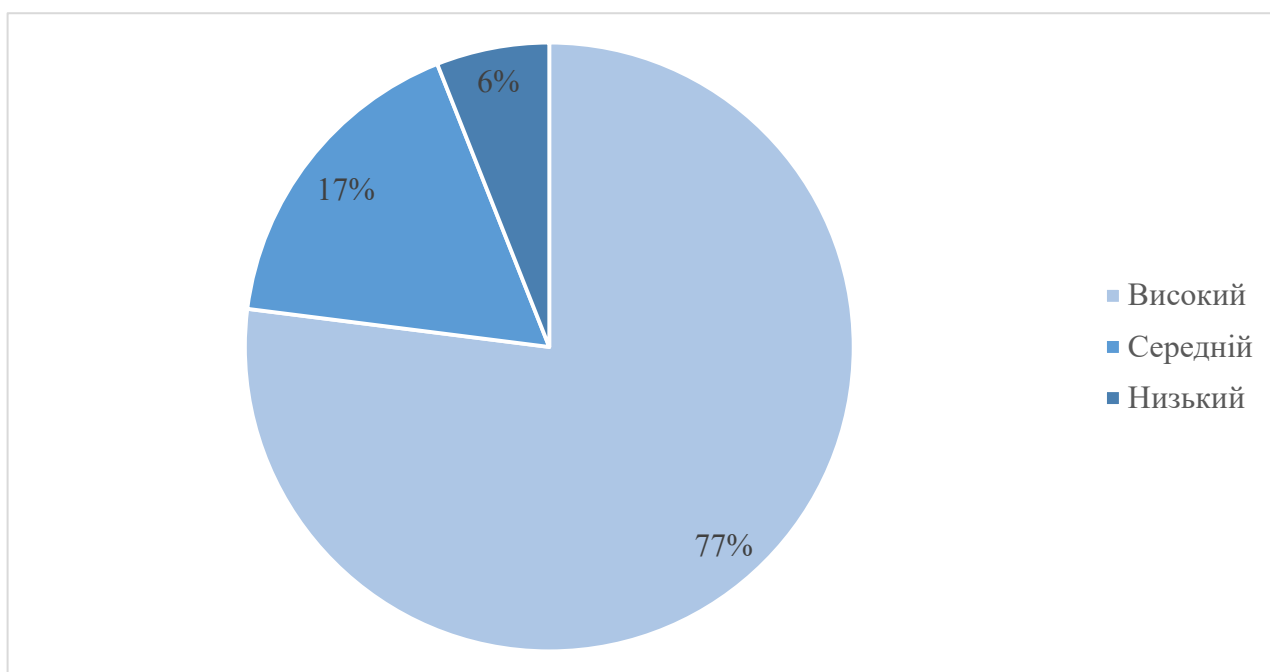


Рис. 3.11. Структура рівня самовладання дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, %

Аналіз самовладання серед дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі до 5 років, виявив, що 77% мають високий рівень, тобто добре володіють своїми емоціями та здатні зберігати спокій навіть у стресових умовах. При цьому 17% показали середній рівень, а 6% – низький, що свідчить про певні труднощі у контролі емоцій.

Дружини військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, також продемонстрували досить високі результати. Загалом 45% з них мають високий рівень вольової саморегуляції, тоді як 30% виявили середні показники й 25% – низькі (рис. 3.12).

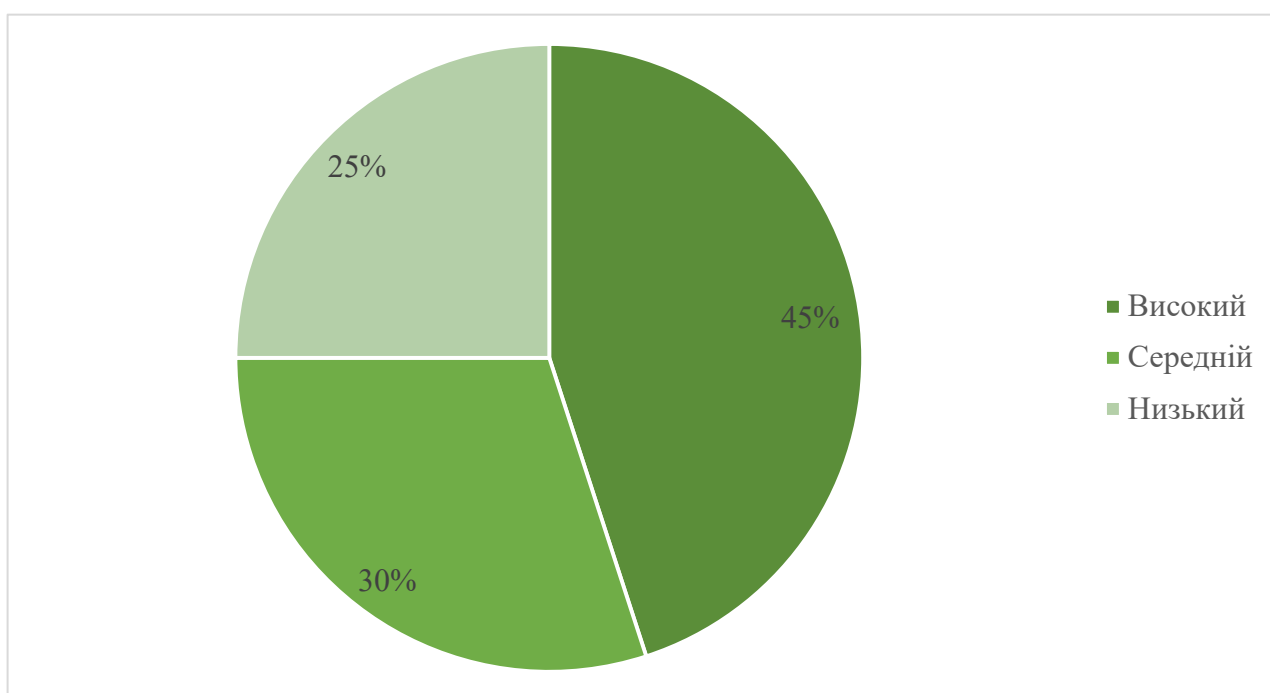


Рис. 3.12. Структура рівнів вольової саморегуляції дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

У сфері наполегливості 70% дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, показали високий рівень, що вказує на їхню внутрішню силу й готовність досягати цілей. По 15% учасниць виявили середній і низький рівень (рис. 3.13).

Щодо самовладання, то 55% дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, володіють високим рівнем самовладання, 20% – середнім, а ще 25% – низьким (рис. 3.14).

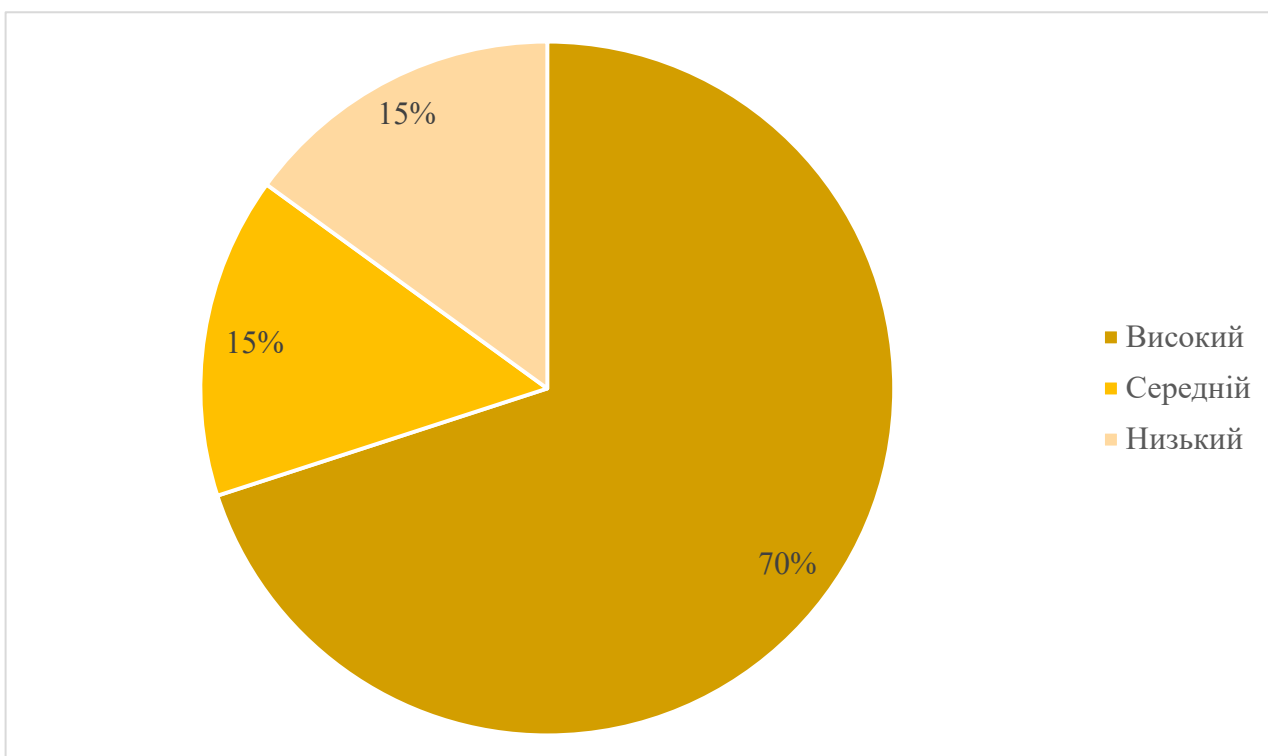


Рис. 3.13. Структура рівня наполегливості дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

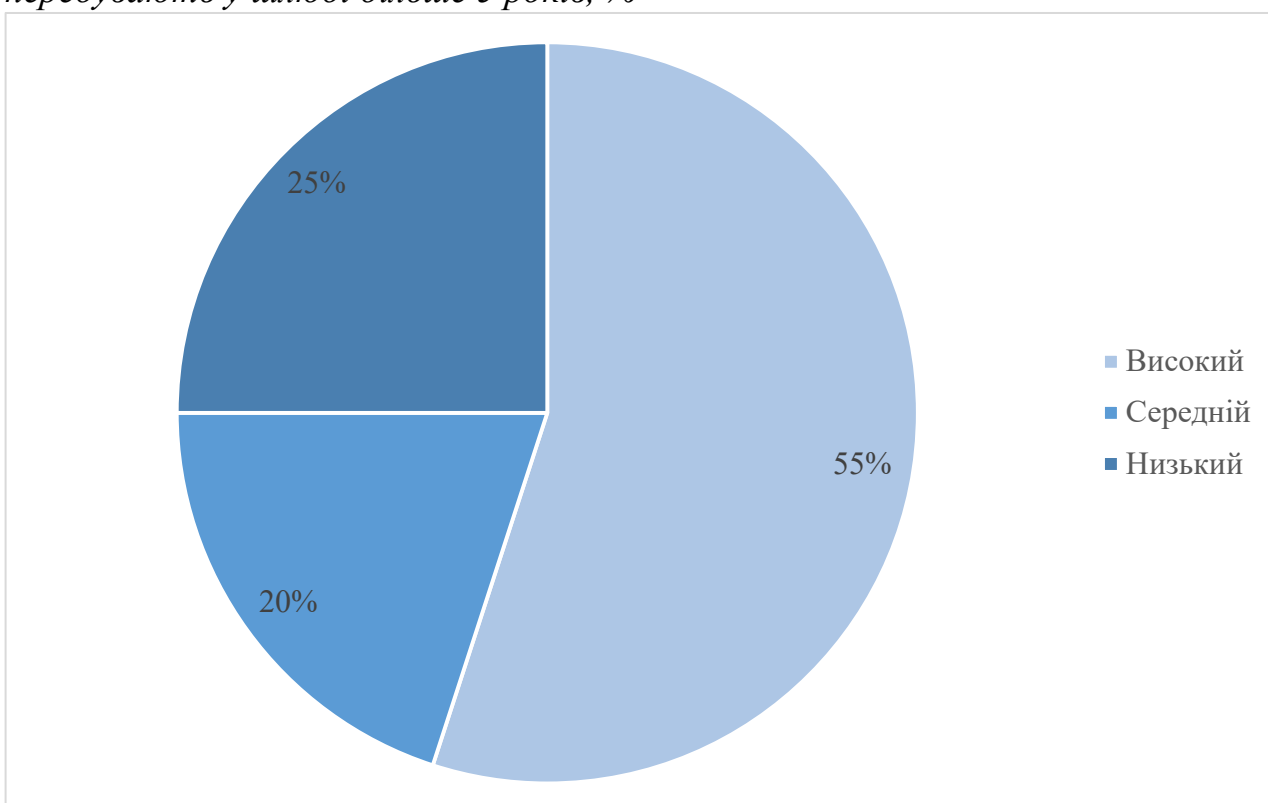


Рис. 3.14. Структура рівня самовладання дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, %

Отже, дружини військовослужбовців із тривалістю шлюбу до п'яти років демонструють більш виражену волюву регуляцію. Це означає вищу здатність ставити реалістичні цілі, утримувати наміри попри перешкоди, своєчасно

мобілізувати зусилля, а також краще керувати емоційними реакціями в умовах тривалого стресу.

Перевірка за допомогою U-критерію Манна-Уїтні показала, що ці відмінності статистично значущі, оскільки $U_{кр}$ дорівнює 442,5 на рівні $p < 0.001$.

3.4 Оцінка життєстійкості та резильєнтності дружин військовослужбовців

Порівняння рівня життєстійкості дружин військовослужбовців за методикою «Тест життєстійкості» (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова) на основі даних Додатку Б.3 представлені в табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

Порівняння рівнів життєстійкості дружин військовослужбовців, чол.

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Залученість			
високий	27	10	37
середній	3	5	8
низький	0	5	5
Контроль			
високий	26	12	38
середній	3	5	8
низький	1	3	4
Прийняття ризику			
високий	26	11	37
середній	3	4	7
низький	1	5	6
Життєстійкість			
високий	27	9	36
середній	2	6	8
низький	1	5	6

Представлені результати свідчать про те, що у досліджуваних дружин військовослужбовців переважає високий рівень життєстійкості.

Порівняння рівнів життєстійкості за даною методикою представлена в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Порівняння рівнів життєстійкості дружин військовослужбовців, %

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Залученість			
високий	90	50	74
середній	10	25	16
низький	0	25	10
Контроль			
високий	87	60	76
середній	10	25	16
низький	3	15	8
Прийняття ризику			
високий	87	55	74
середній	10	20	14
низький	3	25	12
Життєстійкість			
високий	90	45	72
середній	7	30	16
низький	3	25	14

Узагальнюючи емпіричні показники, можна констатувати, що більшість дружин військовослужбовців демонструють високу залученість, 74% опитаних відчувають власну значущість і готові активно включатися у розв'язання щоденних і кризових завдань навіть за умов постійних стресорів. Частка з середнім рівнем залученості становить 16%, а низький рівень зафіксовано у 10% респонденток (рис. 3.15).

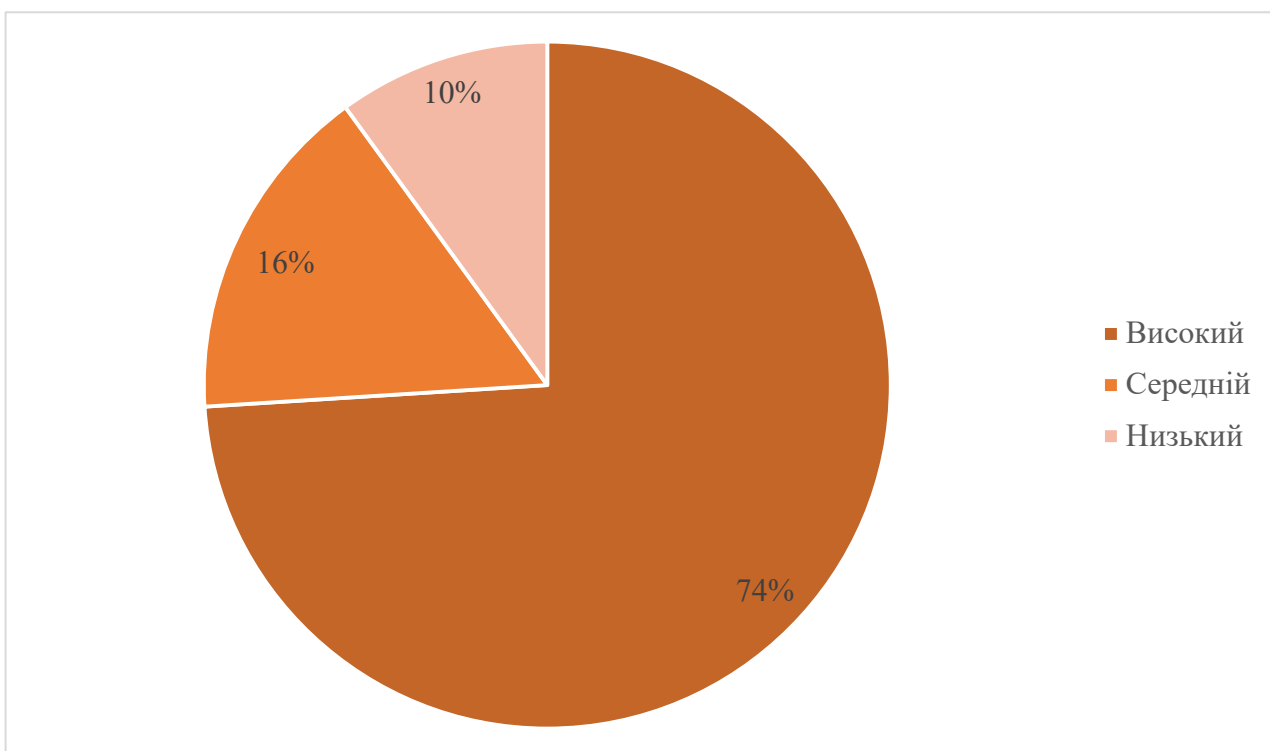


Рис. 3.15. Співвідношення рівнів залученості дружин військовослужбовців, %

Показник контролю також переважно високий, у 76% учасниць простежується впевненість в ефективності власної активної позиції та здатність впливати на перебіг подій. Ще 16% продемонстрували середній рівень контролю, тоді як низький рівень виявлено у 8% вибірки (рис. 3.16).

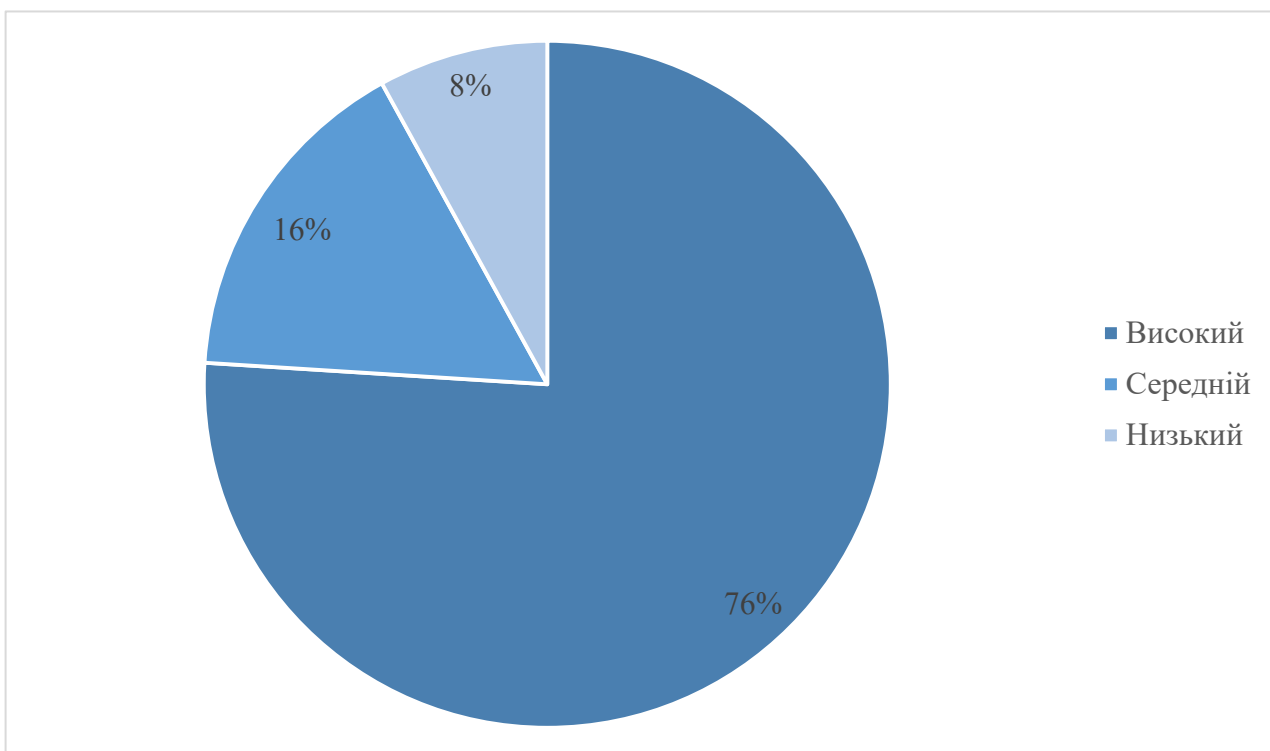


Рис. 3.16. Співвідношення рівнів контролю дружин військовослужбовців, %

За компонентом прийняття ризику 74% дружин сприймають нові чи складні події як можливість для зростання власних компетентностей і розширення схем поведінки. Водночас 14% мають середній рівень цієї якості, а 12% – низький (рис. 3.17).

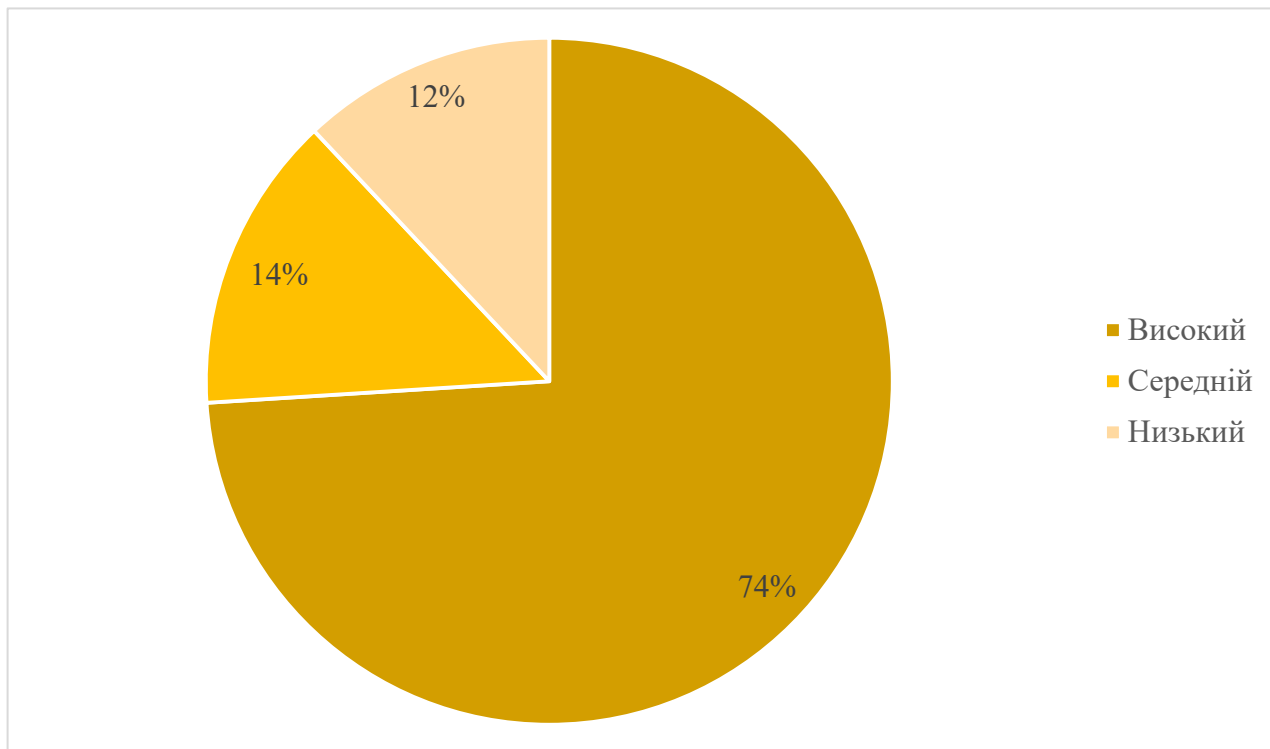


Рис. 3.17. Співвідношення рівнів прийняття ризику дружин військовослужбовців, %

Сумарний показник життєстійкості підтверджує загальну тенденцію, 72% учасниць належать до групи з високим рівнем життєстійкості, тоді як 16% припадає на середній рівень і 14% – на низький (рис. 3.18).

Порівняння за тривалістю шлюбу засвідчило, що серед дружин військовослужбовців із тривалістю шлюбу до п'яти років частка осіб з високою життєстійкістю становить 90%, 7% мають середній і 3% низький рівень. Серед дружин військовослужбовців із тривалістю шлюбу більше п'яти років 45% продемонстрували високі значення життєстійкості, тоді як 30% – середній та 25% низький рівень (рис. 3.19).

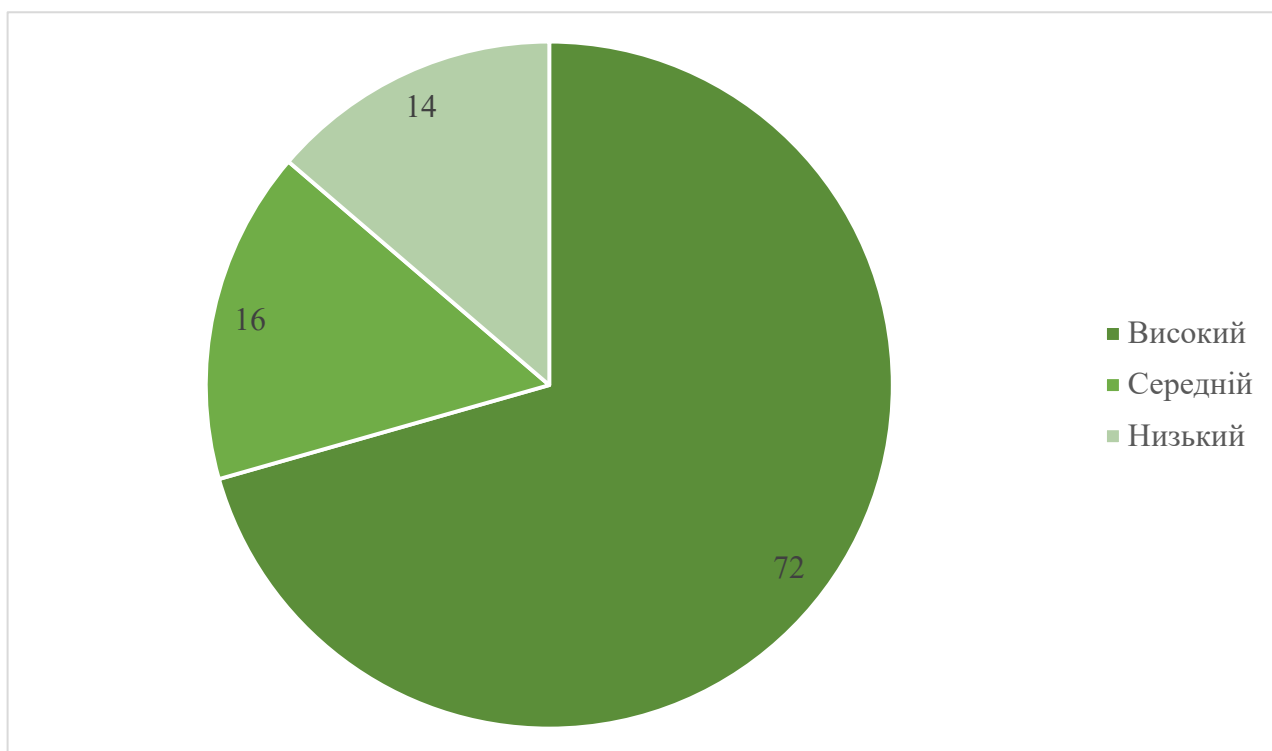


Рис. 3.18. Співвідношення рівнів життєстійкості дружин військовослужбовців, %

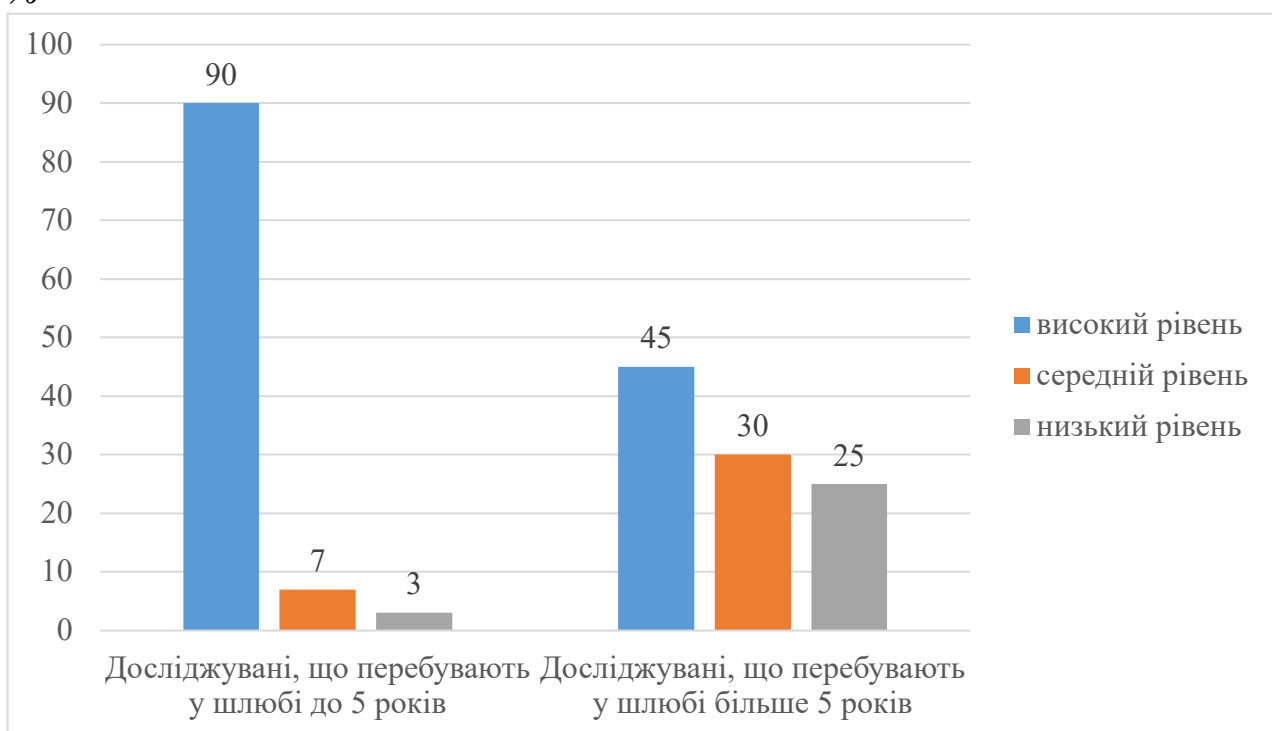


Рис. 3.19. Результати порівняння рівня життєстійкості дружин військовослужбовців в залежності від тривалості шлюбу, %

Порівняння двох груп за тривалістю шлюбу показує систематичне розходження їхніх ресурсних профілів. У підгрупі до п'яти років фіксується домінування високих значень за всіма компонентами життєстійкості. Натомість

у підгрупі зі стажем шлюбу понад п'ять років зростає частка середніх і низьких рівнів.

Компонент «залученість» виявляє найбільший розрив. Респондентки з меншим подружнім стажем частіше повідомляють про відчуття власної значущості й готовності брати участь у розв'язанні як повсякденних, так і кризових завдань. У респонденток із тривалішими стосунками поступово формується протилежна тенденція, накопичення рутинних обов'язків, хронічна невизначеність і дефіцит часу на відновлення знижують включеність у діяльність.

За показником «контроль» дружини військовослужбовців із тривалістю шлюбу до п'яти років демонструють більш виражену віру у власну дієздатність, кращу структурованість планів та відчуття керованості подіями. В другій групі частіше фіксуються ознаки зниження суб'єктності та зростання безпорадності.

Компонент «прийняття ризику» відображає готовність працювати з невизначеністю та експериментувати зі стратегіями подолання. У групі зі шлюбом тривалістю до п'яти років ризик частіше сприймається як ресурс зростання, що розширює схеми поведінки. У групі зі шлюбом тривалістю понад п'ять років збільшується частка респонденток із низькими значеннями; це можна інтерпретувати як домінування обережності та схильність уникати ситуації, де неможливо передбачити результат. Практичний наслідок – швидше накопичення виснаження за появи нових завдань.

Інтегральний індекс життєстійкості агрегує описані тенденції. Для дружин військовослужбовців із тривалістю шлюбу до п'яти років характерні переважно високі оцінки, тоді як у другій групі спостерігається зсув балансу «вимоги-ресурси» у бік дефіциту через значні зміни у поведінці чоловіків, розлади сну, переривчасте відновлення та вторинну травматизацію.

Отже, менша тривалість шлюбу асоціюється із більшою залученістю, відчуттям контролю та готовністю діяти в умовах невизначеності. Більша тривалість пов'язується з ознаками ресурсного виснаження.

Перевірка гіпотези про відмінності за загальним індексом життєстійкості за допомогою U-критерію Манна–Уїтні підтвердила їх статистичну значущість:

Uemp = 437, $p = 0,0006$. Це свідчить про наявність суттєвих розбіжностей між порівнюваними групами.

Результати визначення рівня резильєнтності за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 на основі даних Додатку Б.4 представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

Порівняння рівнів резильєнтності дружин військовослужбовців, чол.

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Високий	26	10	36
Середній	3	5	8
Низький	1	5	6

Отримані емпіричні показники засвідчують домінування високих значень резильєнтності у вибірці дружин військовослужбовців.

Порівняння рівнів резильєнтності за даною методикою представлені в табл. 3.8.

Таблиця 3.8.

Порівняння рівнів резильєнтності дружин військовослужбовців, %

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Високий	87	50	72
Середній	10	25	16
Низький	3	25	12

Переважає частина респонденток демонструє здатність швидко відновлюватися після стресових впливів і підтримувати ефективно функціонування в умовах тривалої невизначеності (рис. 3.20).

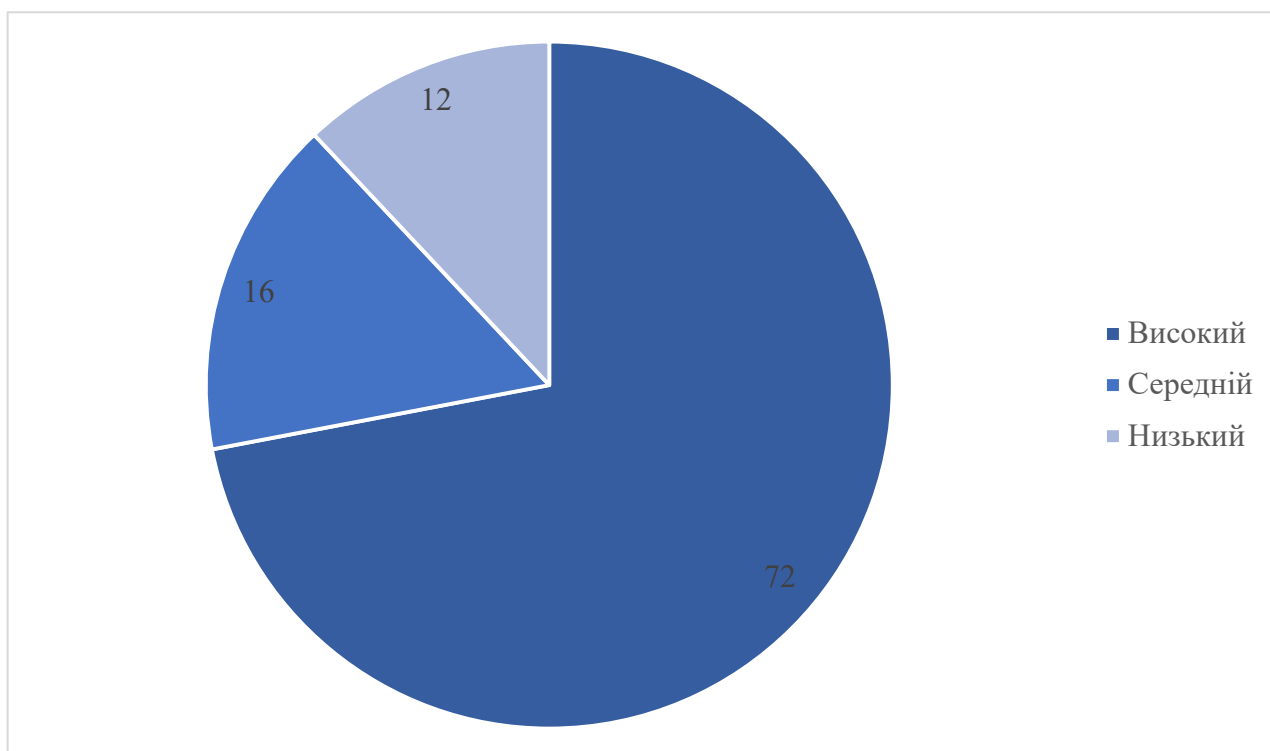


Рис. 3.20. Структура рівнів резильєнтності дружин військовослужбовців, %

Узгоджено з цим розподілом, 72% учасниць дослідження належать до групи з високим рівнем резильєнтності, що свідчить про здатність більшості респонденток швидко відновлювати психологічну рівновагу, підтримувати цілеспрямовану активність і ефективно адаптуватися до тривалих стресорів. 16% респонденток мають середні показники, їх можна розглядати як «зону розвитку», де цілеспрямовані заходи підтримки здатні підвищити резильєнтність. У 12% жінок низькі показники, тобто для них ймовірні труднощі з емоційною регуляцією, управлінням повсякденними навантаженнями та використанням соціальної підтримки.

Серед дружин військовослужбовців із тривалістю шлюбу до п'яти років 87% демонструють високий рівень резильєнтності, 10% – середній, 3% – низький. В другій групі 50% мають високий рівень, по 25% – середній і низький рівні (рис. 3.21).

Отже, коротший подружній стаж у дослідженій вибірці асоціюється з більш сприятливим профілем резильєнтності, тоді як триваліший стаж пов'язаний із більш низьким рівнем резильєнтності.

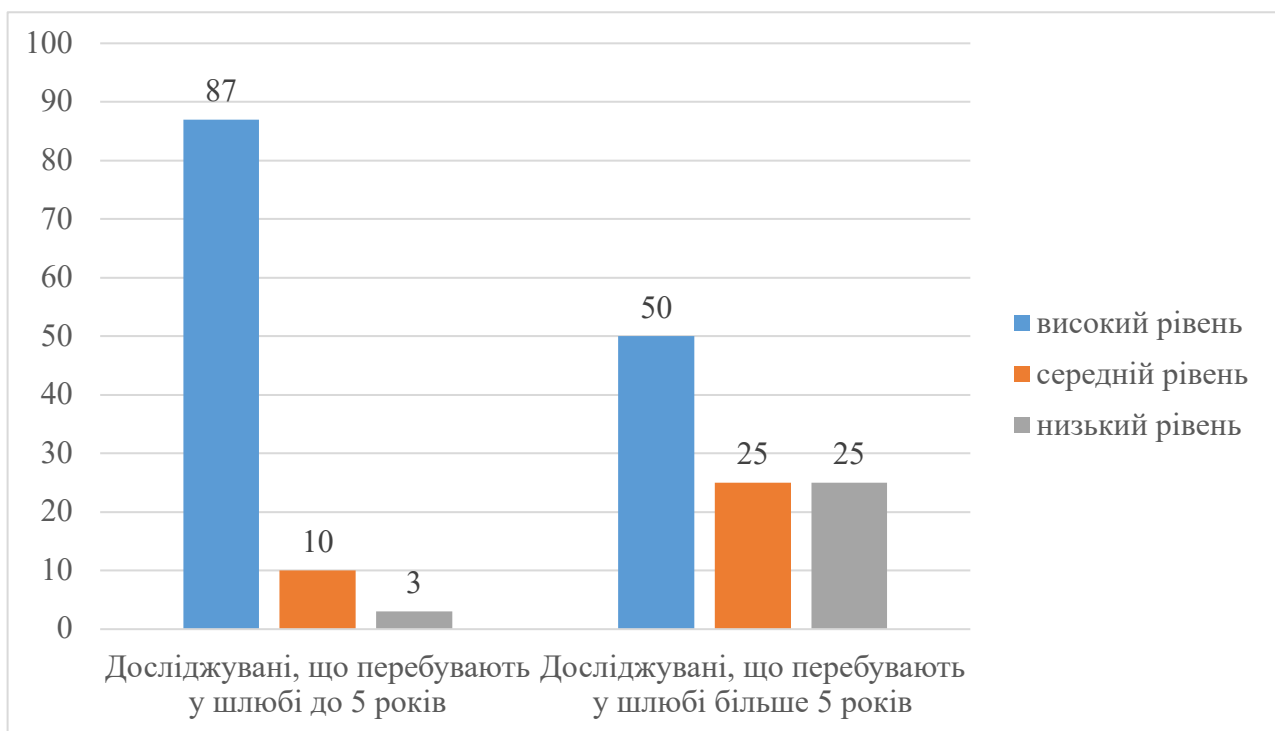


Рис. 3.21. Результати порівняння рівня резильєнтності дружин військовослужбовців в залежності від тривалості шлюбу, %

Збільшення частки середніх і низьких рівнів резильєнтності у жінок із тривалішим подружнім стажем може пояснюватися дією стресорів, що нарастають із часом, такі як тривала відповідальність за сімейні ролі, емоційна праця підтримки партнера-військового, переривчасті або недостатні практики відновлення, втрати у соціальній підтримці; толерантність до невизначеності та емоційна регуляція поступово погіршуються.

Визначення непараметричного U-критерію Манна–Уїтні підтвердило статистичну суттєвість різниці, оскільки $U_{emp} = 415$. Різниця між групами статистично значуща на рівні $p < 0,01$.

Порівняння рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості за Опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація Т. Ларіної) на основі даних Додатку Б.5 представлені в табл. 3.9.

Таблиця 3.9.

Порівняння рівнів осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості дружин військовослужбовців, чол.

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Високий рівень	23	9	32
Середній рівень	5	6	11
Низький рівень	2	5	7

Узагальнення емпіричних результатів демонструє, що серед дружин військовослужбовців переважає високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, інакше кажучи, більшість респонденток характеризуються чіткими життєвими орієнтирами, рефлексивністю та здатністю узгоджувати власні цілі й цінності з вимогами складних обставин.

Структура рівнів осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості за даною методикою представлені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10.

Порівняння рівнів осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості дружин військовослужбовців, %

Рівень	Досліджувані, що перебувають у шлюбі до 5 років	Досліджувані, що перебувають у шлюбі більше 5 років	Разом
Високий рівень	77	45	64
Середній рівень	17	30	22
Низький рівень	6	25	14

Отже, 64% опитаних демонструють високі показники осмисленості та сформованості особистісних компонентів життєстійкості, 22% мають середні значення, і 14% – низькі (рис. 3.22).

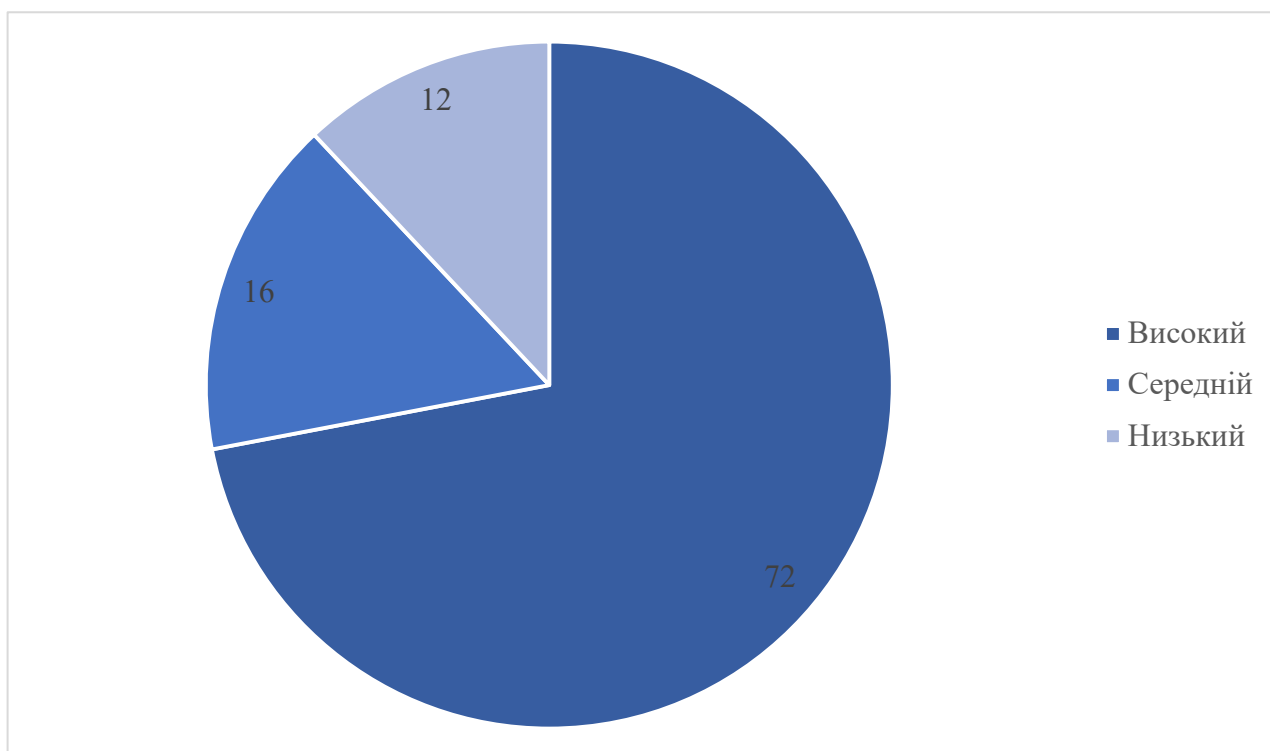


Рис. 3.22. Структура рівнів осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості дружин військовослужбовців, %

Простежується виразна різниця між підгрупами за тривалістю шлюбу. У жінок із подружнім стажем до п'яти років домінує високий рівень життєстійкості (77%). Частка середніх значень становить 17%, а низьких – 6%. Це вказує на достатньо сформовані особистісні опори, що забезпечують конструктивну взаємодію з оточенням і стабільну регуляцію поведінки в умовах підвищених вимог. У поведінковому плані це проявляється в більшій готовності брати відповідальність, підтримувати комунікацію та швидше відновлюватися після стресових подій; в емоційному – у помірній реактивності, кращій толерантності до невизначеності та збереженні відчуття контролю над повсякденними завданнями.

У групі дружин зі стажем понад п'ять років структура показників істотно інша. Частка високого рівня зменшується до 45%, натомість помітно зростають середні (30%) і низькі (25%) значення. Це свідчить про наявність значної підгрупи, для якої характерні труднощі з підтриманням стабільної життєвої регуляції. У практичному вимірі це може означати швидшу втомлюваність, зниження готовності включатися у складні завдання, більш часті коливання

настрою, схильність до уникання соціальних контактів у періоди перенавантаження (рис. 3.23).

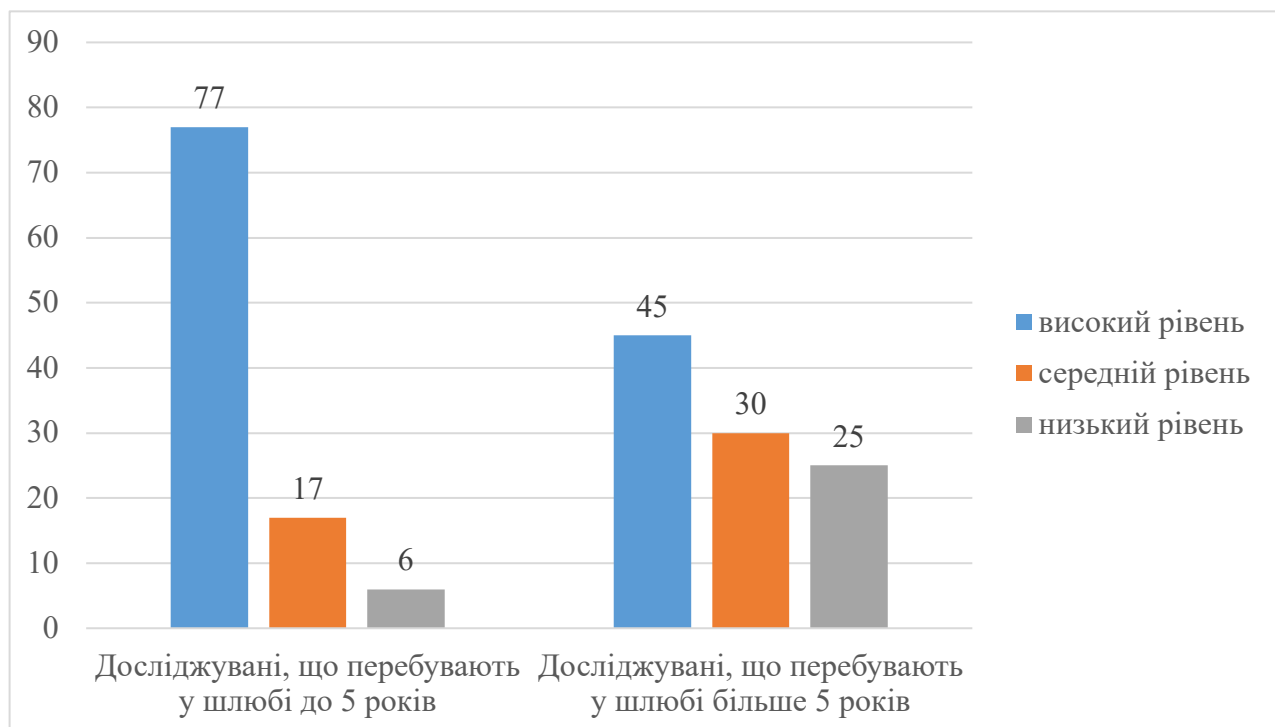


Рис. 3.23. Результати порівняння рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості дружин військовослужбовців в залежності від тривалості шлюбу, %

Зі збільшенням тривалості подружнього життя за умов війни посилюється емоційне виснаження від підтримки партнера-військовослужбовця, частішають ситуації вимушеної самостійності у вирішенні родинних питань. Тобто триваліший стаж шлюбу пов'язаний із більшим ризиком ресурсного виснаження та переходу до середніх і низьких рівнів.

Водночас навіть у дружин військовослужбовців, що перебувають у шлюбі більше 5 років, половина респонденток зберігає високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, що вказує на можливість ефективної адаптації за наявності підтримувальних чинників.

Перевірка статистичних відмінностей між підвибірками за допомогою U-критерію Манна–Уїтні показала, що Uемп дорівнює 401,5, різниця між групами статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

З метою визначення взаємозв'язку між визначеними показниками був проведений кореляційний аналіз. Результати аналізу представлені в табл. 3.11.

Таблиця 3.11.

**Кореляційний аналіз показників резильєнтності дружин
військовослужбовців**

Показник	Рівень психологічної ресурсності	Рівень вольової саморегуляції	Рівень життєстійкості	Рівень резильєнтності	Рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості
Рівень психологічної ресурсності	1,000	-	-	-	-
Рівень вольової саморегуляції	0,712	1,000	-	-	-
Рівень життєстійкості	0,738	0,665	1,000	-	-
Рівень резильєнтності	0,808	0,746	0,646	1,000	-
Рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості	0,102	0,065	0,041	0,031	1,000

Результати кореляційного аналізу свідчать про сильний взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, тобто чим вища резильєнтність дружин військовослужбовців, тим вища їх здатність мобілізувати внутрішні (емоційні, когнітивні, вольові) та зовнішні (соціальні) ресурси та підтримувати функціонування сім'ї в умовах тривалого стресу. Окрім наслідків війни, стрес-чинником цих жінок виступають значні зміни їхніх чоловіків й неготовність дружин прийняти ці зміни, а також утруднення у власній адаптації до цих змін.

3.5 Умови розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців

Підтримка дружин військовослужбовців має вибудовуватися як багаторівнева система, що поєднує індивідуальні, сімейні та спільнотні заходи. Насамперед доцільно пропонувати програми розвитку психологічної стійкості, у межах яких відпрацьовуються навички емоційної саморегуляції, підтримується оптимістичне мислення, формуються стратегії подолання стресу та зміцнюється відчуття особистісного контролю. Практичний зміст таких програм можуть становити тренінги з когнітивної переоцінки, майндфулнес- та дихальні

практики, короткі «мікропрограми» відновлення сну та фізичної активності, а також вправи з постановки цілей і планування щоденних рутин – усе це підвищує внутрішні ресурси, необхідні для стабільного функціонування в умовах тривалої невизначеності.

Не менш важливо розгортати інфраструктуру взаємодопомоги, а саме групи підтримки, менторські ініціативи й локальні спільноти для дружин військових створюють безпечний простір обміну досвідом, знижують соціальну ізоляцію та надають емоційну підтримку людям, що переживають подібні виклики. Комплекс заходів має включати доступ до професійної психологічної допомоги – індивідуальної, парної та сімейної терапії – з фокусом на корекцію наслідків хронічного стресу, профілактику вигорання, відновлення довіри та налагодження конструктивної комунікації після повернення військового додому.

Важливою складовою є психоедукація, що полягає в інформуванні про характер і динаміку травматичних симптомів (зокрема ПТСР та моральної травми), механізми вторинної травматизації в партнера, а також про ефективні способи реагування на тригери та кризові епізоди. Така обізнаність допомагає краще розуміти переживання чоловіків, зменшує напруження в родинних стосунках і підвищує якість взаємної підтримки [28, с. 709].

Поєднання цих компонентів забезпечує цілісну модель допомоги, яка одночасно зміцнює внутрішні ресурси дружин і стабілізує сімейну систему.

Була розроблена тренінгова програма «Ресурсність», спрямована на розвиток резильєнтності дружин військовослужбовців.

Цільова група: дружини військовослужбовців.

Тривалість програми: 1 місяць (4 зустрічі).

Періодичність: 1 раз на тиждень.

Тривалість кожної зустрічі: 8 годин (з перервами).

Кількість учасників у групі: 7–12 осіб.

Мета – підвищити рівень психологічної ресурсності та резильєнтності дружин військовослужбовців шляхом розвитку навичок стрес-менеджменту, конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, залучення соціальної підтримки з опорою на особисті цінності.

Завдання програми:

- надати науково обґрунтоване розуміння резильєнтності та її компонентів;
- сформувати навички регуляції емоцій і тіла в умовах тривалої невизначеності;
- відпрацювати ефективні копінг-стратегії й алгоритми вирішення проблем;
- розвинути відчуття особистої ефективності, самоцінності та усвідомлення власних ресурсів;
- посилити мережу підтримки через групову взаємодію та партнерство;
- створити індивідуальний план відновлення та профілактики виснаження.

Матеріали: фліпчарт, аркуші А3, наліпки трьох кольорів, маркери, таймер, картки для рольових сценаріїв, друковані шаблони: «Атлас сил», «Коло підтримки», «Межі», «План 3×3×30», «Пакет підтримки», контакти довірених сервісів допомоги (психологічні, медичні, правові).

Зустріч 1. «Карта стійкості: хто я і на що спираюся?».

Структура зустрічі:

1) Вітальне коло та правила взаємодії (60 хв).

Ведучий: «Вітаю. Ми працюємо в безпечному просторі. Наші правила: конфіденційність, добровільність участі, повага до темпу кожної учасниці, право на паузу. Якщо тема викликає напруження – скажіть мені або зробіть крок убік на кілька хвилин. Чи є питання до правил? Чи все підходить?»

Представлення ведучого та учасниць.

Ведучий: «Будь ласка, назвіть своє ім'я та одну річ, яку хочете отримати від програми. Якщо не хочете говорити вголос — скажіть “передаю далі”. Я почну... Дякую. Я почула очікування про підтримку, конкретні техніки й безпечне коло. Я занотую це на фліпчарті й повертатимусь до очікувань наприкінці кожної зустрічі.»

Міні-ритуал підтримки: «По черзі озвучуємо одне очікування, а група відповідає жестом «підтримую» – підняті долоні. Це наш невербальний контракт про взаємну опору».

2) Міні-лекція «Резильєнтність без міфів» (60 хв): що таке резильєнтність, чим відрізняється від «незламності», чому вона тренована.

Модель із трьох «капіталів»: особистісний, соціальний, відновлювальний.

Питання до групи: «У яких ситуаціях останнім часом вам допомогла внутрішня стійкість? Які саме кроки спрацювали?»

Обговорення прикладів із життя (5-7 хв малих груп після блоку).

3) Вправа «Атлас сил» (90 хв)

Жінкам пропонується намалювати «контур» свого життя у 5 сферах: «Я-особистість», «Сім'я», «Здоров'я», «Діяльність», «Відпочинок/сенси».

Ведучий: «Позначте зеленими наліпками позначити сильні сторони та ресурси в кожній сфері; жовтими – зони зростання; червоними – чинники ризику/тригери. 15 хвилин на самостійну роботу».

Далі учасниці здійснюють обмін у трійках. Кожна учасниця озвучує одну силу, одну зону зростання й один ризик, отримує від групи по одній конкретній ідеї підтримки.

Перерва 60 хв

4) Вправа «Дихальна пауза 4–6» (20 хв).

Освоєння базової техніки: вдих 4 рахунки, видих 6 рахунків, 10 циклів.

Обговорення тілесних відчуттів до/після.

Ведучий: «Сядьте стійко, стопи на підлозі. Вдих на 4 рахунки, видих на 6. 10 циклів. Після – оцініть напругу від 0 до 10, що змінилося?»

5) Вправа «Карта підтримки» (80 хв).

Малюється «коло підтримки», яке містить ядро (я), внутрішнє коло (близькі), зовнішнє коло (спільнота/сервіси).

Для кожного елемента учасниці пишуть «що саме можу просити», «у якій формі», «який канал контакту».

Далі проводиться репетиція формулювань прохання (формула «коли... я відчуваю... мені потрібна... чи можеш...?»).

б) Підсумок і домашнє завдання (30 хв).

Заповнити короткий щоденник «Три мікрокроки» на тиждень: один крок для тіла, один – для стосунків, один – для відпочинку.

Оцінити за шкалою 0–10 очікувану користь і фактичний ефект наприкінці тижня.

Зустріч 2. «Саморегуляція в дії: емоції, тіло, думки».

Структура зустрічі:

1) Рефлексія та розігрів (45 хв)

Обмін досвідом виконання «Трьох мікрокроків».

Ведучий: «Що з «трьох мікрокроків» справді спрацювало? Що було найскладніше? Одна коротка історія від кожної – і рухаємося далі».

2) Практикум «Три канали регуляції» (120 хв).

Учасниці виконують вправу «Заземлення 5–4–3–2–1».

Ведучий: «Озирніться: 5 речей, які бачите; 4, яких торкаєтесь; 3 звуки; 2 запахи; 1 смак або відчуття в роті. Повертаємо мозок у теперішній момент».

Вправи на релаксацію плечового поясу та щелепи; техніка «важкі ступні».

Ведучий: «Розслабляємо м'язи верхньої частини тіла, переносимо увагу в стопи, ніби заливаємо їх «свинцем». Заземлення знижує збудження».

Вправа «Назви і дозволю».

Ведучий: «Одна хвилина – назвіть емоцію одним словом; дві хвилини – опишіть відчуття в тілі. Оцініть інтенсивність 0–10. Дозволити не значить здатися; дозволити значить перестати боротися з власною реакцією».

Вправа «Вікно толерантності».

Вчимося помічати, коли «вище» або «нижче» вікна, і як повертати себе в оптимальний діапазон (дихання, рух, самодіалог).

Ведучий: «Коли ми «вище» – надзбудження; «нижче» – пригальмованість. Позначте свої маркери кожного стану і по одній техніці повернення в «вікно».

Вправа «Зупинка автоматичних думок».

Ведучий: «Знайдіть три свої «катастрофізації». Переформулюйте у реалістичні версії. Визначте одну «маяк-фразу» – короткий самодіалог на щодень».

Перерва 30 хв

3) Вправа «Антистрес-алгоритм 4Р» (90 хв).

Ведучий: «Працюємо в мікрогрупах із реальними ситуаціями. Програємо дві сцени на вибір, потім обмін: що підтримало, що додати. Коментарі – без оцінок, лише корисні спостереження».

Робота в мікрогрупах з розігруванням власних ситуацій:

- розпізнай (назви емоцію/симптом);
- регулуй (обери коротку техніку на 2–3 хв (дихання/ заземлення/ рух));
- розміркуй (сформулуй одну реалістичну думку-підтримку);
- реагуй (зроби малий практичний крок (дзвінок, вода, перекус, 5 хв прогулянки, запис у щоденнику)).

Перерва 60 хв

4) Модуль «Сон і відновлення як ресурс» (60 хв).

Гігієна сну: ритуали входу/виходу, світло, гаджети, кофеїн, «список турбот» перед сном.

Ведучий: «Сон – базовий ресурс. Сформуємо «вечірній протокол»: світло, гаджети, напої, короткий ритуал заспокоєння. Запишіть свій варіант на 20–30 хв і поставте нагадування».

Обговорення.

5) Завершення (35 хв).

Домашнє завдання: щодня 7 днів вести «Щоденник тригерів і відповідей» за схемою 4Р; відзначати, що спрацювало.

Зустріч 3. «Комунікація і кордони: як говорити, щоб чути одне одного»

Структура зустрічі:

1) Рефлексія домашнього завдання (45 хв).

Ведучий: «Поділіться одним кейсом із щоденника 4Р: ситуація – ваші дії – результат. Що візьмете як новий стандарт?»

2) Міні-лекція «Канали конфлікту і точки входу» (30 хв): коли говорити/коли відкласти; «тайм-аут», «я-повідомлення», активне слухання.

3) Рольова лабораторія «Три сценарії» (120 хв).

Ведучий: «Перед вами конверти зі сценаріями. Оберіть один, розподіліть ролі: автор висловлювання, адресат, спостерігач. На виконання діалогу – 7 хвилин. Для зворотного зв'язку використовуйте три запитання: що допомогло не підвищувати тон; де бракувало конкретики; яку одну фразу варто замінити.»

Сценарій 1. «Затримка зв'язку».

Ведучий: «Утримуйтеся від ярликів. Побудуйте прохання за шаблоном: коли від тебе немає новин понад добу... я тривожуся... мені важливо знати орієнтовний час, коли ти на зв'язку... чи можемо домовитися про коротке повідомлення?»

Сценарій 2. «Перевтома вдома».

Ведучий: «Сконструйте пропозицію рутин відновлення: я беру на себе ... до 21:00; ти береш ...; сигнал втоми – слово «пауза»; вечірній тайм-аут 15 хв без гаджетів. Попросіть партнера повторити ваші домовленості своїми словами».

Сценарій 3. «Фінансове напруження».

Ведучий: «Сформууйте план на два тижні з конкретними сумами/термінами. Уникайте узагальнень на кшталт «завжди/ніколи». Дозвольте партнерові висловити заперечення; завдання – відрефлексувати їх у двох реченнях без оборонних реакцій».

Проміжний підсумок: «Запишіть дві фрази, які ви готові взяти у щоденне користування. Позначте, у яких ситуаціях вони будуть доречні».

Перерва 45 хв

4) Вправа «Межі на карті стосунків» (80 хв).

Ведучий: «Перед вами шаблон з чотирма зонами: особистий простір, ділюся за запитом, спільне, відтерміноване. Вкажіть по 2–3 приклади для кожної зони: час для себе, доступ до телефона, бюджет, родинні візити тощо. Далі складіть по дві робочі репліки на позначення межі. Перевірте їх у парах у форматі «коротко–доброзичливо–конкретно».

Ведучий фіксує, що було зрозуміло з першого разу, а де потрібна ясніша формула.

Перерва 60 хв

5) Модуль «Антитоксичні практики» (40 хв).

Ведучий: «Випишіть три власні ризикові патерни спілкування, наприклад: знецінення, приписування намірів, «чорно-біле» мислення. Навпроти кожного створіть альтернативу: перефразування без оцінки, уточнювальне запитання, градація замість полярності. Далі заповніть картку «щоденний мінімум підтримки»: 10 хвилин розмови без екранів та одна мікродоброta щодня. Вкажіть, яка саме дія буде вашою мікродоброtoю на найближчі сім днів».

б) Завершення (40 хв).

Ведучий: «Підсумуйте три пункти: одна фраза-якір, одна чітко сформульована межа, один крок підтримки стосунків на завтра. Домашнє завдання: застосувати вибрану техніку у реальній розмові й зафіксувати наслідок у двох рядках: що було інакше; чого навчилася».

Зустріч 4. «Мій план відновлення: цілі, ресурси, підтримка».

Структура зустрічі:

1) Коло «Мої зміни за три тижні» (40 хв).

Ведучий: «Перед вами картка «Мій прогрес». Вкажіть одну поведінкову зміну, яка з'явилася за три тижні, і чинник, що її підтримав. Під час кола презентуйте відповідь до 60 секунд. Мета – зібрати робочі механізми, які вже спрацювали».

Кожна називає одну поведінкову зміну, яку вже закріпила.

2) Вправа «Ресурсний баланс» (90 хв).

Таблиця з трьома колонками: «дає силу», «з'їдає силу», «нейтральне».

Ведучий: «Заповніть три колонки: наповнює, виснажує, нейтральне. Уникайте загальних формулювань – лише конкретні дії, люди, місця. Завдання – збільшити «наповнює» і зменшити «виснажує» на 10% за рахунок дій, які можна виконати протягом 7 днів. Після індивідуальної частини обміняйтеся у трійках: кожній запропонувати один спосіб спростити або делегувати пункт із другої колонки».

Перерва 30 хв.

3) Конструктор «План відновлення 3×3×30» (120 хв).

Ведучий: «Перед вами шаблон плану. Оберіть три мікропрактики для тіла (наприклад, ранкова вода, 10 хв ходьби, дихання 4–6), три – для стосунків

(щоденний 10-хв контакт, конкретне прохання про допомогу, вираження подяки), три – для сенсу/цілей (три рядки щоденника, один маленький крок до мети, питання «що в моїй зоні впливу?»). Розпишіть коли, де і як довго кожен пункт виконується протягом 30 днів. Додайте резервний варіант «на випадок зриву» (коротша версія або інший час). У парах проведіть взаємну перевірку: чи реалістичні терміни, чи вимірні результати, чи є нагадування».

Перерва 60 хв

4) Вправа «Тривожний пакет підтримки» (60 хв).

Ведучий: «Складіть індивідуальний алгоритм для ситуацій емоційної бурі.

Вкажіть:

- 5 контактів допомоги (імена, телефони, спосіб зв'язку);
- 3 перевірені техніки заземлення (дихання, сенсорні якорі, короткий рух);
- 3 фрази самодопомоги, які працюють саме для вас;
- 3 безпечні місця або маршрути.

Збережіть алгоритм у телефоні та роздрукуйте копію. Мета – доступність без техніки».

5) Підсумкова інтеграція (40 хв).

Ведучий: «Зазначте три інструменти, які переходять у вашу постійну практику, і один конкретний крок, який ви зробите до кінця дня. Оцініть очікувану ефективність плану 3×3×30 за шкалою 0–10 та пропишіть критерії перевірки на тиждень. Домашнє завдання на місяць – щотижнева самоперевірка та коригування плану».

Кожен модуль передбачає гнучкість, за високої емоційної напруги рекомендується збільшити частку тілесно-орієнтованих технік і зменшити обсяг групових обговорень; за ресурсного стану навпаки – більше рольових вправ та планування.

Висновки до третього розділу

Дослідження виконувалось на базі Благодійної організації «Вихід Є» у вересні-листопаді 2025 року. У дослідженні брали участь 50 дружин військовослужбовців віком 22-53 роки. Серед досліджуваних 30 перебувають у шлюбі до 5 років і 20 – більше 5 років.

Проведений аналіз показав, що 74% дружин військовослужбовців мають високий рівень психологічної ресурсності, що свідчить про їх здатність ефективно долати життєві труднощі, пов'язані з відсутністю чоловіка та викликами війни. У 14% респонденток спостерігається середній рівень психологічної ресурсності, вони частково покладаються на власні ресурси, але в складні моменти можуть потребувати сторонньої допомоги, їм типові сумніви у власних силах, відчуття тривоги й напруги, періодичне зниження самооцінки. 12% дружин військовослужбовців мають низький рівень психологічної ресурсності, у кризових обставинах вони зазвичай покладаються на зовнішні чинники допомоги, рідко ініціюють активне подолання труднощів.

За загальною шкалою вольової саморегуляції домінує високий рівень, це свідчить про те, що респонденти здатні підтримувати цілеспрямовану поведінку, утримувати план дій і завершувати розпочате попри перешкоди. Схожа картина простежується і за субшкалами, для більшості характерні високі показники наполегливості, а також розвинене самовладання.

За результатами діагностики встановлено, що 80% дружин військовослужбовців характеризуються високим рівнем наполегливості. Це свідчить про їхню здатність послідовно реалізовувати поставлені цілі, навіть стикаючись із труднощами, та прагнення завершувати розпочаті справи. Середній рівень наполегливості продемонстрували 12% респонденток, що вказує на часткову стійкість у досягненні намірів, однак із можливістю поступатися у складних ситуаціях. Лише 8% учасниць мають низький рівень наполегливості, що свідчить про менш розвинену здатність долати перешкоди та реалізовувати власні завдання.

Більшість дружин військовослужбовців демонструють високу залученість, 74% опитаних відчувають власну значущість і готові активно включатися у

розв'язання щоденних і кризових завдань навіть за умов постійних стресорів. Частка з середнім рівнем залученості становить 16%, а низький рівень зафіксовано у 10% респонденток.

Показник контролю також переважно високий, у 76% учасниць простежується впевненість в ефективності власної активної позиції та здатність впливати на перебіг подій. Ще 16% продемонстрували середній рівень контролю, тоді як низький рівень виявлено у 8% вибірки.

За компонентом прийняття ризику 74% дружин сприймають нові чи складні події як можливість для зростання власних компетентностей і розширення схем поведінки. Водночас 14% мають середній рівень цієї якості, а 12% – низький.

Сумарний показник життєстійкості підтверджує загальну тенденцію, 72% учасниць належать до групи з високим рівнем життєстійкості, тоді як 16% припадає на середній рівень і 14% – на низький.

72% учасниць дослідження належать до групи з високим рівнем резильєнтності, що свідчить про здатність більшості респонденток швидко відновлювати психологічну рівновагу, підтримувати цілеспрямовану активність і ефективно адаптуватися до тривалих стресорів. 16% респонденток мають середні показники, їх можна розглядати як «зону розвитку», де цілеспрямовані заходи підтримки здатні підвищити резильєнтність. У 12% жінок низькі показники, тобто для них ймовірні труднощі з емоційною регуляцією, управлінням повсякденними навантаженнями та використанням соціальної підтримки.

Серед дружин військовослужбовців переважає високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, інакше кажучи, більшість респонденток характеризуються чіткими життєвими орієнтирами, рефлексивністю та здатністю узгоджувати власні цілі й цінності з вимогами складних обставин.

Перевірка статистичних відмінностей між підвибірками за допомогою U-критерію Манна–Уїтні показала, що за всіма показниками спостерігається статистично значуща різниця між групами дружин військовослужбовців в

залежності від тривалості шлюбу. Зі збільшенням тривалості подружнього життя за умов війни посилюється емоційне виснаження від підтримки партнера-військовослужбовця, частішають ситуації вимушеної самотійності у вирішенні родинних питань. Тобто триваліший стаж шлюбу пов'язаний із більшим ризиком ресурсного виснаження. Окрім наслідків війни, стрес-чинником цих жінок виступають значні зміни їхніх чоловіків й неготовність дружин прийняти ці зміни, а також утруднення у власній адаптації до цих змін.

З метою визначення взаємозв'язку між визначеними показниками був проведений кореляційний аналіз, який показав сильний взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, тобто чим вища резильєнтність дружин військовослужбовців, тим вища їх здатність мобілізувати внутрішні (емоційні, когнітивні, вольові) та зовнішні (соціальні) ресурси та підтримувати функціонування сім'ї в умовах тривалого стресу.

Отже гіпотеза дослідження, що для більшості респондентів характерний високий рівень резильєнтності; спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, підтверджена.

Підтримка дружин військовослужбовців має вибудовуватися як багаторівнева система, що поєднує індивідуальні, сімейні та спільнотні заходи. Насамперед доцільно пропонувати програми розвитку психологічної стійкості, у межах яких відпрацьовуються навички емоційної саморегуляції, підтримується оптимістичне мислення, формуються стратегії подолання стресу та зміцнюється відчуття особистісного контролю.

Не менш важливо розгортати інфраструктуру взаємодопомоги, а саме групи підтримки, менторські ініціативи й локальні спільноти для дружин військових створюють безпечний простір обміну досвідом, знижують соціальну ізоляцію та надають емоційну підтримку людям, що переживають подібні виклики.

Важливою складовою є психоедукація, що полягає в інформуванні про характер і динаміку травматичних симптомів, механізми вторинної

травматизації в партнера, а також про ефективні способи реагування на тригери та кризові епізоди.

Також була розроблена тренінгова програма «Ресурсність», спрямована на розвиток резильєнтності дружин військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Благополуччя сімей військових безпосередньо впливає на оперативну готовність захисників, їх повернення до служби або цивільного життя та на довгострокову соціальну стабільність. Коли дружина має достатній ресурс і вмінням керувати, це знижує ризики сімейних конфліктів, емоційного вигорання та розладів адаптації, а також підвищує здатність сім'ї витримувати зтяжні навантаження.

Тому основним завданням цього дослідження стало проведення аналізу теоретичних основ дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність; теоретичне обґрунтування методичної процедури дослідження впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність; виявлення впливу резильєнтності дружин військовослужбовців на їх психологічну ресурсність за допомогою емпіричного дослідження; визначення умов розвитку резильєнтності дружин військовослужбовців.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

1. Резильєнтність – це багаторівневий, динамічний і біопсихосоціальний конструкт, що поєднує стійкість (збереження функціонування), гнучкість (адаптивна перебудова емоцій, мислення та поведінки) і здатність до зростання (посттравматичний розвиток).

2. Психологічна ресурсність – це інтегральна, динамічна й навчувана спроможність, що поєднує індивідуальні (когнітивно-поведінкові навички, саморегуляція) та соціальні (залучення підтримки) компоненти й виконує буферну функцію щодо стресу та його психічних наслідків. Для України, з огляду на війну, психологічна ресурсність є стратегічним активом спільнот, який підлягає діагностиці, цілеспрямованому розвитку та підтримці.

3. Резильєнтність дружин військових у часи повномасштабної війни є результатом взаємодії індивідуальних, міжособистісних і організаційних

чинників. Хронічний стрес, вторинна травматизація, почуття провини та моральні дилеми створюють значні ризики, але за наявності ресурсів можливі адаптивні зміни. Найбільш перспективними виявляються підходи, які одночасно розвивають навички емоційної регуляції та самоменеджменту, зміцнюють парну комунікацію й соціальну підтримку, а також забезпечують сталий доступ до відновлювальних сервісів.

4. Дослідження виконувалось на базі Благодійної організації «Вихід Є» у вересні-листопаді 2025 року. У дослідженні брали участь 50 дружин військовослужбовців віком 22-53 роки. Серед досліджуваних 30 перебувають у шлюбі до 5 років і 20 – більше 5 років.

Проведений аналіз показав, що 74% дружин військовослужбовців мають високий рівень психологічної ресурсності, що свідчить про їх здатність ефективно долати життєві труднощі, пов'язані з відсутністю чоловіка та викликами війни. У 14% респонденток спостерігається середній рівень психологічної ресурсності, вони частково покладаються на власні ресурси, але в складні моменти можуть потребувати сторонньої допомоги, їм типові сумніви у власних силах, відчуття тривоги й напруги, періодичне зниження самооцінки. 12% дружин військовослужбовців мають низький рівень психологічної ресурсності, у кризових обставинах вони зазвичай покладаються на зовнішні чинники допомоги, рідко ініціюють активне подолання труднощів.

За загальною шкалою вольової саморегуляції домінує високий рівень, це свідчить про те, що респонденти здатні підтримувати цілеспрямовану поведінку, утримувати план дій і завершувати розпочате попри перешкоди. Схожа картина простежується і за субшкалами, для більшості характерні високі показники наполегливості, а також розвинене самовладання.

За результатами діагностики встановлено, що 80% дружин військовослужбовців характеризуються високим рівнем наполегливості. Це свідчить про їхню здатність послідовно реалізовувати поставлені цілі, навіть стикаючись із труднощами, та прагнення завершувати розпочаті справи. Середній рівень наполегливості продемонстрували 12% респонденток, що вказує на часткову стійкість у досягненні намірів, однак із можливістю поступатися у

складних ситуаціях. Лише 8% учасниць мають низький рівень наполегливості, що свідчить про менш розвинену здатність долати перешкоди та реалізовувати власні завдання.

Більшість дружин військовослужбовців демонструють високу залученість, 74% опитаних відчувають власну значущість і готові активно включатися у розв'язання щоденних і кризових завдань навіть за умов постійних стресорів. Частка з середнім рівнем залученості становить 16%, а низький рівень зафіксовано у 10% респонденток.

Показник контролю також переважно високий, у 76% учасниць простежується впевненість в ефективності власної активної позиції та здатність впливати на перебіг подій. Ще 16% продемонстрували середній рівень контролю, тоді як низький рівень виявлено у 8% вибірки.

За компонентом прийняття ризику 74% дружин сприймають нові чи складні події як можливість для зростання власних компетентностей і розширення схем поведінки. Водночас 14% мають середній рівень цієї якості, а 12% – низький.

Сумарний показник життєстійкості підтверджує загальну тенденцію, 72% учасниць належать до групи з високим рівнем життєстійкості, тоді як 16% припадає на середній рівень і 14% – на низький.

72% учасниць дослідження належать до групи з високим рівнем резильєнтності, що свідчить про здатність більшості респонденток швидко відновлювати психологічну рівновагу, підтримувати цілеспрямовану активність і ефективно адаптуватися до тривалих стресорів. 16% респонденток мають середні показники, їх можна розглядати як «зону розвитку», де цілеспрямовані заходи підтримки здатні підвищити резильєнтність. У 12% жінок низькі показники, тобто для них ймовірні труднощі з емоційною регуляцією, управлінням повсякденними навантаженнями та використанням соціальної підтримки.

Серед дружин військовослужбовців переважає високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, інакше кажучи, більшість респонденток характеризуються чіткими життєвими

орієнтирами, рефлексивністю та здатністю узгоджувати власні цілі й цінності з вимогами складних обставин.

Перевірка статистичних відмінностей між підвибірками за допомогою U-критерію Манна–Уїтні показала, що за всіма показниками спостерігається статистично значуща різниця між групами дружин військовослужбовців в залежності від тривалості шлюбу. Зі збільшенням тривалості подружнього життя за умов війни посилюється емоційне виснаження від підтримки партнера-військовослужбовця, частішають ситуації вимушеної самотійності у вирішенні родинних питань. Тобто триваліший стаж шлюбу пов'язаний із більшим ризиком ресурсного виснаження. Окрім наслідків війни, стрес-чинником цих жінок виступають значні зміни їхніх чоловіків й неготовність дружин прийняти ці зміни, а також утруднення у власній адаптації до цих змін.

З метою визначення взаємозв'язку між визначеними показниками був проведений кореляційний аналіз, який показав сильний взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, тобто чим вища резильєнтність дружин військовослужбовців, тим вища їх здатність мобілізувати внутрішні (емоційні, когнітивні, вольові) та зовнішні (соціальні) ресурси та підтримувати функціонування сім'ї в умовах тривалого стресу.

Отже гіпотеза дослідження, що для більшості респондентів характерний високий рівень резильєнтності; спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та психологічної ресурсності дружин військовослужбовців, підтверджена.

Підтримка дружин військовослужбовців має вибудовуватися як багаторівнева система, що поєднує індивідуальні, сімейні та спільнотні заходи. Насамперед доцільно пропонувати програми розвитку психологічної стійкості, у межах яких відпрацьовуються навички емоційної саморегуляції, підтримується оптимістичне мислення, формуються стратегії подолання стресу та зміцнюється відчуття особистісного контролю.

Не менш важливо розгортати інфраструктуру взаємодопомоги, а саме групи підтримки, менторські ініціативи й локальні спільноти для дружин військових створюють безпечний простір обміну досвідом, знижують соціальну

ізоляцію та надають емоційну підтримку людям, що переживають подібні виклики.

Важливою складовою є психоедукація, що полягає в інформуванні про характер і динаміку травматичних симптомів, механізми вторинної травматизації в партнера, а також про ефективні способи реагування на тригери та кризові епізоди.

Також була розроблена тренінгова програма «Ресурсність», спрямована на розвиток резильєнтності дружин військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва С. В. Психологічна ресурсність особистості в умовах невизначеності. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості*. 2024. № 1. С. 12-14.
2. Бугерко Я. М. Ресурний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С. 79-84.
3. Валюх І. М., Тесленко М. М. Резильєнтність дружин військовослужбовців в умовах військового стану як предиктор їх психічного здоров'я. *77 наукова конференція професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету*. 2025. № 1. С. 215-216.
4. Василенко О. Є. Особливості ресурсного підходу у сучасному контексті. *Modern problems of the environment, youth and the new generation*. 2024. № 1. С. 309-311.
5. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
6. Гоян І. М., Лазор О. І. Витоки, сутність та основні підходи до визначення феномену психологічної ресурсності особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2024. № 6(48). С. 860-869.
7. Грішин Е. Резильєнтність особистості : сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2021. № 64. С. 62-81.
8. Гусак Н., Чернобровкіна В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
9. Журавльова Н. Ю. Стресостійкість як фактор подолання наслідків вторинної травматизації у дружин ветеранів війни. *Актуальні проблеми психології Т. III : Консультаційна психологія і психотерапія*. 2019. № 15. С. 111-146.
10. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 1. С. 27-34.

11. Ключко А. О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни*. 2023. № 1. С. 192-194.
12. Ковальчук І. П. Психологічні особливості дружин військовослужбовців. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України*. 2023. № 1. С. 76-78.
13. Коқун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
14. Комарніцька Л. М., Федорчук В. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*. 2022. № 1. С. 225–228.
15. Коцюбинський В., Мітченко К. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2024. № 1. С. 174-175.
16. Кузікова С. Б. Адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2024. № 72. С. 119-131.
17. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3 (17). С. 77-88.
18. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
19. Леонтьєв Д. А. Багаторівнева модель взаємодії з несприятливими обставинами: від захисту до зміни. *Психологія стресу і справляє поведінки*. 2013. № 1. С. 258-261.
20. Лозко Є. В., Фальковська Л. М. Особливості психологічної стійкості дружин військовослужбовців. *Scientific trends in the development of modern technologies*. 2025. № 1. С. 183-186.
21. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

22. Мазоха І. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. *Сучасна психологія : проблеми та перспективи*. 2022. № 4. С. 55-59.
23. Мельник О. А. Резильєнтність : основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1 (59). С. 196-207.
24. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2 (4). С. 82-87.
25. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28-33.
26. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова, А. Ю. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 45 (2). С. 158-165.
27. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення*. 2023. № 1. С. 264-267.
28. Попова А. В., Шаполова В. В. Психологічні ресурси дружин військових в умовах війни. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених*. 2024. № 1. С. 708-709.
29. Потапчук Н., Чорноморець Д. Життєдіяльність сімей військовослужбовців в умовах війни як психологічна проблема. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 241-250.
30. Пріба Г. А. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези Київ : ФОП Гуляєв О. В., 2025. 392 с.
31. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність» : вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. № 1. С. 122-127.

32. Радзімовська О. В. Психологічні ресурси людини : пошук, збереження, відновлення та актуалізація. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 10. С. 60-66.
33. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2025. № 2 (78). С. 415-423.
34. Савчин М. В., Федорчук В. М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний економічний інститут*. 2023. № 1. С. 302–316.
35. Сачук Т., Пилипенко Л. До питання дослідження почуття провини у дружин військовослужбовців. *Особистість в екстремальних умовах*. 2025. № 1. С. 388-391.
36. Сорокіна О. А., Шинкарьова Л. В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 3. С. 56-62.
37. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-е вид. Київ : Каравела, 2018. 336 с.
38. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості : соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 252 с.
39. Федорчук В. М., Савчин М. В., Зимянський А. Р Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості : монографія, 2023. 579 с.
40. Чиханцова О. А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 55-61.
41. Шинкарьова Л. В. Окремі компоненти та характеристики особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій. *Безперервна освіта як пріоритетний напрямок підвищення професійної компетентності фахівців*. 2021. № 1. С. 415-420.
42. Школіна Н. В. Шаповал І. І. Орлова І. В. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10). *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66-72.

43. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 28. С. 670-682.
44. Юрчук О. Основні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності. *Психологія : реальність і перспективи*. 2025. № 24. С. 163-174.
45. Яблонська Т. М., Паюк Ю. Ю. Емоційні стани дружин військовослужбовців. *Сучасні підходи до реабілітації та реадптації військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей*. 2024. № 1. С. 113-116.
46. Alismail A. M., Alismail N., Hammad S. Satisfaction with academic majors, PsyCap and achievement motivation in university students. *Frontiers in Psychology*. 2025. № 16. P. 1-12.
47. Bakker A. B. Job Demands–Resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. № 10. P. 25-53.
48. Campbell S. B., Renshaw K. D. PTSD in military couples : A critical review. *Clinical Psychology Review*. 2018. № 65. P. 152-162.
49. Cole R. F., Ward C., Quintana T. Military Spouses' Perceptions of Their Resilience. *The Professional Counselor*. 2024. № 14 (1). P. 83-99.
50. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale : The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. № 18 (2). P. 76-82.
51. Demerouti E., Bakker A. B. The Job Demands–Resources model : Challenges for future research. *SA Journal of Industrial Psychology*. 2022. № 48. P. 209-236.
52. Eriksson M. The Sense of Coherence in the salutogenic model of health. In M. B. Mittelmark et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis*. 2022. № 1. P. 61-68.
53. Fraser M. W., Jenson J. M. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families : A risk and resilience perspective*. 2006. № 1. P. 1-18.

54. Fromm E. *The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*. New York: Harper & Row, 1968. 162
55. Hellerstein D. J. How Can I Become More Resilient? *Psychology Today*. 2011. № 1. P. 69-78.
56. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J. P. Conservation of Resources in the Organizational Context : The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. № 5. P. 103-128.
57. Jongerling J., Godor B. P. Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Taylor & Francis*. 2020. № 3. P. 479-496.
58. Liu J., Wang H., Lin B. Mediating Role of Resourcefulness in the Relationship Between Illness Uncertainty and Poststroke Depression. *Frontiers in Psychology*. 2022. № 13. P. 25-36.
59. Margalit M. Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities : Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research & Practice*. 2003. № 18. P. 82-86.
60. Masten A. S., Best K. M., Garmezy N. Resilience and development : Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. 1990. № 2 (4). P. 425-444.
61. Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke. 2021. 212 p.
62. Notebaert L., Clarke P. J., Meeten F. Cognitive flexibility and resilience measured through a residual approach. *Anxiety, Stress and Coping*. 2025. № 38 (1). P. 125-139.
63. Orgambidez A., et al. Psychological capital and burnout in nurses : A systematic review. *BMC Nursing*. 2024. № 23. P. 1-15.
64. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. № 58 (3). P. 307-321.
65. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. 2022. № 1. P. 1-7.

66. Sullivan K. S., Hawkins S. A., Gilreath T. D. Mental health outcomes associated with profiles of risk and resilience among U.S. *Army spouses*. *Journal of Family Psychology*. 2020. № 35 (1). P. 33-43.
67. Sullivan K. S., Park Y., Cleland C. M. Early and recent military and non-military stressors associated with posttraumatic stress symptoms among service members and spouses. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. № 36 (5). P. 943-954.
68. Troy A. S., Willroth E. C. Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. *Annual Review of Psychology*. 2023. № 74. P. 547-576.
69. Wakefield J. R., Kellezi B., Stevenson C. Social prescribing as «social cure». *British Journal of Social Psychology*. 2020. № 59 (3). P. 1-14.
70. Wang S., Wu H., Lin L. Sleep problems among frontline health care workers during COVID-19 : A cross-sectional study using PSQI. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2022. № 18 (1). P. 152-159.
71. Werner E., Smith R. Overcoming the odds : high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992. 165 p.
72. Williamson V., Hall B. J., Murphy D. Family and occupational functioning following military trauma exposure and moral injury : A cross-sectional study. *BMJ Military Health*. 2021. № 167 (5). P. 366-372.
73. Zelkowitz R. L., Porter B., Rodriguez P. Post-deployment mental health concerns and family functioning among veterans : Does gender matter? *Psychological Services*. 2022. № 19 (1). P. 65-76.
74. Zhu Y., Xu H., Ding D. Resourcefulness as a mediator in the relationship between self-perceived burden and depression among the young and middle-aged stroke patients : A cross-sectional study. *Heliyon*. 2023. № 9 (8). P. 57-68.

ДОДАТКИ

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

А.1. Бланк методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штена)

Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь

Досліджуваний _____ Дата _____

№ п/п	Твердження	+/-
1	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей	
2	Наполегливість – це мій шлях до успіху	
3	Загалом, я впевнена у собі людина	
4	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі	
5	Для мене важливо бути зрозумілим для інших	
6	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять	
7	Люди за своєю природою злі	
8	Мені не подобається відповідати за інших	
9	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант	
10	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться	
11	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань	
12	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь	
13	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання	
14	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними	
15	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити	
16	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям	
17	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність	
18	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати	
19	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки	
20	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували	
21	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною	
22	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути	
23	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити	
24	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях	
25	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору	
26	Нікому не слід довіряти	
27	Доброта – це прихований егоїзм	
28	Навіть у поганій людині є щось хороше	
29	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення	

30	Мені є кого любити	
31	Мені цікаві люди, які мислять неординарно	
32	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини	
33	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування	
34	Кожній людині необхідно дати у житті шанс	
35	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя	
36	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою	
37	Я вмю надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки	
38	Я вмю пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину	
39	Мені подобається розмірковувати, філософствувати	
40	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети	
41	Милосердя є вищим за справедливість	
42	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх	
43	Я не займаюсь саморозвитком	
44	Професія не є сферою моєї самореалізації	
45	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань	
46	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина	
47	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі	
48	Я не бачу перспектив саморозвитку	
49	Природа людини завжди візьме гору над вихованням	
50	Я не потребую самоаналізу	
51	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне	
52	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння	
53	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив	
54	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя	
55	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі	
56	Я вмю створити собі гарний настрій	
57	Я не знаю, якими є мої переваги	
58	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити	
59	Я не здатний надихати та заспокоювати інших	
60	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям	
61	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети	
62	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»	
63	Я не вмю створювати довірливі взаємини	
64	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей	
65	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка	
66	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці	
67	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку	

Ключ

№ шкали		№ тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1	Упевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2	Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3	Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4	Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	
5	Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6	Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7	Віра у добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+	
8	Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9	Робота над собою	11+	41-	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10	Самореалізація у професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11	Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12	Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

А.2. Бланк методики «Дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана»

Серед наведених тверджень позначте знаком «+» або «-» твердження в залежності від того, правильно воно характеризує досліджуваного чи ні

Досліджуваний _____ Дата _____

№	Твердження	+/-
1	Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу	
2	Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією	
3	За необхідності мені неважко стримати спалах гніву	
4	Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час	
5	Мене важко відірвати від розпочатої роботи	
6	Мене дуже вибиває з колії фізичний біль	
7	Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити	
8	Я завжди відстоюю свою позицію у розмові	
9	Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути «в гарній формі»	
10	Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами	
11	Я не вважаю себе терплячою людиною	
12	Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище	
13	Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач	
14	Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього	
15	За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах	
16	Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін	
17	Я вважаю себе рішучою людиною	
18	З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші	
19	Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами	
20	Зіпсувати мені настрій не так просто	
21	Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися	
22	Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі	
23	Сперечатися зі мною важко	
24	Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця	
25	Мене легко відвернути від справ	
26	Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам	
27	Люди іноді заздрять моєму терпінню та допитливості	
28	Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації	
29	Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів	
30	Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають	

Ключ

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

А.3. Бланк методики «Тест життєстійкості» (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова)

Вам пропонується тест з 15 питань, на які Вам треба відповісти «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так».

Досліджуваний _____ Дата _____

№п/п	Твердження	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1	Я завжди впевнений у власних рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3	Часом все, що я роблю, здається мені марним				
4	Мене рідко лякають думки про майбутнє				
5	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
6	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
7	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними				
8	Я рідко шкодую про те, що вже зроблено				
9	Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому				
10	Мені здається, життя проходить повз мене				
11	Мої мрії часто збуваються				
12	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
13	Життя здається мені цікавим і яскравим				
14	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
15	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів				

Ключ

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	1, 3	2, 10, 15
Контроль	1, 4	7, 12, 14
Прийняття ризику	8, 11	5, 6, 9

Статистики для жіночої та чоловічої вибірки

Шкали	Стать			
	Жіноча		Чоловіча	
	Середнє	Станд. відх.	Середнє	Станд. відх.
Залученість	11,016	3,037	10,831	3,458
Контроль	9,391	2,729	10,039	2,856
Прийняття ризику	9,813	3,314	8,935	3,450
Життєстійкість	30,219	7,606	29,805	8,632

А.4. Бланк методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

Вам пропонується опитувальник з 10 запитань з п'ятьма варіантами відповідей: «зовсім невірно», «дуже рідко», «іноді вірно», «часто вірно», «майже завжди вірно».

Досліджуваний _____ Дата _____

№п/п	Твердження	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1	Я можу адаптуватися до змін					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів					

Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

*Б.1. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штена)*

№ з/п	Рівень	№ з/п	Рівень
1	високий	26	низький
2	високий	27	високий
3	високий	28	високий
4	високий	29	високий
5	середній	30	низький
6	високий	31	низький
7	високий	32	високий
8	середній	33	високий
9	низький	34	високий
10	високий	35	високий
11	високий	36	середній
12	високий	37	високий
13	високий	38	високий
14	високий	39	низький
15	високий	40	високий
16	високий	41	високий
17	середній	42	високий
18	середній	43	високий
19	високий	44	високий
20	високий	45	середній
21	високий	46	низький
22	високий	47	високий
23	високий	48	високий
24	високий	49	середній
25	високий	50	високий

*Б.2. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Методика дослідження вольової саморегуляції» (А. Звєрьков, Є. Ейдман)*

№ з/п	Загальна шкала	Субшкала наполегливості	Субшкала самовладання
1	середній	високий	середній
2	високий	високий	високий
3	високий	високий	високий
4	високий	високий	високий
5	середній	середній	середній
6	високий	високий	високий
7	високий	високий	високий
8	середній	високий	середній
9	середній	високий	середній
10	високий	високий	високий
11	високий	високий	високий
12	високий	високий	високий
13	високий	високий	високий
14	високий	високий	високий
15	високий	високий	високий
16	високий	високий	високий
17	середній	середній	середній
18	середній	середній	середній
19	високий	високий	високий
20	високий	високий	високий
21	високий	високий	високий
22	високий	високий	високий
23	високий	високий	високий
24	високий	високий	високий
25	високий	високий	високий
26	низький	низький	низький
27	високий	високий	високий
28	високий	високий	високий
29	високий	високий	високий
30	низький	високий	високий
31	низький	низький	високий
32	високий	високий	високий
33	високий	високий	високий
34	високий	високий	високий
35	високий	високий	високий
36	середній	середній	середній
37	високий	високий	високий
38	високий	високий	високий
39	низький	низький	низький
40	високий	високий	високий
41	високий	високий	високий
42	високий	високий	високий
43	високий	високий	високий
44	високий	високий	високий
45	середній	середній	середній
46	низький	низький	низький

47	високий	високий	високий
48	високий	високий	високий
49	середній	середній	середній
50	високий	високий	високий

*Б.3. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова)»*

№ з/п	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
1	високий	високий	високий	високий
2	високий	високий	високий	високий
3	високий	високий	високий	високий
4	високий	високий	високий	високий
5	середній	середній	високий	середній
6	високий	високий	високий	високий
7	високий	високий	високий	високий
8	середній	середній	середній	середній
9	середній	середній	середній	середній
10	високий	високий	високий	високий
11	високий	високий	високий	високий
12	високий	високий	високий	високий
13	високий	високий	високий	високий
14	високий	високий	високий	високий
15	високий	високий	високий	високий
16	високий	високий	високий	високий
17	середній	середній	середній	середній
18	середній	середній	середній	середній
19	високий	високий	високий	високий
20	високий	високий	високий	високий
21	високий	високий	високий	високий
22	високий	високий	високий	високий
23	високий	високий	високий	високий
24	високий	високий	високий	високий
25	високий	високий	високий	високий
26	низький	низький	низький	низький
27	високий	високий	високий	високий
28	високий	високий	високий	високий
29	високий	високий	високий	високий
30	високий	високий	низький	низький
31	низький	високий	низький	низький
32	високий	високий	високий	високий
33	високий	високий	високий	високий
34	високий	високий	високий	високий
35	високий	високий	високий	високий
36	середній	середній	середній	середній
37	високий	високий	високий	високий
38	високий	високий	високий	високий
39	низький	низький	низький	низький
40	високий	високий	високий	високий
41	високий	високий	високий	високий
42	високий	високий	високий	високий
43	високий	високий	високий	високий
44	високий	високий	високий	високий
45	середній	середній	середній	середній
46	низький	низький	низький	низький

47	високий	високий	високий	високий
48	високий	високий	високий	високий
49	середній	середній	середній	середній
50	високий	високий	високий	високий

*Б.4. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»*

№ з/п	Рівень	№ з/п	Рівень
1	середній	26	низький
2	високий	27	високий
3	високий	28	високий
4	високий	29	високий
5	середній	30	низький
6	високий	31	низький
7	високий	32	високий
8	середній	33	високий
9	низький	34	високий
10	високий	35	високий
11	високий	36	середній
12	високий	37	високий
13	високий	38	високий
14	високий	39	низький
15	високий	40	високий
16	високий	41	високий
17	середній	42	високий
18	середній	43	високий
19	високий	44	високий
20	високий	45	середній
21	високий	46	низький
22	високий	47	високий
23	високий	48	високий
24	високий	49	середній
25	високий	50	високий

*Б.5. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга
на контактність Т. Ларіної)*

№ з/п	Рівень	№ з/п	Рівень
1	середній	26	низький
2	високий	27	середній
3	високий	28	високий
4	високий	29	високий
5	середній	30	низький
6	високий	31	низький
7	високий	32	високий
8	низький	33	високий
9	низький	34	середній
10	високий	35	середній
11	високий	36	середній
12	високий	37	високий
13	високий	38	високий
14	високий	39	низький
15	високий	40	середній
16	високий	41	високий
17	середній	42	високий
18	середній	43	високий
19	високий	44	високий
20	високий	45	середній
21	високий	46	низький
22	високий	47	високий
23	високий	48	високий
24	високий	49	середній
25	високий	50	високий