

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Овчаренко Софія Андріївна

«Соціально-психологічна підтримка партнерок та дружин військових в умовах війни»

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
Асистент кафедри соціальної роботи
Доктор філософії з галузі соціальної
роботи Бутенко Надія Віталіївна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук,
_____ Люта Леся Петрівна

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	7
1.1 Психосоціальна підтримка військовослужбовців та їхніх родин	7
1.2. Виклики, з якими стикаються партнерки військовослужбовців.....	11
1.3. Заходи психосоціальної підтримки для дружин та партнерок військовослужбовців.....	19
Висновки до 1 розділу	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПАРТНЕРОК ТА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИЙ.....	28
2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження соціально- психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни	28
2.2 Результати дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військовослужбовців	33
2.3 Особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації партнерок із копінг-стратегіями.....	51
Висновки до 2 розділу	63
РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПАРТНЕРОК ТА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ	67
3.1 Програма соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни	67
3.2 Перспективи надання соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни.	83
Висновки до розділу 3	90
ВИСНОВКИ.....	92

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
Додатки.....	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні суттєво вплинула не лише на військовослужбовців, а й на їхні родини. Служба в умовах збройного конфлікту супроводжується численними викликами, що відображаються на сімейному житті. Зокрема, рідні військових перебувають у постійному стані емоційної напруги, що зумовлена тривогою за життя та безпеку рідної людини, розлукою і загальною невизначеністю обставин. Такий контекст створює складні умови для емоційного благополуччя і в цілому на функціонування сім'ї.

Суспільство, під час війни, стикається з викликами, і одним із них є відсутність усталених правил комунікації з партнерками та дружинами військових. Важливо розуміти, що неправильно підібрані слова чи невчасно висловлена порада жінкам, які переживають втрату, кризовий стан або розлуку можуть не лише не допомогти, а й зашкодити, поглибивши емоційний біль.

Завдяки зусиллям українських науковців, станом на 2024 рік, аналітичних центрів та громадських ініціатив, розуміння досвіду партнерок та дружин, які залишаються в тилу під час війни, значно поглибилося.

Від початку збройного конфлікту в 2014 році, а особливо після повномасштабного вторгнення, все більше партнерок і дружин військовослужбовців опиняються в умовах тривалого емоційного та фізичного навантаження. Вони змушені самотійно долати виклики щоденного життя, підтримувати функціонування родини та приймати важливі рішення в умовах невизначеності. Водночас жінки переживають глибокі внутрішні кризи, пов'язані з тривалою розлукою, страхом за життя близької людини або втратою. Їхній досвід часто є непоміченим та не отримує достатнього суспільного визнання, хоча саме в таких ситуаціях можна добре зрозуміти ключові потреби у психосоціальній підтримці. Тому ці аспекти були обрані під час проведення нашого дослідження.

Війна змінює соціальну роботу та спонукає шукати нові підходи підтримки населення фахівцями. Основною метою соціального працівника є

відновлення та покращення благополуччя клієнтів, проте для якісного виконання професійних обов'язків необхідне повне розуміння теоретичних аспектів та вміння застосовувати їх у практичній роботі.

Для надання необхідної соціальної та психологічної підтримки партнеркам військових важливо чітко розуміти їхні потреби та виклики. Хоч в сучасних умовах неможливо повністю покращити всі сфери їхнього життя, рівень їхнього благополуччя повинен бути більш збалансованим в порівнянні з нинішнім часом. Для цього треба враховувати ключові аспекти адаптації та відновлення у сімейному колі, що поширюватиме позитивний досвід зміцнення сімейних відносин.

Психосоціальна підтримка є ключовою у стабілізації внутрішнього стану особистості та сприяє подоланню наслідків соціальної дезадаптації, зокрема серед осіб, які постраждали через воєнні дії, покращенню міжособистісних стосунків у сімейному та професійному середовищах.

Зважаючи на вищезазначене була визначена тема дипломної роботи: «Соціально-психологічна підтримка партнерок та дружин військових в умовах війни».

Мета: визначення напрямів соціально-психологічної підтримки партнерів та дружин військових в умовах війни

Відповідно до мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз труднощів, з якими стикаються партнерки військових та особливостей здійснення їхньої соціально-психологічної підтримки.

2. Дослідити особливості індивідуальних копінг-стратегії та процес соціально-психологічної адаптації партнерок та дружин військових.

3. Розробити програму заходів з соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових та провести.

4. Визначити перспективи надання соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни.

Об'єктом дослідження: Особливості здійснення соціальної роботи з членами сімей військових.

Предмет дослідження: Соціально-психологічна підтримка партнерок та дружин військових в умовах війни.

Для досягнення основних задач та мети було застосовано такі **методи:**

а) Теоретичні: систематизація, аналіз та конкретизація у дослідження літератури; порівняння та узагальнення теоретичних і експериментальних даних.

б) Емпіричні: анкетування з використанням авторської анкети для визначення кола труднощів, з якими стикаються партнерки та дружини військових, для визначення копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації партнерок і дружин військових використано методики: «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александров Д.О., Давидової О.В.) та Короткої шкали подолання «Brief COPE-26».

в) Математично-статистичної обробки емпіричних даних кількісні (кластерний аналізи, кореляційний) та якісні. Статистичний аналіз здійснений за допомогою Microsoft Excel, після чого проведено кількісний аналіз у програмі IBM SPSS Statistics 27.

Експериментальна база дослідження складає 45 жінок віком від 18 до 50 років, які перебувають у романтичних або шлюбних стосунках із військовослужбовцями, серед яких 27 дружин та 18 партнерок військових.

Структура роботи: складається зі вступу, 3 розділів, що містять 8 підрозділів, висновків, списку використаних джерел у кількості 53 та додатків А, Б. Загальний обсяг включає 107 сторінок, з яких основного тексту – 93.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Психосоціальна підтримка військовослужбовців та їхніх родин

В нинішній час, коли фаза активних військових дій загрожує життю всього населення, збільшується кількість ситуацій, де психосоціальна підтримка військовослужбовців та їхніх сімей стає критично важливою. Ця тема стає все більш значимою, зокрема в сфері соціальної підтримки.

Одне із провідних місць у забезпеченні належного функціонування Збройних Сил України займає сім'я військовослужбовця. Проходження військової служби розглядається як специфічна форма виконання державних обов'язків, що передбачає виконання громадянами визначених законодавством обов'язків у складі Збройних Сил України. Вона виступає однією з ключових форм реалізації громадянського обов'язку, спрямованого на захист суверенітету та територіальної цілісності держави [12].

Важливим завданням держави є забезпечення правового та соціального захисту військовослужбовців, осіб, звільнених із військової служби та членів їхніх родин. До цих заходів належать надання пільг, гарантій, компенсацій та інших форм підтримки, що регулюються законодавчими та нормативно-правовими актами. Ефективна реалізація цих механізмів сприяє підвищенню рівня соціальної безпеки військовослужбовців та їхніх родин, а також підтримці їхнього добробуту в умовах сучасних викликів [11].

В Україні соціальна допомога військовим Законом України «Про соціальні послуги», а також низкою постанов та наказів Міністерства соціальної політики. Дані послуги можуть надаватися як на періодичній основі, так і в межах соціального супроводу, що передбачає надання комплексної допомоги у розв'язанні проблемних питань [27].

При дослідженні питань підтримки дружин і партнерок військовослужбовців доцільно розглядати систему соціальних послуг, що надаються родинам військових в Україні загалом. Більшість проблем з якими

стикаються дружини та партнерки військових, тісно пов'язані із загальними викликами, що постають перед родинами військовослужбовців, зокрема психологічною реабілітацією, соціальною та економічною стабільністю, юридичним захистом тощо.

Аналіз соціальних послуг, які надаються родинам військовослужбовців, допомагає визначити загальні тенденції у сфері підтримки військових та їхніх сімей. Є важливим виокремлення основних видів соціальних послуг, доступних для військових та членів їхніх родин у контексті діяльності державних установ.

Однією з ключових складових соціальної підтримки військових є інформування. Воно передбачає надання громадянам актуальної інформації щодо: соціального захисту, включаючи доступні послуги, їх перелік, місця отримання, умови надання та вартість платних соціальних послуг; можливостей отримання медичної, правової та адміністративної допомоги. Наявність доступної та своєчасної інформації допомагає військовослужбовцям та їхнім сім'ям орієнтуватися у системі соціального забезпечення, що сприяє підвищенню ефективності державної підтримки [27].

Досвід країн НАТО свідчить, що своєчасне інформування військових та їхніх рідних про доступні послуги та можливості соціального захисту в сферах правової та психологічної допомоги значно підвищує їхню готовність до викликів військового та пост-військового періоду.

Консультації також є важливим в соціальній підтримці військовослужбовців та їхніх сімей, адже воно спрямоване на подолання складних життєвих обставин, адаптації до нових умов та стратегії формування подальших дій. У рамках консультації надається комплекс заходів протягом певного періоду для стабілізації ситуації та покращення життєвого становища. В ці заходи входять усунення існуючих обмежень життєдіяльності та розробка плану подолання або пристосування до них.

Крім цього, консультації спрямоване на інформування про принципи соціально-безпечної поведінки, що дозволяє особам і членам сім'ям зберігати

свою соціальну незалежність, підтримувати активну участь у суспільному житті та запобігати соціальній ізоляції. Таким чином, цей процес допомагає не лише подолати кризові моменти, а й створює умови для стабільного розвитку та інтеграції в нове соціальне середовище [36].

Посередництво є важливим у розв'язанні конфліктів між військовослужбовцями та їхніми сім'ями. Воно спрямоване на врегулювання соціальних проблем та сприяє налагодженню конструктивного діалогу між конфліктними сторонами. Значущим для посередництва є встановлення ефективної взаємодії між соціальними установами та клієнтами, а також між державними й недержавними організаціями, основними задачами яких є соціальна робота, що сприяє розвитку стійких соціальних зв'язків і забезпечує необхідну підтримку військових та їхніх родин.

Представництво інтересів спрямоване на підтримку осіб і родин, що опинилися у складній життєвій ситуації, шляхом вжиття заходів для їх подолання або пом'якшення. Основними напрямками такої діяльності є сприяння в отриманні технічних засобів реабілітації, оформленні місця реєстрації, а також у питанні поновлення особистих даних та у пошуку зниклих родичів або налагодженні соціальних контактів. Окрім того, представництво включає представлення інтересів клієнта та сприяння в отриманні необхідної допомоги й послуг [27].

Також, одним з основних завдань соціального працівника є соціальний супровід осіб і сімей військових, що опинилися у складній життєвій ситуації, що передбачає оцінювання потреб сім'ї та пошук ефективних способів подолання труднощів. Він містить елементи навчання важливим життєвим навичкам, пов'язаним із доглядом за дітьми, організацією побуту та подоланням повсякденних викликів [27]. На подальших етапах соціальні працівники можуть надавати підтримку у формі періодичних зустрічей і консультацій, залежно від потреб клієнта.

Психоемоційний стан військового є взаємопов'язаним з рівнем підтримки від його сім'ї та суспільства. Вплив соціальної підтримки на

покращення психічного здоров'я залежить від різних факторів, які є характерними для цивільного життя, в тому числі від соціальних мереж, ресурсів громади, в якій проживає дана особа та індивідуальних стратегій подолання труднощів.

Незважаючи на численні державні ініціативи, спрямовані на підтримку родин військових впродовж війни, все ще є необхідною розробка довгострокових програм реабілітації, інтеграція та соціальна адаптація в громадському секторі. Діяльність недержавних установ в Україні є достатньо ефективною, а певні організації з багаторічним досвідом надання комплексної підтримки є незамінними для сімей військових.

У Києві функціонує одна з таких Громадська організація «Громадський рух «Жіноча Сила України». У зв'язку з чисельними переживаннями пов'язаних з військовою службою близької/рідної людини команда організації фокусує свої зусилля на забезпеченні кризової психосоціальної допомоги та створенні нових проектів. На прикладі, проект «Підтримка сімей військовослужбовців на базі підрозділу», одна з численних ініціатив організації, що спрямовані на соціальний супровід військових та їхніх родин, надання необхідної інформації, консультування, посередництва у вирішенні конфліктів, представництва інтересів та інших послуг.

Останнім часом активно інтегруються сучасні підходи і технології у практику соціальної роботи з військовослужбовцями. Зважаючи на дані виклики, значна кількість родин військових має потребу в багатокомпонентній психосоціальній допомозі, яка має включати такі напрями:

- 1) своєчасне інформування щодо доступних ресурсів та маршрутів отримання належної підтримки;
- 2) супровід у вирішенні проблем у подоланні соціальних, юридичних і побутових аспектів життя сім'ї;
- 3) створення сприятливого соціального простору, що допоможе у підвищенні здатності до адаптації близьким військових та зменшенні психологічного напруження;

4) надання психологічної допомоги, яка спрямована на зниження рівня стресу, стабілізацію емоційного стану та розвиток ефективних копінг-стратегій.

Також є доцільною підтримка дітей військовослужбовців, спрямованої на профілактику травматизації та зниження рівня стресу. Використання підходу, який полягає в розвитку сильних сторін особистості формує адаптаційні механізми у дітей. Наприклад, такими є залучення до виконання обов'язків у домогосподарстві, участь у гуртковій та секційній діяльності. Це сприяє зниженню концентрації уваги на відсутності батька, а волонтерська активність допомагає дітям ще більше відчувати власну значущість та інтеграцію в суспільство.

Можливе розроблення дорожніх карт для сімей військових, які міститимуть структуровану інформацію щодо можливих каналів отримання соціальних послуг та підтримки. Такий підхід сприятиме оперативному доступу до необхідних ресурсів та підвищенню рівня соціальної захищеності членів сімей учасників бойових дій [27].

Ці підходи сприяють більшому задоволенню потреб всієї родини військових та ефективному сприянню їхнього психологічного благополуччя.

1.2. Виклики, з якими стикаються партнерки військовослужбовців

Війна в Україні безпосередньо впливає на військовослужбовців та їх родини. Проходження військової служби в умовах активних бойових дій супроводжується низкою викликів для сімей військових. Зокрема, члени родини часто перебувають у стані емоційної напруги, зумовленої постійним почуттям тривоги за життя та здоров'я військовослужбовця, а також через фізичну віддаленість та невизначеність ситуації.

Захищаючи країну зі зброєю в руках, чоловіки вимушені тривалий час бути віддаленими від своїх родин. У зв'язку з цим виникає феномен дистанційної сім'ї, коли її члени вимушені жити окремо протягом тривалого періоду. Раніше українські науковці, такі як І. Трубавіна, Я. Гошовський та О.

Пелішевич, досліджували феномен дистанційних сімей переважно у контексті трудової міграції. Проте сьогодні ця проблема набула нового змісту, оскільки розлука спричинена іншими факторами, пов'язаними з воєнним станом [34].

Тривала фізична дистанція створює додаткове навантаження на партнерські стосунки. Ті, хто звик бути поруч щодня, змушені підтримувати контакт за допомогою засобів дистанційного зв'язку - телефонних дзвінків, відеозв'язку чи листування. Це змінює звичну динаміку спілкування, посилює емоційну напругу та впливає на внутрішній стан кожного з партнерів.

Після повернення військовослужбовця додому зазвичай настає так звана фаза «медового місяця», яка триває відносно короткий період. Протягом перебування в зоні бойових дій військовослужбовець міг пережити як позитивних вражень, так і отримати травматичний досвід. Водночас партнерки чи дружини, залишаючись вдома, могли зіштовхнутися з різноманітними труднощами та самостійно долати їх. Внаслідок цього у близьких можуть виникати змішані почуття: з одного боку – гордість за власну здатність впоратися з викликами під час відсутності чоловіка, з іншого – роздратування або образу через необхідність самостійного вирішення побутових та інших життєвих питань [30].

Стосунки військовослужбовця з сім'єю в умовах війни викликають широкий спектр емоцій, які можуть як сприяти мобілізації їхніх внутрішніх ресурсів, так і дезорганізувати. Вони здатні підвищувати бойову готовність або, навпаки, призводити до емоційного виснаження та ризикованої поведінки.

Військові обставини неминуче порушують психологічну рівновагу військовослужбовця, що може спричинити неадекватні реакції у подружніх стосунках, а недостатня або неефективна комунікація на відстані лише поглиблює ці проблеми. Водночас підтримка родинних зв'язків є надзвичайно важливою як для самого військового, так і для збереження та відновлення його сімейного життя в майбутньому.

Внаслідок цього на жінок покладається більша відповідальність за виконання сімейних обов'язків. Водночас кризові обставини сприяють переосмисленню життєвих пріоритетів: матеріальні цінності, такі як фінанси та інвестиції, відходять на другий план, поступаючись місцем потребі в теплих стосунках, любові та спілкуванні.

Роз'єднання сім'ї призводить до суттєвих трансформацій у сімейному укладі та специфіці її функціонування в умовах відстані. Зміна сімейних ролей, функціональних обов'язків і міжособистісних взаємин потребує усвідомлення та адаптації з боку партнерок та дружин військових. Перерозподіл обов'язків може спричинити дисбаланс у сприйнятті справедливості такого процесу, що, у свою чергу, здатне викликати психологічний спротив у жінок, на яких припадає більший обсяг відповідальності. Партнерки військових стають перед необхідністю проявляти те, чого їй бракувало раніше у мирному житті з партнером. Такі зміни нерідко призводять до зростання рівня напруги у міжособистісних відносинах [29].

Для сімей, члени яких змушені підтримувати стосунки на відстані, рівень невизначеності значно зростає, що виступає визначальним чинником у динаміці конструктивності або деструктивності сімейних відносин. Функціонування таких сімейних систем перебуває під впливом низки ключових факторів [45]:

– Чинник відкритої дати. Тривалість роздільного перебування членів сім'ї супроводжується невизначеністю щодо можливості та конкретних термінів їхнього возз'єднання, що може ускладнювати планування спільного майбутнього та впливати на емоційний стан партнерок та дружин військових.

– Чинник порушення балансу. Відсутність одного чи кількох членів родини призводить до нерівномірного розподілу сімейних обов'язків. Зазвичай обов'язки, які раніше виконувалися спільно, повністю покладаються на дружин і партнерок військових. В окремих випадках жінки, що залишаються з дітьми, позбавлені можливості навіть тимчасово делегувати свої обов'язки.

– Чинник комунікативних бар'єрів. Відмінності у зовнішніх умовах, в яких перебувають партнери, можуть зумовлювати труднощі у взаєморозумінні. Різний досвід та обставини життя, такі як перебування одного з партнерів у зоні бойових дій, а іншого у безпечнішому регіоні або в еміграції, можуть впливати на емоційний зв'язок між партнерами.

– Чинник емоційної депривації. Підтримання емоційної близькості у подружніх та стосунках між батьками та дітьми за умов фізичної розлуки є значно складнішим, ніж при безпосередньому контакті. Відсутність невербальних сигналів, емоційного зворотного зв'язку та фізичної присутності може призводити до емоційного віддалення між партнерами.

– Тілесний чинник. Відсутність фізичного та сексуального контакту у подружніх стосунках є важливим аспектом, що впливає на рівень задоволеності відносинами. Незважаючи на просторову розлуку, потреба у фізичній близькості та тактильному контакті залишається актуальною, що може створювати додаткові психологічні труднощі для партнерів.

– Стресовий чинник. Життя в умовах воєнного конфлікту супроводжується значним емоційним навантаженням, спричиненим впливом негативних подій у країні, родині та інформаційному просторі. Навіть перебуваючи у відносно безпечному середовищі або в еміграції, партнерки чи дружини військових зазнають психологічного впливу через новини про руйнування, втрати цивільного населення, військові невдачі, події на лінії фронту та інформацію з окупованих територій.

– Соціальний чинник. Розрив соціальних зв'язків, відсутність звичної системи підтримки та необхідність інтеграції в нове середовище можуть посилювати стрес і впливати на психологічний стан.

– Чинник впливу батьківських відносин. Моделі поведінки та сімейні сценарії, засвоєні в батьківських родинях подружжя, можуть впливати на стосунки в сім'ї, зумовлюючи певні стратегії взаємодії, вирішення конфліктів або подолання кризових ситуацій.

– Чинник негативних очікувань. Зміни в особистості партнерів, спричинені тривалим впливом воєнних подій, можуть породжувати страхи, комунікативні бар'єри та внутрішній спротив до відновлення повноцінних сімейних відносин.

Підвищений рівень невизначеності зумовлює необхідність розширеної когнітивної гнучкості, оскільки члени сім'ї змушені одночасно враховувати та аналізувати широкий спектр можливих сценаріїв розвитку ситуації та варіантів вирішення проблем. Це, своєю чергою, ускладнює процес узгодження спільного рішення, а в окремих випадках може призводити до конфліктів [22].

Водночас в умовах невизначеності і емоційного навантаження питання визнання певного статусу з боку держави стає дедалі актуальнішим. Саме тому багато військових пар, які тривалий час перебували у стосунках без офіційної реєстрації, нині ухвалюють рішення про укладання шлюбу. Це зумовлено прагненням до юридичного захисту та раціональним підходом до оформлення правових аспектів стосунків [19].

Порівняльний аналіз між партнерами та офіційними дружинами військовослужбовців дозволяє виявити суттєві відмінності у їхньому правовому статусі та рівні підтримки з боку держави. Офіційні дружини мають визначений законом статус, що надає їм доступ до низки соціальних пільг, правових механізмів захисту, матеріальної підтримки та можливості отримання допомоги у разі загибелі або поранення військовослужбовця. Натомість партнери, які не перебувають у зареєстрованому шлюбі, часто позбавлені таких можливостей, що може створювати для них додаткові труднощі у кризових ситуаціях.

Особи, які перебувають у цивільному шлюбі, юридично не мають права ухвалювати рішення щодо медичного лікування свого партнера, а також не можуть бути допущені до реанімаційного відділення. У разі загибелі військовослужбовця такі особи не мають законного права визначати місце поховання, а також не можуть претендувати на передбачені державою

компенсаційні виплати. Відсутність правового статусу може створювати значні труднощі у складних життєвих обставинах, що є однією з головних причин, які спонукають пари до офіційної реєстрації шлюбу.

Окрім правових аспектів, важливу роль відіграє й морально-психологічна складова. У період війни багато пар усвідомлюють непередбачуваність майбутнього та прагнуть узаконити свої стосунки. Це пояснює значне зростання кількості шлюбів у перші місяці повномасштабної війни: зокрема, у першій половині 2022 року було зареєстровано 103 903 шлюби, що на 21% більше, ніж за аналогічний період попереднього року [19].

Війна створює значне емоційне навантаження, спричинене невизначеністю, страхом за життя близької людини та соціально-економічними труднощами. Дослідження показують, що в умовах війни жінки стикаються з підвищеним ризиком розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів та інших психічних порушень [40, 41].

У контексті тривалої відсутності військовослужбовця партнерки та дружини часто змушені виконувати роль емоційної та організаційної опори для всієї родини. Аналіз матеріалів дозволяє виокремити ключові сфери життєдіяльності, у яких у яких партнери та дружини військових, часто залишаються без безпосередньої підтримки:

1. Переживання стосунків з коханим

Стосунки на відстані в умовах війни вимагають від обох партнерів значних зусиль: вміння говорити про свої емоції, відкрито ділитися переживаннями, попри внутрішні страхи завдати зайвого болю чи завантажити іншу людину власними труднощами. Жінки часто зіштовхуються з потребою бути психологічно витривалими, аби підтримувати контакт, зберігати довіру та не втрачати відчуття єдності з партнером.

Попри можливість періодичного онлайн-спілкування, відеозв'язку чи обміну повідомленнями, ці форми контакту не можуть повністю компенсувати

відсутність фізичної присутності, тактильного контакту та звичайного повсякденного спілкування з партнером.

2. Ведення самотійного господарства

У сфері ведення побуту учасниці часто залишаються сам на сам із великою кількістю щоденних обов'язків. В умовах зміненої життєвої рутини та постійної психологічної напруги їм може бракувати підтримки у виконанні домашніх справ, які раніше розподілялися між партнерами або були повністю відповідальністю чоловіка. Найбільших труднощів можуть зазнавати жінки, які ведуть домогосподарство самотійно, адже їм доводиться поєднувати повсякденні обов'язки з емоційним навантаженням. Так, учасниці дослідження згадували про такі речі, як приготування їжі, закупівля продуктів додому, виховання дітей, прибирання, ремонт і підтримка автомобіля

3. Виховання дітей

У контексті військової служби партнера більшість обов'язків, пов'язаних із вихованням дітей, лягає виключно на жінку. Це потребує перегляду рольової поведінки та адаптації до умов самотійного батьківства, що іноді ускладнює взаємодію з дитиною. Партнерки можуть відзначали брак підтримки з боку другого дорослого та емоційні труднощі, пов'язані з розлукою. Відсутність батька може впливати на процес дорослішання дитини, позбавляючи його повноцінної участі у сімейному житті.

4. Плани на майбутнє

Невизначеність та відсутність контролю над подіями створюють емоційне навантаження, що впливає на фізичне й психічне здоров'я жінки, її здатність працювати, вирішувати повсякденні справи та будувати реалістичні плани. У випадках очікування з полону або зникнення безвісти, партнерки та дружини часто занурюються в уявні образи майбутнього як спосіб зберегти внутрішню рівновагу та уникнути болісної дійсності, що водночас може призводити до розриву з реальністю.

5. Комунікація з родиною партнера, близькими, побратимами та цивільним оточенням

У сфері комунікації партнерки та дружини перебирають на себе роль основної опори для родини, зокрема інформували близьких про стан військового, надавали емоційну підтримку та турбувалися про рідних з боку чоловіка. Водночас їхні зусилля часто залишаються непоміченими чи сприймаються як належне, що посилює відчуття самотності та відсутності підтримки у відповідь. У сфері комунікації партнерки та дружини можуть зіштовхнутися з нав'язаними стереотипами щодо «правильної» поведінки - як саме їм варто проводити час або реагувати на новини.

6. Матеріальне становище та правова захищеність: доступ до ресурсів, майна і юридичної підтримки

Матеріальне становище та правова захищеність партнерок військових охоплюють доступ до ресурсів, майна та юридичної підтримки. Жінки часто змушені самотійно оформлювати документи, пов'язані зі службою партнера, взаємодіючи з різними державними установами, такими як ТЦК та СП, Національна поліція, військові частини. Вони зіштовхуються з відсутністю чітких інструкцій, бюрократичними перепонами та перекладанням відповідальності між установами, що значно ускладнює вирішення правових і фінансових питань. Особливо вразливими є жінки, які перебувають у неофіційних стосунках, оскільки вони часто стикаються з обмеженням у доступі до інформації про стан партнера, оформленні пільг чи виплат, отриманні дозволу на перебування поруч під час лікування або участі в похоронних процесах.

7. Здоров'я фізичне та психічне

Фізичне й психічне здоров'я партнерок і дружин нерідко погіршується через тривалий стрес, емоційне напруження та постійне піклування про інших на шкоду власному добробуту. Хронічне перенавантаження, брак часу на медичні огляди й відсутність системної підтримки призводять до ігнорування власних потреб. Внаслідок пережитих хвилювань у них виникають симптоми

тривожності, депресії, панічні атаки [22]. Крім того, попри наявність безоплатних психологічних послуг, не всі з них виявляються ефективними або доступними, що посилює відчуття ізоляції та безпорадності.

Таким чином, партнерки та дружини військовослужбовців зазнають значного емоційного та соціального навантаження, що потребує уваги з боку держави, правозахисних організацій та суспільства загалом. Впровадження системної підтримки, яка включає правовий захист, психологічну допомогу та соціальну адаптацію, є критично важливим для подолання наслідків війни в сім'ях військових.

На жаль, у багатьох країнах постконфліктна реабілітація жінок залишається недостатньо розвиненою. Жінки стикаються з обмеженим доступом до правової допомоги, психологічної підтримки та соціальних програм. Ефективна реабілітація має включати комплексні підходи, такі як міжособистісна терапія, які вже довели свою ефективність у низько ресурсних післявоєнних середовищах.

1.3. Заходи психосоціальної підтримки для дружин та партнерок військовослужбовців

В умовах зростання психологічного та емоційного навантаження на родини військових, особливої значущості набуває забезпечення комплексної психосоціальної підтримки не лише військовослужбовцям, а й членам їхніх сімей. Виникає нагальна потреба у ґрунтовному дослідженні проблематики психосоціальної підтримки дружин та партнерок військовослужбовців.

Сутність психосоціальної підтримки полягає у сприянні розкриттю внутрішнього потенціалу особистості, розвитку механізмів подолання стресу та підвищенні стійкості як окремої людини, так і соціального середовища загалом.

Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що психосоціальна підтримка охоплює три ключові напрями: матеріальний, інформаційний та психологічний. Зокрема, вона передбачає надання практичної допомоги у

вигляді необхідних товарів, послуг, фінансової та побутової підтримки, забезпечення актуальною інформацією щодо вирішення життєвих проблем, а також надання психологічного супроводу та створення умов для емоційного комфорту [28].

В українському науковому дискурсі психосоціальна підтримка визначається як будь-яка форма місцевої чи зовнішньої допомоги, спрямована на збереження та покращення психосоціального благополуччя особистості, а також на запобігання чи корекцію можливих психічних розладів [21]. Науковці Н. Череповська та Н. Умеренкова наголошують, що психосоціальна підтримка осіб, які зазнали наслідків воєнних подій, часто є частиною системи гуманітарної допомоги й не завжди передбачає спеціалізоване втручання [34].

Очевидною є потреба у детальному аналізі понять «соціальна підтримка» та «психологічна підтримка», оскільки вони є ключовими у забезпеченні підтримки партнерок військових.

Соціальна підтримка виступає одним із ключових компонентів системи соціальних послуг, яка охоплює низку заходів, реалізованих суб'єктами соціальної роботи. Її основною метою є надання допомоги особам, які потребують підтримки, а також створення сприятливих умов для їхньої соціальної інтеграції та захищеності. Зміст соціальної підтримки включає різні форми допомоги, спрямовані на подолання життєвих труднощів, підвищення рівня соціальної адаптації та забезпечення доступу до необхідних ресурсів і послуг [16].

Згідно з українським законодавством, зокрема Законом України «Про соціальні послуги», поняття соціальних послуг трактується як сукупність дій, спрямованих на запобігання складним життєвим обставинам, подолання їх наслідків і зниження їхнього негативного впливу на окремих осіб або сім'ї. Основна мета соціальних послуг полягає у створенні належних умов для підтримки осіб, що перебувають у кризових ситуаціях, та сприянні їх соціальній адаптації.

Окрему увагу приділено послугам із надання психологічної допомоги. Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338, такі послуги розглядаються як система заходів, що включає як реабілітаційні послуги, так і окремі види допомоги, які можуть бути складовою соціальних або медичних послуг. Вони надаються спеціалізованими установами чи іншими суб'єктами соціальної сфери, що забезпечують підтримку отримувачів відповідно до їхніх потреб [23].

Психологічна допомога є комплексною системою заходів, спрямованих на емоційну підтримку, зниження рівня психоемоційного напруження, покращення психоемоційного стану, відновлення внутрішньої рівноваги, загального психологічного добробуту та підвищення якості життя як окремих осіб, так і груп. Надання такої допомоги здійснюється фахівцями відповідного профілю, зокрема психологами, психотерапевтами та психіатрами. Ця діяльність включає широкий спектр методів і форм взаємодії, зокрема: психоедукацію, психологічне консультування, тренінгові заняття, психокорекцію, психотерапевтичну підтримку, психологічну діагностику та реабілітацію. Залежно від особливостей запиту, може бути короткостроковою (1-2 консультації або зустрічі) або довготривалою (визначається індивідуально відповідно до обраного терапевтичного підходу). Вона може проводитися в індивідуальному форматі, у сімейному колі або в груповій формі, коли робота ведеться з людьми, які мають схожі труднощі чи запити [7].

В Україні потреба у наданні психосоціальної підтримки партнеркам та дружинам військових сприяла активному розвитку низки громадських і благодійних організацій. На сьогодні в країні функціонує значна кількість таких об'єднань, які мають розвинену структуру та спеціалізуються на наданні комплексної допомоги цим категоріям населення.

Однією з організацій, що здійснює психосоціальну підтримку родин військовослужбовців, є Всеукраїнська громадська організація «Об'єднання матерів і дружин захисників України», заснована у 2014 році жінками військовослужбовців після подій в Іловайську. Діяльність цієї організації

охоплює різні форми підтримки, спрямовані на збереження психоемоційного благополуччя дружин та партнерок військових.

Основними напрямками роботи є індивідуальні та групові консультації психологів, організація груп взаємодопомоги, а також реабілітаційні поїздки територією України для дружин військовослужбовців. Важливою ініціативою організації є створення мережі взаємної підтримки «рівний-рівному», яка забезпечує можливість обміну досвідом, емоційного спілкування та отримання постійної підтримки жінками, які втратили своїх рідних внаслідок воєнних дій.

На сьогодні ця мережа функціонує в 14 регіонах України та включає понад 60 груп «рівний-рівному», які щоденно надають психосоціальну допомогу партнеркам і дружинам військових на різних рівнях [24].

Слід відзначити роботу громадської організації «Громадський рух «Жіноча Сила України», що активно впроваджує ініціативи, спрямовані на психосоціальну підтримку сімей військовослужбовців. Основні напрями діяльності включають надання безоплатних соціальних та психологічних консультацій у телефонному або текстовому форматі, організацію груп підтримки для дружин, партнерок та дітей військових, а також проведення індивідуальних онлайн-консультацій.

У межах проекту було залучено понад 1500 жінок, а також проведено більше 560 годин групових занять, що свідчить про значний інтерес до подібних форматів роботи. Діяльність організації ґрунтується на комбінованій моделі комунікації, що поєднує індивідуальні та групові форми взаємодії, а також активні та пасивні методи підтримки.

Діяльність даної організації вказує нам на важливий аспект підтримки партнерок військових є забезпечення як індивідуальних, так і групових форм підтримки. Організація регулярно проводить різноманітні заходи для психоемоційного розвантаження: йога, арт-терапії, читацькі клуби до кінопокази, робота з метафоричними картами. Зазначені види підтримки

ґрунтуються на підході, орієнтованому на сильні сторони кожної з партнерок і дружин військових, що допомагають підтримувати їх внутрішню гармонію.

Особливу увагу серед організацій заслуговує мережа сталої підтримки ветеранів, ветеранок, працівників безпекового сектору та членів їхніх родин - Veteran Hub. Її місія полягає у наданні професійної допомоги цим категоріям населення з метою їхньої ефективної реінтеграції. У 2023–2024 роках Veteran Hub реалізував дослідження під назвою «Шлях коханої воїна», присвячене аналізу життєвого досвіду партнерок військовослужбовців. У рамках цього дослідження було проведено 60 глибинних інтерв'ю, що дозволило виявити широкий спектр викликів, переживань та адаптаційних стратегій, з якими стикаються партнерки. На основі отриманих даних організація сформувала практичні рекомендації щодо проведення груп підтримки, які можуть стати цінним ресурсом для інших неприбуткових ініціатив, що працюють у сфері підтримки родин військових [38].

На шляху партнерок і дружин військових нерідко постають глибокі особисті трансформації, зумовлені змінами у сімейному житті та потребою адаптації до нових реалій. Ці обставини часто стають поштовхом до переосмислення власних життєвих орієнтирів і професійного шляху. Жінки прагнуть до особистого розвитку, здобуття нових знань, опанування сучасних професій або започаткування власної справи. Однак на цьому шляху вони нерідко стикаються з браком інформації про можливості навчання, участі в грантових програмах чи проектах, які могли б підтримати їх у процесі самореалізації.

Project UCSVI – це ініціатива, реалізована Projector Creative & Tech Foundation пропонує безоплатне онлайн-навчання у сфері креативних та ІТ-індустрій для партнерок українських військовослужбовців та ветеранів. Програма включає практичний досвід з різних напрямів графічного дизайну, сертифікацію та підтримку спільноти [49].

Окремо слід виділити онлайн-програму «Дружина ветерана», реалізовану у співпраці з Міністерством у справах ветеранів України та ТОВ

«Енергетичне партнерство» [44]. Її мета – зміцнення стійкості родин ветеранів, розвиток та підвищення економічного й соціального благополуччя партнерок військових. Програма надає учасницям практичні знання у медичній, юридичній, психологічній та економічній сферах, сприяючи їхньому особистісному розвитку та формуванню навичок самопідтримки. Особливий акцент зроблено на ролі жінок у процесі реінтеграції військових, їхній економічній самостійності та залученні до активного громадського життя. Програма є безоплатною й орієнтована не лише на партнерок ветеранів, а й на дружин безвісти зниклих, військовополонених та полеглих воїнів, сприяючи посиленню їхньої стійкості та спроможності долати труднощі, з якими стикаються родини військових.

Слід відзначити освітню ініціативу проєкт «Близькі» - започаткована на початку 2024 року, спрямована на підтримку родин, партнерок та партнерів військових і ветеранів. «Близькі» пропонує курси з комунікацій, навчання написанню бізнес-планів, вивчення англійської мови та інші тренінги, спрямовані на професійний розвиток партнерок. Учасники отримують допомогу у визначенні професійного напрямку, підготовці резюме та підготовці до співбесід, що сприяє їхньому успішному працевлаштуванню. Організовує різноманітні події, такі як майстер-класи з писанкарства, лекції про формування гардеробу та тренінги з управління стресом, що сприяють особистісному розвитку партнерок та дружин військових [5].

Надає психосоціальну підтримку і громадська організація «Фонд Маша» заснована у 2020 році з метою надання допомоги жінкам та дітям, які зазнали негативного впливу різних проявів насильства [31]. Ініціатива була започаткована у червні 2022 року програма «Незламна мама» спрямована на стабілізацію емоційного стану жінок та їхніх дітей, які постраждали від війни. Учасники проходять тритижневий курс інтенсивної роботи з психологами в Карпатах, проводять консультації в онлайн-форматі.

Одним із ефективних підходів у роботі з дружинами військовослужбовців є підхід, орієнтований на сильні сторони. Соціальні

працівники, які його застосовують, враховують специфіку переживань партнерок військових, не нав'язуючи надмірно оптимістичних прогнозів щодо їхньої життєвої ситуації та дотримуються балансу між оцінкою потреб та реальними можливостями клієнток. Усвідомлення змін, спричинених війною, потребує часу та соціальної підтримки. В умовах бойових дій, відсутності партнера та високого рівня невизначеності прагнення до стабільності й рутинності є природною реакцією, що необхідно враховувати у процесі надання допомоги [27].

У дружин додається стрес та страх за життя чоловіка, підвищеним рівнем відповідальності за вирішення сімейно-побутових питань. У подібних ситуаціях важливим інструментом у роботі соціального працівника є застосування методів стрес-менеджменту для покращенню загального емоційного стану.

Одним із дієвих підходів до подолання стресових станів є застосування соціально-психологічних технологій зниження емоційного напруження. До таких технологій належать: отримання додаткової інформації, що сприяє зменшенню невизначеності ситуації; розроблення альтернативних стратегій досягнення поставлених цілей у разі можливих невдач; тимчасове відтермінування реалізації завдань у разі усвідомлення недостатності наявних ресурсів; фізична активність, яка сприяє зняттю напруги завдяки мобілізаційній реакції організму; прослуховування музики, що позитивно впливає на емоційний стан; а також ведення щоденникових записів або написання листів із викладом ситуації та її емоційного сприйняття. Зазначені методи можуть бути ефективними для стабілізації психоемоційного стану та підвищення стресостійкості.

Висновки до 1 розділу

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу психосоціальної підтримки військовослужбовців та їхніх родин було виявлено актуальність проблеми в сучасній діяльності галузі соціальної роботи. Слід зазначити, що родина військового є ключовою ланкою у системі збереження його психологічної стійкості та соціального функціонування. У фокусі соціальної роботи перебувають не лише самі військові, а й їхні партнерки, дружини та діти, які стикаються з численними викликами: емоційною нестабільністю, ізоляцією, браком доступної інформації та складнощами в отриманні комплексної допомоги. Успішна підтримка потребує міжсекторальної взаємодії, доступу до достовірного інформування, консультування, посередництва, представництва інтересів та супроводу в межах індивідуальних планів. Особливої уваги потребує застосування методів, зосереджених на виявленні та розвитку сильних сторін особистості, сприяє посиленню адаптаційних ресурсів та підвищенню стійкості до стресу.

Представлено основні виклики, з якими стикаються партнерки та дружини військовослужбовців у період повномасштабної війни. Висвітлено правову невизначеність статусу жінок, які не перебувають у зареєстрованому шлюбі. Проаналізовано вплив розлуки, зміни ролей у сім'ї, емоційне навантаження та щоденні труднощі, з якими жінки залишаються сам на сам: ведення господарства, виховання дітей, комунікація з оточенням, підтримка зв'язку з партнером. Окреслено чинники, що ускладнюють збереження близькості - емоційна депривація, порушення балансу обов'язків, стрес та комунікативні бар'єри. Підрозділ акцентує на потребі комплексної підтримки цих жінок з урахуванням їхнього особистого, емоційного та правового становища.

Розглянуто основні підходи та практики психосоціальної підтримки в умовах війни, враховуючи український досвід впровадження відповідних програм. Проведено аналіз напрямів роботи, що охоплюють індивідуальне та групове консультування, тренінгові заняття, ініціативи з реінтеграції, а також

програми емоційного розвантаження та підвищення стресостійкості. Виявлено, що модель, в якій зосереджуються на виявленні потенціалу та особистісного зростання, який враховує специфіку переживань партнерок і дружин, не знецінюючи їх життєві труднощі є доцільною. Є важливим використання методів стрес-менеджменту та соціально-психологічних технологій як ефективних засобів зниження емоційного напруження, що допомагають урівноваженню емоційного стану та покращенню здатності до життєстійкості.

Також необхідно підкреслити, що потреба у підтримці партнерок та дружин військових зросла та стала поштовхом до активізації діяльності багатьох недержавних ініціатив, які забезпечують комплексну психосоціальну допомогу. В цьому беруть участь міждисциплінарні команди громадських організацій, що складаються з фахівців різних напрямів, які професійно та віддано працюють задля підтримки військовослужбовців, ветеранів та їхніх близьких та добре реагують на нові виклики воєнного часу.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПАРТНЕРОК ТА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИЙ

2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни

У процесі теоретичного аналізу соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни, було з'ясовано, що ця тема є надзвичайно актуальною. Внаслідок тривалої розлуки, високого рівня невизначеності та емоційного напруження, партнерки військовослужбовців стикаються з рядом труднощів, що можуть впливати на їхнє психоемоційне благополуччя та загальне відчуття підтримки з боку соціального середовища.

Метою емпіричного етапу дослідження було визначення зв'язків між особистісними характеристиками, копінг-стратегіями та рівнем адаптації у жінок, чії партнери або чоловіки перебувають у військовій службі в зоні бойових дій. Дослідження мало на меті виявити, які індивідуальні й міжособистісні ресурси сприяють збереженню психологічної стабільності в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнною ситуацією.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс кількісних методів збору емпіричних даних, зокрема анкетування з використанням стандартизованих методів психодіагностики. Інструментарій дослідження складався з: Короткої шкали подолання «Brief COPE-26» (україномовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики: Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О.), що дозволяє оцінити характерні стратегії подолання стресу та багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, що дозволяє оцінити рівень адаптованості особистості, самооцінку, інтернальність, прийняття себе та інших тощо.

Етап дослідження, що охоплює емпіричну частину, передбачав формування репрезентативної вибірки партнерок та дружин військових. Вибірка була сформована на базі Громадської організації «Громадський рух «Жіноча Сила України» та охоплювала жінок віком від 18 до 50 років, що перебувають у романтичних або шлюбних стосунках із військовими.

З метою поглибленого дослідження особливостей соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військовослужбовців у межах емпіричного етапу було розроблено онлайн-опитувальник у форматі Google Forms. Інструмент містив стандартизовані психодіагностичні методики та авторський блок запитань, спеціально створений для виявлення індивідуальних особливостей життєвого контексту, потреб і переживань респонденток, пов'язаних із перебуванням їхніх партнерів на військовій службі.

Констатувальний етап дослідження був спрямований на організацію належних умов для взаємодії з учасницями, задля здійснення якісного емпіричного вивчення досліджуваного явища та проведення психодіагностичного обстеження.

Проведено детальну обробку та аналіз результатів, що були отримані у ході дослідження та інтерпретацію отриманих даних, що буде описано у третьому пункті цього розділу детальніше.

Отримані відповіді були попередньо згруповані та систематизовані за допомогою Microsoft Excel для проведення кількісного аналізу в програмі IBM SPSS Statistics (версія 27), що дало змогу застосувати кореляційний аналіз та сформулювати емпіричні висновки.

Основним інструментом збору емпіричних даних на констатувальному етапі дослідження виступало тестування із застосуванням психодіагностичних методик:

1) Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [1].

Одним із дієвих інструментів діагностики соціально-психологічних характеристик особистості є методика К. Роджерса та Р. Даймонда, створена у 1954 році. Вона спрямована на виявлення для виявлення рівня розвитку соціально-психологічних чинників індивіда. Інструмент включає 101 твердження, на які респондент відповідає у дихотомічному форматі («так» / «ні»). Опитувальник побудований на основі гуманістичної парадигми та дозволяє оцінити як загальні адаптаційні механізми, так і особистісні ресурси. Інструмент охоплює 8 шкал, з яких 6 є основними та 2 додатковими:

1. *Адаптивність* – відображає ступінь готовності індивіда до змін, уміння пристосовуватись до нових обставин, а також здатність до внутрішніх змін заради ефективної інтеграції у нове середовище (зокрема - життя в умовах невизначеності). Ця шкала охоплює 68 тверджень.

2. *Прийняття себе* – дана шкала дозволяє виявити рівень самоповаги, позитивного або амбівалентного сприйняття себе, здатність приймати власний досвід - у тому числі травматичний. Високі показники можуть свідчити як про зріле самоусвідомлення, так і про нарцисичні риси, якщо їх супроводжує відстороненість від критичної самооцінки. Складається з 18 тверджень.

3. *Прийняття інших* – визначає ступінь толерантності, емпатії та відкритості до сприйняття оточення. Цей чинник є індикатором готовності налагоджувати соціальні зв'язки, що особливо актуально для жінок у стані соціальної ізоляції чи тривожного очікування. Включає 13 тверджень.

4. *Емоційний комфорт* – відображення поточного рівня емоційної резистентності особистості, тобто здатність протистояти стресовим впливам без втрати внутрішньої рівноваги. Він також характеризує розвиток навичок саморегуляції, що дозволяють індивіду контролювати емоційні реакції, уникати імпульсивної поведінки та зберігати спокій у ситуаціях невизначеності. Також шкала оцінює, які саме емоції людина зазвичай проявляє у відповідь на зовнішні подразники та адаптивність її емоційних реакцій. Показник визначається на основі 14 спеціально сформульованих тверджень

5. *Домінантність* – характеризує схильність особистості до лідерства, відстоювання власних інтересів, переконань та активного впливу на соціальне оточення. Високі показники за цією шкалою вказують на прагнення до авторитетності та здатність займати провідну позицію у міжособистісних стосунках. Оцінювання здійснюється за 9 запитаннями.

6. *Інтернальність* – відображає тип локусу контролю та рівень особистої відповідальності за власні дії, особливо в умовах невизначеності. Високі значення свідчать про переконання, що результати життєвої діяльності залежать насамперед від самого індивіда, тоді як низькі – про тенденцію покладати відповідальність на зовнішні обставини або інших людей, що вказує на екстернальну орієнтацію. Шкала складається з 22 тверджень.

7. *Ескапізм* – вимірює рівень схильності до уникнення реальності, зокрема втечі від проблемних або конфліктних ситуацій, замість активного їх вирішення. Цей показник дозволяє визначити наявність деструктивних копінг-стратегій, що заважають ефективній адаптації. Включає 5 запитань.

8. *Адекватність самооцінки* – відображає рівень достовірності відповідей респондента. Показник у межах 0-5 балів вважається прийнятним і свідчить про щирість відповідей. Перевищення цього рівня (понад 5 балів) може вказувати на прагнення індивіда приховати певну інформацію або надати соціально бажані відповіді. Шкала включає 9 контрольних тверджень.

2) Коротка шкала подолання «Brief COPE-26» [2].

Опитувальник розроблений Ч. Карвером і його колегами для вивчення широкого спектру способів, якими люди реагують на стрес, в контексті їх функціональності. У його основу покладено когнітивну теорію стресу та авторську модель поведінкової саморегуляції.

Дана методика ґрунтується на когнітивній теорії стресу та авторській моделі поведінкової саморегуляції. Скорочена версія відомого інструмента, розробленого Ч. Карвером та співавторами (Майкл Ф. Шаер та Кумарі Вайнтрауб) призначена для вивчення широкого спектра стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій.

Скорочена версія методики включає 26 пунктів, впорядкованих за 16 шкалами, які виступають первинними показниками копінг-поведінки. Респонденти оцінювали частоту використання певних способів подолання у важкі періоди свого життя, відносно до конкретної стресової ситуації, за допомогою 4-бальної шкали від 1 «Ніколи так не роблю» до 4 «Часто так роблю» (Додаток Б).

Він охоплює такі прояви, як активне подолання, коли людина свідомо мобілізує свої сили для розв'язання проблеми; планування, яке полягає у розробці стратегії дій; позитивне переосмислення, що передбачає знаходження позитивних сторін у складній ситуації; прийняття, тобто визнання того, що ситуацію не можна змінити; використання гумору для зниження напруги; звернення до релігії як джерела духовної підтримки; використання емоційної підтримки близьких людей; використання інструментальної підтримки для отримання практичної допомоги чи порад; заперечення, коли людина ігнорує наявність проблеми; вираження почуттів через відкритий прояв емоцій; вживання психоактивних речовин для зменшення стресу; поведінковий відхід від проблеми через уникання ситуацій чи людей; самозвинувачення, коли людина картає себе за невдачі. Також виділяються узагальнені стратегії: проблемно-орієнтований копінг (активні зусилля для розв'язання проблеми), емоційно-орієнтований копінг (фокус на емоціях і підтримці) та уникаючий копінг (стратегії заперечення та уникнення).

За результатами емпіричного дослідження та глибокого вивчення підтримки партнерок в умовах війни розроблено експериментальну програму соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військових, яка буде детально описана у третьому розділі.

Використання анонімного онлайн-опитування як основного методу збору емпіричних даних у поєднанні зі структурованими психодіагностичними методиками допомагає досягненню високого рівня надійності та валідності отриманих результатів. Забезпечення

конфіденційності відповідей та зручність дистанційного формату допомагало у створенні атмосфери довіри та психологічної безпеки для учасниць дослідження, що є достатньо важливим при вивченні чутливої та емоційно насиченої тематики. Створення подібних умов надало змогу зменшити ймовірність викривлень у відповідях, які можуть виникати через психологічний захист або бажання зменшити чи приховати власні переживання. Зібрані високоякісні емпіричні допомогли проаналізувати психологічний стан партнерок і дружин військових та дозволили виявити особливості їхніх ресурсів і стратегій подолання стресу в умовах війни.

Для обґрунтування методології емпіричного дослідження, яка спрямована на виявлення індивідуальних та міжособистісних ресурсів, можна зазначити, що ретельне планування та чітке проведення етапу констатації дозволяє забезпечити відповідність вибірки визначеним критеріям.

Під час аналізу результатів дослідження зібрані емпіричні дані було опрацьовано з використанням стандартних методів варіаційної статистики, зокрема шляхом розрахунку середніх показників і проведення кореляційного аналізу за рангами Ч. Спірмена. Обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Excel, що дозволило забезпечити точність розрахунків і наочність отриманих результатів.

2.2 Результати дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військовослужбовців

В рамках нашого дослідження ми проводили анкетування для партнерок та дружин на тему «Дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військовослужбовців» та спрямоване на аналіз кола труднощів, з якими стикаються жінки, а також, визначення напрямів надання ефективної психосоціальної допомоги. У дослідженні взяли участь 45 жінок віком від 18 до 50 років, які перебувають у романтичних або шлюбних стосунках із військовослужбовцями.

Усі респондентки підтвердили, що їхні партнери або чоловіки мають пряме чи опосередковане відношення до участі в бойових діях або проходження служби в умовах воєнного стану. Формування вибірки та організація збору даних здійснювалися на базі громадської організації «Громадський рух «Жіноча Сила України».

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило доступність опитування для учасниць із різних регіонів України та дало змогу зберегти анонімність і добровільність участі. Середній час заповнення анкети становив приблизно 20 хвилин.

Під час збору емпіричних даних було застосовано цілеспрямовані підходи до залучення респонденток через соціальні мережі, зокрема тематичні онлайн-спільноти, учасницями яких були партнерки та дружини військовослужбовців. Більшість таких груп було сформовано самими жінками для взаємної підтримки, обміну досвідом і пошуку рішень у складних життєвих обставинах, пов'язаних із воєнною службою їхніх партнерів.

Для забезпечення комплексного дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військовослужбовців було прийнято рішення розробити авторську анкету. Її створення зумовлене потребою доповнити результати стандартизованих психодіагностичних методик інформацією про демографічні характеристики респонденток, особливості їх життєвих обставин, форми зайнятості, родинний статус, а також наявність дітей. Такий підхід дозволив точніше окреслити контекст, у якому перебувають учасниці дослідження, та надати більш змістовну інтерпретацію отриманих результатів.

Анкета складалася з трьох основних частин. Перша частина містила соціальні та демографічні запитання, які допомагали сформуванню уявлення про вибірку. У цьому блоці респондентки вказували свій вік, наявність дітей, статус стосунків з військовим (наприклад, офіційний шлюб, громадянське партнерство, заручини тощо), форму зайнятості (працевлаштовані, у декреті, безробітні тощо), а також могли позначити один або кілька статусів, що

стосуються їх життєвих обставин (внутрішньо переміщена особа, багатодітна мати, дружина військовослужбовця тощо). Цей блок мав на меті не лише фіксувати базові соціальні та демографічні характеристики, а й виявляти потенційні фактори ризику або підтримки в умовах воєнного стану (див. додаток А).

У дослідженні взяли участь 45 жінок, які перебувають у стосунках із військовослужбовцями. Аналіз вікового складу учасниць показав, що найбільшу частку склали респондентки віком до 25 років - 33,3%. По 26,7% становили жінки у вікових категоріях 26–35 років і 36–45 років. Найменшу частку - 13,3% склали учасниці віком від 46 років і старше (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 Результати збору інформації про вік

Вікова категорія	Відсоток
До 25 років	33.3%
26–35 років	26.7%
36–45 років	26.7%
46+ років	13.3%

Даний розподіл свідчить про домінування у вибірці молодих жінок, які достатньо активно долучаються до волонтерських, соціальних та психологічних ініціатив, що є важливим аспектом коректного аналізу підтримки в контексті сучасних викликів.

Сімейний стан. Також, серед опитаних жінок 55,6% ідентифікували себе як офіційні дружини військовослужбовців, 33,3% як дівчата військових, що перебувають у романтичних стосунках, і 11,1% як цивільні дружини, які не перебувають у зареєстрованому шлюбі.

Даний розподіл свідчить про доцільність дослідження соціально-психологічної підтримки з урахуванням неоднорідності правового статусу партнерок.

Загальна кількість дітей у сім'ї. З метою врахування сімейного контексту в дослідженні було з'ясовано, чи мають респондентки дітей. За

результатами опитування, 53,3% учасниць вказали, що мають дітей, тоді як 46,7% відповіли що не мають дітей.

Такий розподіл дає підстави для подальшого аналізу, зокрема сім'ї, які виховують дитину мають додаткові обов'язки, що пов'язані з її вихованням. Відповідно у родинях, які виховують дітей обов'язків буде більше, ніж у родинях, де дітей не має.

Форма працевлаштування респондентів. Аналізуючи форму зайнятості учасниць дослідження, встановлено, що майже половина (46,7%) мають офіційне працевлаштування. Тимчасово безробітними себе ідентифікували 17,8% респонденток, ще 13,3% перебувають у декретній відпустці або у відпустці по догляду за дитиною. Самозайнятими зазначили 11,1% жінок, а підприємницькою діяльністю займаються 8,9%. Лише 2,2% респонденток повідомили про непостійну або епізодичну зайнятість. Отримані дані є важливими для розуміння рівня економічної стабільності партнерок військових та їхніх потреб у підтримці.

Наявність у респонденток соціальних статусів. У межах опитування було з'ясовано наявність у респонденток певних соціальних статусів, які можуть впливати на їхню життєву ситуацію та потреби у підтримці. Опитуванні мали можливість обрати один або кілька варіантів відповідей.

Більшість учасниць (73,3%) зазначили, що не мають жодного з перелічених статусів, що свідчить про відносно стабільну соціальну ситуацію частини партнерок і дружин військових. Водночас 17,8% респонденток ідентифікували себе як внутрішньо переміщені особи (ВПО). Це вказує на актуальність теми подвійного навантаження як партнерки військового, так і дружини, яка втратила домівку через воєнні дії. 4,4% респонденток мали інвалідність, ще 2,2% повідомили про перебування у складних життєвих обставинах, таких як соціальна або економічна нестабільність.

Друга частина анкети складалася з авторських запитань, сформульованих спеціально для вивчення досвіду соціально-психологічної підтримки під час служби партнера. У цьому блоці респондентки оцінювали

свій емоційний стан останнім часом, відповідали на питання про звернення до психологічної допомоги (з можливістю пояснити, чому не зверталися, якщо відповідь була негативною), позначали сфери, в яких найбільше відчують самотність або нестачу підтримки (емоційна, фінансова, побутова, виховання дітей, соціальні контакти тощо).

Отриманні результати на поставлене питання: «Як ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?» переважна більшість (57,8%) відчують стрес і тривогу. Лише 20% учасниць повідомили, що почуваються добре та мають підтримку. Ще 13,3% вказали на симптоми емоційного вигорання або депресії, 6,7% – мали труднощі з відповіддю, і лише 2,2% зазначили, що іноді відчують тривогу, але регулярно звертаються до психотерапевта (див.Рис.2.1).

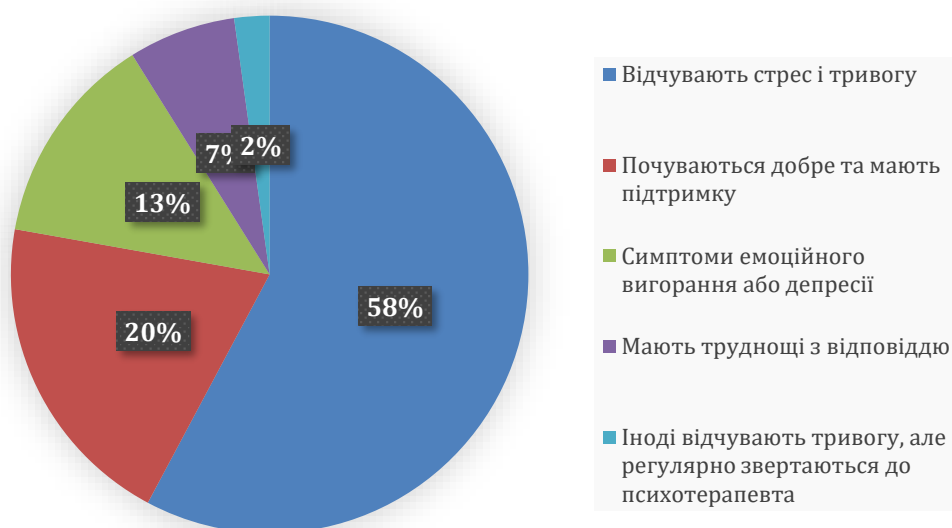


Рисунок 2.1 Результати відповіді на питання: «Як ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?»

У зв'язку з підвищеним рівнем тривожності серед опитаних, необхідно конкретизувати, що емоційна складова психосоціальної підтримки охоплює роботу з емоціями, реакціями та станами та глибші аспекти особистості, а саме вплив на її мислення, переконання, систему цінностей, внутрішні орієнтири та спосіб сприйняття дійсності [34].

У наступному запитанні: «Чи зверталися ви за психологічною допомогою?» ми звернулися до респонденток із проханням оцінити свій досвід звернення за психологічною допомогою. Результати показали, що майже половина опитаних (46,7%) ніколи не зверталася до фахівців, ще 13,3% зробили це лише один раз, а 22,2% зверталися кілька разів. Лише 20% регулярно відвідують спеціаліста. Серед основних причин уникнення психологічної підтримки - переконання в здатності самостійно впоратися (46,7%) і незнання, до кого звертатися (26,7%)(див.Рис.2.2).



Рисунок 2.2 Результати відповіді на питання: «Чи зверталися ви за психологічною допомогою?»

Це може свідчити про наявність інформативних бар'єрів та певного упередження чи обмежених ресурсів, що потребує посилення доступності та популяризації послуг психологічної підтримки. Водночас можна сказати, що значна частина жінок орієнтується на власні внутрішні ресурси та вважає, що здатні самостійно впоратися з труднощами.

Попередні твердження можуть засвідчити відповіді наших респондентів. Респондентам було поставлене питання: «Якщо на попереднє питання Ви відповіли “ні”, то поясніть, чому не зверталися?» спрямоване на виявлення бар'єрів, які перешкоджають жінкам звертатися по психологічну допомогу. Аналіз відповідей показав, що найбільш поширеною причиною є переконання у власній здатності впоратися самостійно, цю відповідь обрали

46,7% респонденток. На другому місці - незнання, до кого саме можна звернутися (26,7%), що свідчить про наявність інформативного вакууму. Крім того, 10% жінок зазначили відсутність фінансової можливості, що вказує на бар'єри доступності допомоги(див.Рис.2.3).



Рисунок 2.3 Результати відповіді на питання: «Якщо на попереднє питання Ви відповіли “ні”, то поясніть, чому не зверталися?»

Одним із ключових аспектів дослідження стало з'ясування, у яких саме сферах життя партнерки та дружини військових найчастіше відчувають самотність або брак підтримки. На запитання: «У яких з наведених сфер Ви відчуваєте себе самотньою або без підтримки під час служби Вашого партнера?» результати показали, що найбільше напруження виникає в контексті емоційної взаємодії з партнером, зокрема у сфері переживань стосунків та планування спільного майбутнього. (див.Рис.2.4).



Рисунок 2.4 Результати відповіді на питання: «У яких з наведених сфер Ви відчуваєте себе самотньою або без підтримки під час служби Вашого партнера?»

Виокремлено труднощі, що пов'язані з веденням господарства, вихованням дітей, наявності спілкування з родиною партнера і недостатньою правовою й матеріальною підтримкою. Невелика частка жінок повідомила про відсутність потреби в додатковій допомозі, що є актуальним в контексті розробки цілісних програм психосоціальної підтримки для цієї цільової групи.

Анкета містила питання про те, наскільки, на думку респондентки отримують достатньо соціальної підтримки в умовах війни, і від кого саме ця підтримка надходить від державних структур, громадських організацій, родини, друзів, інших дружин військових.

На питання: «Чи вважаєте ви, що отримуєте достатньо соціальної підтримки в умовах війни?» респондентки оцінили, що лише 13,3% зазначили, що отримують допомогу в повному обсязі. Водночас 28,9% вказали, що підтримка є, але не завжди достатня, 20% - що вона мінімальна, а 22,2% - що не отримують її зовсім. Ще 15,6% респонденток вагалися з відповіддю (див.Рис.2.5).

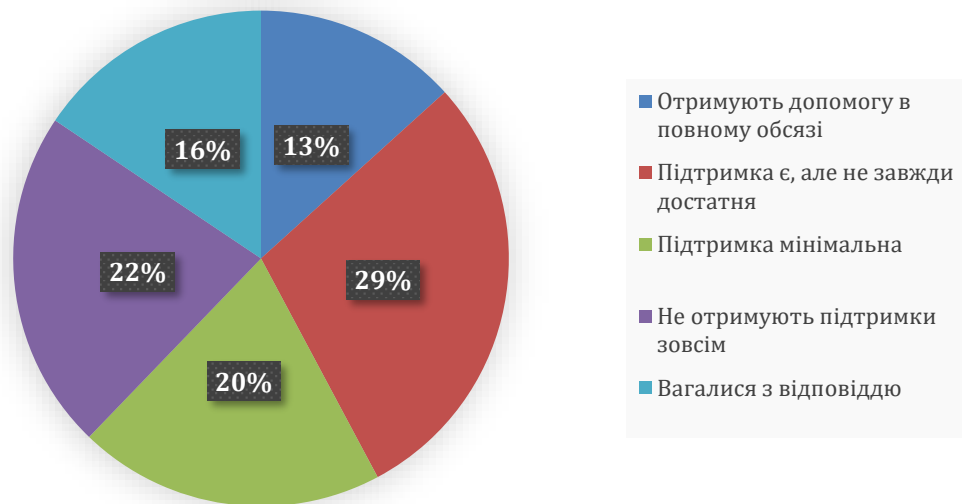


Рисунок 2.5 Результати відповіді на питання: «Чи вважаєте ви, що отримуєте достатньо соціальної підтримки в умовах війни?»

Ці результати підтверджують, що значна частина дружин і партнерок військових відчуває недостатній рівень соціальної підтримки в умовах війни. Це вказує на необхідність в системній та доступній допомозі від держави та з боку громадських організацій.

У відповідь на запитання: «До кого Ви звертаєтеся за допомогою із соціальних питань?» найчастіше згадуваними були друзі та колеги - 57,8%. Також значна частина респонденток зверталася до волонтерів (33,3%), громадських організацій (33,3%) та спільнот дружин військових (31,1%). Менше звернень припадає на державні установи, зокрема місцеві центри соціальних служб (24,4%), місцеву адміністрацію (13,3%) і військові структури (близько 8,9%)(див.Рис.2.6).



Рисунок 2.6 Результати відповіді на питання: «До кого Ви звертаєтесь за допомогою із соціальних питань?»

Ці дані свідчать, що з питань психоемоційного стану жінки частіше звертаються до неформальних джерел підтримки, таких як друзі, волонтери, громадські ініціативи чи спільноти дружин, ніж до офіційних структур, що може свідчити про вищий рівень довіри до неформальних каналів допомоги.

Виявлені показники звернень за допомогою із психоемоційних питань до більш неформальним друзів, волонтерів, громадських організацій та спільнот дружин на противагу формальним інстанціям, що може свідчити про більшу довіру до таких каналів підтримки.

Також було приділено увагу питанню участі у групах підтримки для дружин військовослужбовців та зміни у стосунках з друзями та родичами, внаслідок військової служби чоловіка або партнера.

Респондентам було поставлене питання: «Чи брали ви участь у групах підтримки для дружин військовослужбовців?» результати якого показали, що понад чверть респонденток (28,9%) вже мали позитивний досвід участі у групах підтримки для дружин військовослужбовців. Водночас 33,3% не брали участі, але мають інтерес до такого формату допомоги. Ще 33,3% не

відчувають потреби, а 4,5% зазначили, що участь була неефективною для них(див.Рис.2.7).

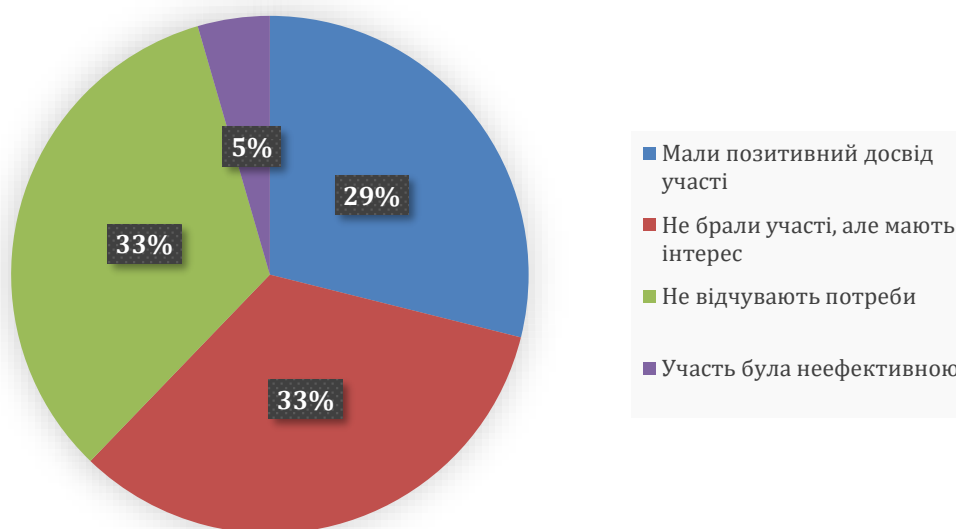


Рисунок 2.7 Результати відповіді на питання: «Чи брали ви участь у групах підтримки для дружин військовослужбовців?»

Це вказує на актуальність групової підтримки, оскільки частина респонденток вже має позитивний досвід та ще третина виявляє інтерес до даного формату. Водночас наявність тих, хто не відчуває потреби або вважає участь неефективною, може свідчити про бар'єри, що потребує подальшого вивчення мотивації, очікувань і причин відмови від участі для підвищення ефективності та доступності таких ініціатив.

Учасниці також могли описати основні труднощі у комунікації з партнером, наприклад, пов'язані з відсутністю зв'язку, емоційною дистанцією або нерозумінням. На запитання: «З якими труднощами у спілкуванні з чоловіком/партнером ви стикаєтеся найчастіше?» більшість респонденток (62,2%) вказали на почуття самотності. Крім цього, 44,4% зазначили відсутність спільного бачення майбутнього, 40% – тривогу і дистанцію, а 28,9% – конфлікти, зумовлені стресом. Лише 17,8% відчувають стабільність і взаєморозуміння(див.Рис.2.8).

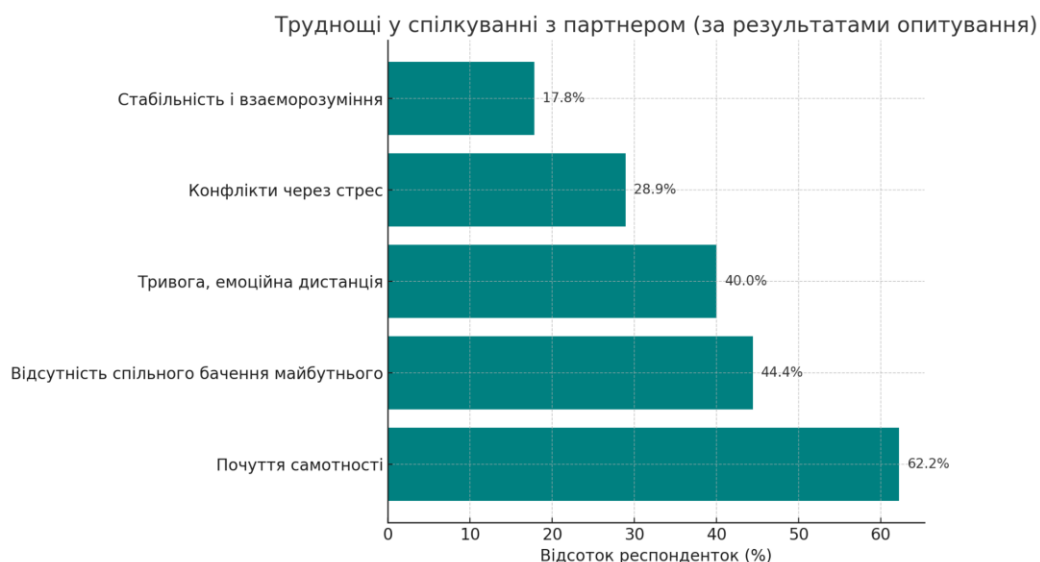


Рисунок 2.8 Результати відповіді на питання: «З якими труднощами у спілкуванні з чоловіком/партнером ви стикаєтеся найчастіше?»

Такі результати свідчать про те, що в умовах тривалої розлуки та невизначеності жінки часто залишаються наодинці зі своїми переживаннями. Водночас в очікуванні партнера з війни вони можуть психологічно «виходити» у майбутнє, зосереджуючись на уявленнях про відновлення стосунків, що іноді може супроводжуватися втратою контакту з реальністю.

Дівчата та дружини військових часто беруть на себе додаткові обов'язки, забезпечуючи підтримку своїм чоловікам та іншим членам родини. У подальшому жінки можуть нехтування власними потребами та емоціями, що, в свою чергу, може впливати на їхнє психоемоційне благополуччя.

Підтвердженням цього є результати опитування на запитання: «Чи відчуваєте ви зміни у стосунках з друзями та родичами через ситуацію з військовою службою чоловіка/партнера?». Згідно з отриманими даними, 44,4% респонденток зазначили, що їм стало складніше спілкуватися та вони відчувають відчуження. У 37,8% опитаних відносини не зазнали суттєвих змін, тоді як 15,6% повідомили про посилення підтримки з боку оточення(див.Рис.2.9).

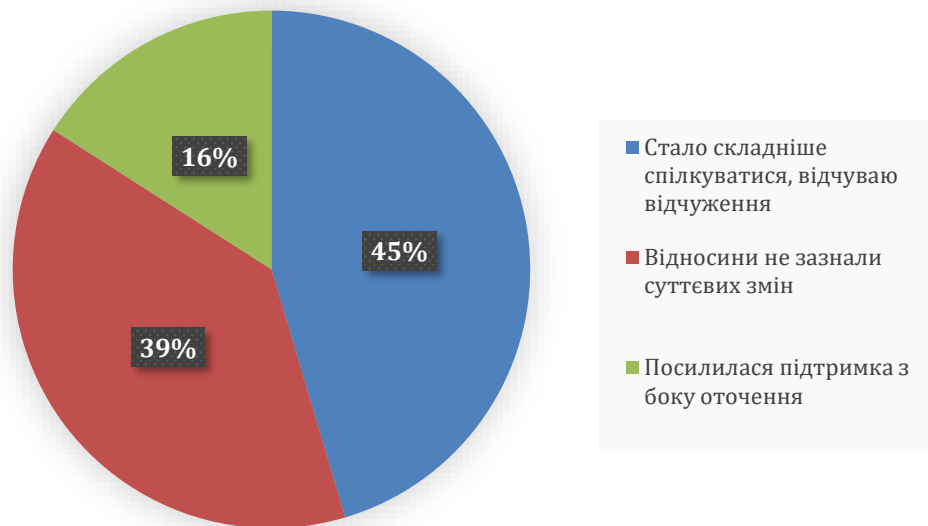


Рисунок 2.9 Результати відповіді на питання: «Чи відчуваєте ви зміни у стосунках з друзями та родичами через ситуацію з військовою службою чоловіка/партнера?»

Такі результати свідчать про те, що частина респонденток стикається з поглибленням соціальної ізоляції через переживання за партнера. В умовах воєнного стану це може відображати втрату відчуття підтримки або неможливість емоційного контакту з близькими.

Окрім безпосередньої комунікації з партнером, важливою складовою психосоціальної підтримки є спілкування з іншими дружинами та партнерками, які мають подібний життєвий досвід. Така взаємодія сприяє емоційному розвантаженню, формуванню відчуття єдності, обміну ефективними стратегіями подолання труднощів і тому подібне.

У контексті цього була поставлене запитання: «Чи спілкуєтеся ви з іншими дружинами/партнерками військових?». Згідно з отриманими результатами опитування, 44,4% респонденток зазначили, що спілкування з іншими жінками у схожих обставинах допомагає їм. Ще 35,6% відповіли, що спілкуються рідко і не вважають це необхідним, а 20% – що не мають такої можливості(див.Рис.2.10).

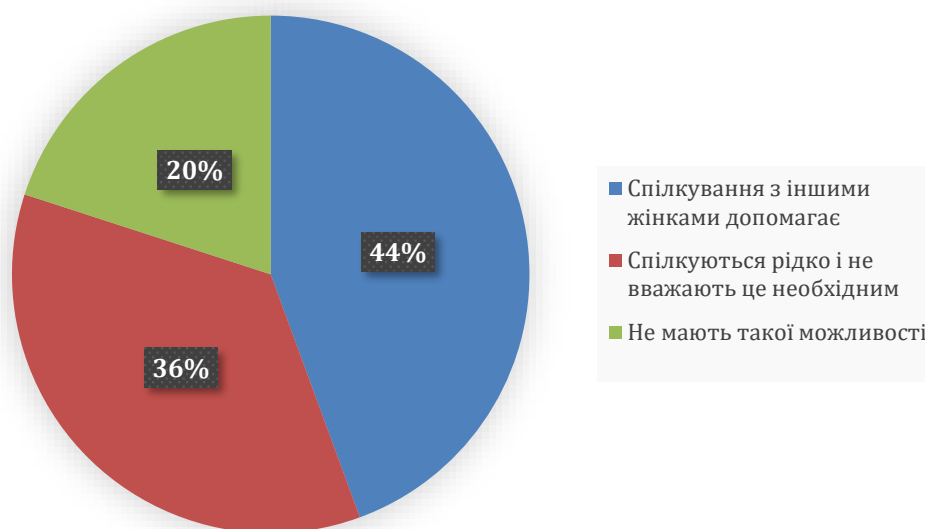


Рисунок 2.10 Результати відповіді на питання: «Чи спілкуєтесь ви з іншими дружинами/партнерками військових?»

Вище наведені дані підтверджують потенціал горизонтальної підтримки як важливого ресурсу у подоланні емоційної напруги. Спілкування з жінками, які мають подібний життєвий досвід, дозволяє як найкраще усвідомити власні переживання, зменшити почуття ізольованості, отримати практичні поради й емоційне співпереживання без необхідності пояснювати контекст.

Окремим сферою стало вивчення труднощів, пов'язаних із вихованням дітей у сім'ях військових. Участь партнера у військовій службі часто означає його тривалу відсутність у повсякденному житті дитини, що ускладнює процес виховання та позбавляє дитину повноцінного батьківського впливу на них.

Для підтвердження цієї тези респонденткам було поставлене питання: «Чи відчуваєте ви труднощі у вихованні дитини через службу чоловіка?». Згідно з результатами опитування, 27,6% респонденток зазначили, що їм дуже складно виховувати дітей без участі чоловіка, тоді як 58,7% відповіли, що справляються попри труднощі. Лише 6,9% зазначили, що ситуація не вплинула на процес виховання, і інші 6,8% учасниць вказали, що не мають дітей(див.Рис.2.11).

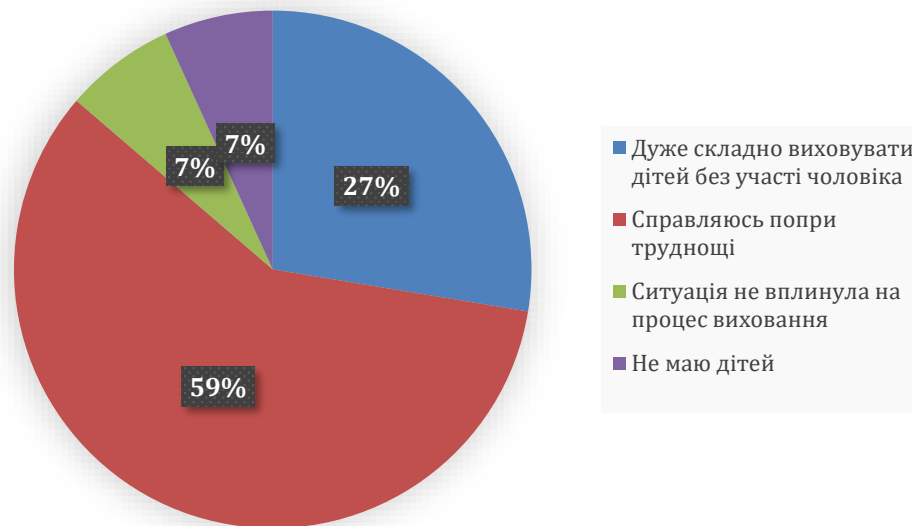


Рисунок 2.11 Результати відповіді на питання: «Чи відчуваєте ви труднощі у вихованні дитини через службу чоловіка?»

Можемо зробити висновок, що служба партнера в умовах війни створює труднощі для жінок у реалізації батьківських обов'язків, що зумовлює потребу в залученні додаткових ресурсів та підтримки.

Також, результати дослідження демонструють, що початок військової служби партнера істотно впливає на розподіл побутових обов'язків у родині. На запитання: «Яким чином змінилися Ваші побутові обов'язки після початку служби партнера?» переважна більшість респонденток (64,4%) зазначили, що змушені виконувати всі обов'язки самостійно, а 44,4% повідомили про відчуття перевантаження через збільшення обсягу побутових справ. Лише 28,9% отримують допомогу від рідних або друзів, і лише 11,1% делегують частину обов'язків. Незначна частина опитаних (4,4%) не відчула змін або змогла зберегти попередній режим(див.Рис.2.12).

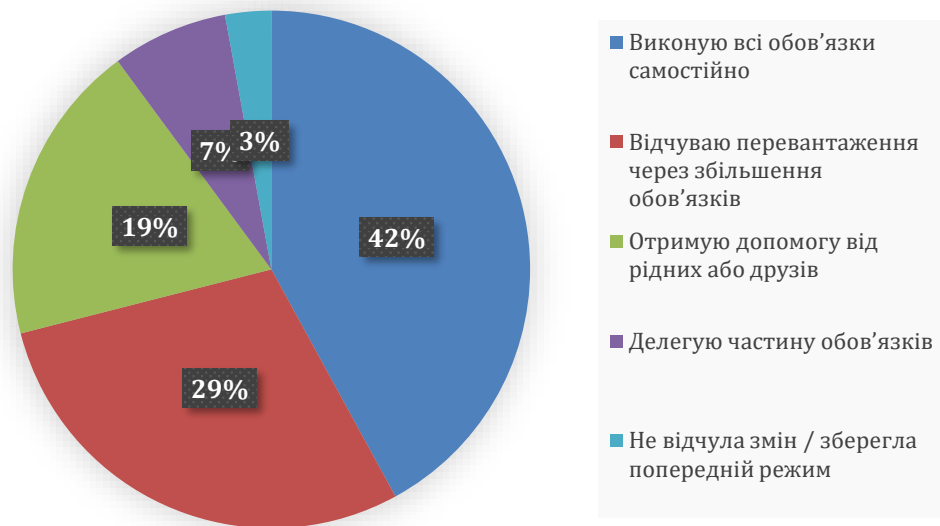


Рисунок 2.12 Результати відповіді на питання: «Яким чином змінилися Ваші побутові обов'язки після початку служби партнера?»

Це свідчить про те, що після початку служби партнера більшість жінок зіштовхуються з підвищеним побутовим навантаженням, особливо ті, хто виховує дітей. Відповідальність за господарство та відсутність підтримки стає викликом для жінок, що знижує можливості для відпочинку та відновлення.

Переходячи до наступного запитання: «Наскільки впевнено Ви почуваетесь, плануючи майбутнє під час служби партнера?», було з'ясовано, наскільки впевнено партнерки військовослужбовців почувуються, плануючи майбутнє в умовах війни. Лише незначна частина респонденток (8,9%) почувуються впевнено, плануючи майбутнє під час служби партнера. Найбільше опитаних (40%) складають короткострокові плани, ще 26,7% уникають планування через непередбачуваність ситуації, а така ж частка (26,7%) прямо зазначає про тривогу та невизначеність. Це свідчить про високий рівень нестабільності, з яким стикаються жінки у військових партнерствах (див.Рис.2.13).



Рисунок 2.13 Результати відповіді на питання: «Наскільки впевнено Ви відчуваєтеся, плануючи майбутнє під час служби партнера?»

Можемо зробити висновок, що жінки які перебувають у стосунках із військовослужбовцями, відчувають значну невизначеність щодо майбутнього. Це може ускладнювати процес довгострокового планування та формує стійке відчуття психологічної нестабільності.

Аналізуючи питання щодо фінансового добробуту, варто зазначити, що значна частина жінок продовжує працювати та підтримувати стабільність у родині, попри виклики, пов'язані зі службою партнера. На запитання: «Як змінилося Ваше матеріальне становище та доступ до правової підтримки під час служби Вашого чоловіка або партнера?» 44,4% респонденток вказали, що мають стабільне фінансове становище, проте водночас майже кожна п'ята (17,8%) зазнає труднощів з доступом до фінансів або майна. Ще 22,2% зазначили, що через відсутність юридичного статусу стикаються з обмеженнями. Інші зазначають, що 8,9% отримують соціальну або правову допомогу(див.Рис.2.14).

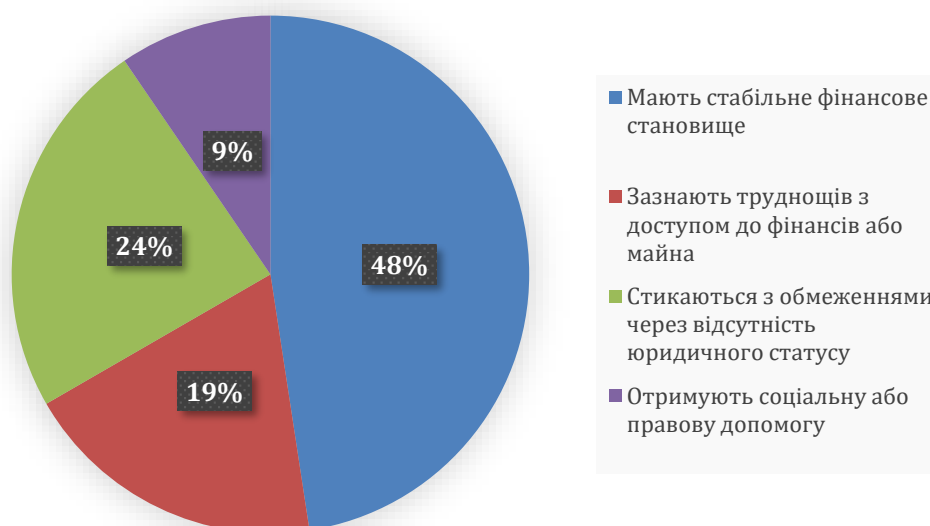


Рисунок 2.14 Результати відповіді на питання: «Як змінилося Ваше матеріальне становище та доступ до правової підтримки під час служби Вашого чоловіка або партнера?»

Це може свідчити, що права захищеність партнерок військових залишаються вразливими сферами, особливо за умов відсутності офіційного статусу, що посилює навантаження і ускладнює доступ до ресурсів, пільг та оформлення всієї необхідної документації.

Завершальне питання анкети: «Чи зазнали зміни Ваше фізичне або психоемоційне здоров'я під час служби Вашого партнера?» було присвячене оцінці змін у психоемоційному та фізичному стані респонденток під час служби їхнього партнера. Результати показали, що значна частина респонденток, а це 68,9%, відчуває підвищену тривожність або емоційне виснаження. Крім того, 48,9% відзначили часті фізичні симптоми (наприклад, головний біль), а 42,2% – порушення сну або апетиту. Лише 17,8% не зафіксували змін у своєму стані (див.Рис.2.15).

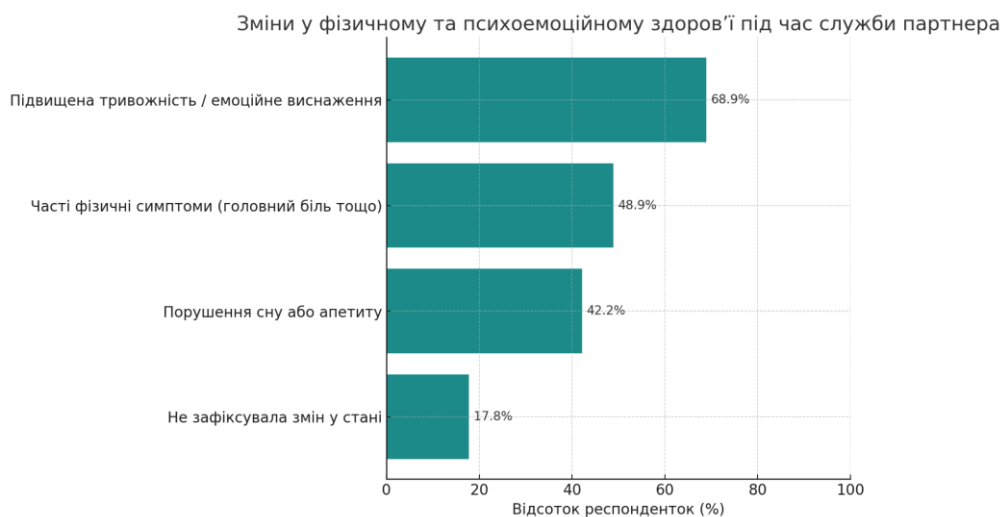


Рисунок 2.15 Результати відповіді на питання: «Чи зазнали зміни Ваше фізичне або психоемоційне здоров'я під час служби Вашого партнера?»

Це підкреслює глибоку емоційну вразливість у період служби їхніх партнерів та потребу в комплексній психосоціальній підтримці.

На основі аналізу цих результатів можемо підтвердити низку важливих закономірностей, що свідчать про реальний вплив воєнного контексту на психоемоційний стан, соціальну підтримку, побутове навантаження та життєві перспективи партнерок і дружин військових. Дані опитування свідчать про наявність тривоги, самотності, нестабільності у плануванні майбутнього та складнощів у доступі до ресурсів і правового захисту. Разом із тим, результати також демонструють обмежений рівень обізнаності щодо доступної допомоги, а іноді й недостатність зовнішньої підтримки.

2.3 Особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації партнерок із копінг-стратегіями

Для проведення даного дослідження було залучено вибірку з 45 респонденток – партнерок та дружин військовослужбовців. За віковими категоріями вибірка розподілилася наступним чином: 15 осіб (33,3%) – до 25 років, 12 осіб (26,7%) – віком від 26 до 35 років, ще 12 респонденток (26,7%) – віком від 36 до 45 років, а 6 учасниць (13,3%) – віком 46 років і більше. Всі респондентки були відібрані випадковим чином для забезпечення

репрезентативності дослідження. Такий розподіл дозволяє об'єктивно оцінити ресурси у межах вивчення психологічної стабільності в умовах війни.

З огляду на характеристики вибірки та тип отриманих даних, доцільним є застосування статистичних методів, що не потребують нормального розподілу. У зв'язку з цим, для подальшого аналізу використано непараметричні статистичні методи, зокрема кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (Таблиця А.1 Додаток А).

Для розуміння зв'язків компонентів соціально-психологічної адаптованості між показниками копінг-стратегій, особистісних характеристик, емоційного стану та соціальної взаємодії у партнерок і дружин військових в умовах війни, звернемося до аналізу кореляційних зв'язків цих показників, що дозволив виявити низку закономірностей, які мають важливе прикладне та наукове значення у сфері соціальної роботи й психологічної підтримки.

По-перше, чітко простежується тісний зв'язок адаптивності з ключовими особистісними ресурсами – прийняттям себе та інтернальністю, емоційним комфортом і активним подоланням.

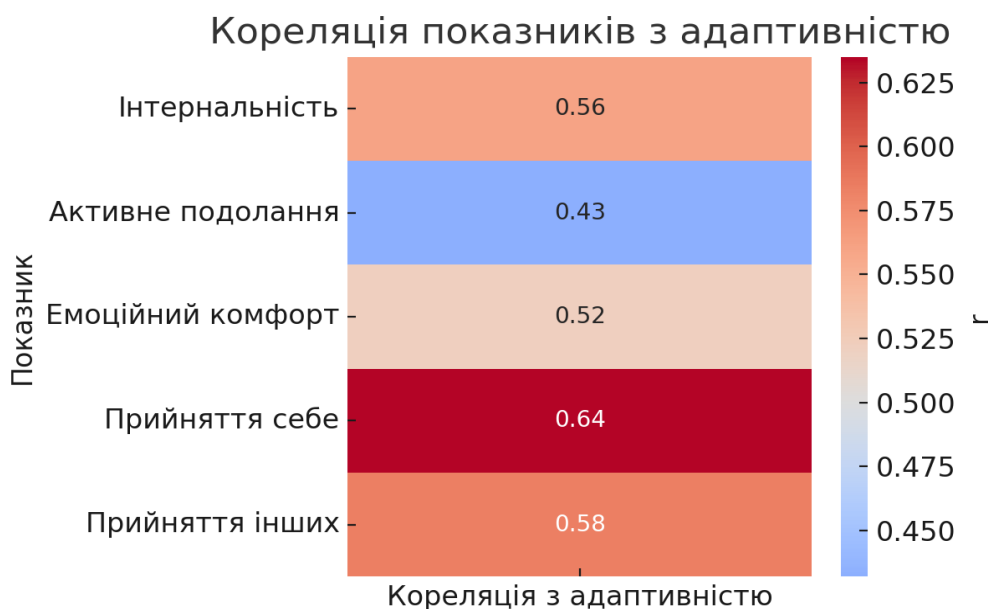


Рис. 2.16 Кореляції показників адаптивності з ключовими особистісними ресурсами партнерок та дружин військових (кореляційний аналіз Спірмена)

З вище наведених кореляційних результатів стає очевидним, що адаптивність партнерок і дружин військовослужбовців тісно пов'язана з ключовими особистісними ресурсами такими як прийняття себе ($r=0.635$), інтернальність ($r=0.561$), емоційний комфорт ($r=0.522$) та готовність до активного подолання ($r=0.432$). Більшість з даних показників мають середню або високу силу зв'язку, що може свідчити про наявність потенціалу до та психологічного зростання та внутрішньої стабільності у складних умовах.

Такі кореляційні зв'язки можна трактувати як позитивну ознаку, оскільки вони демонструють здатність партнерок і дружин військових підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до змін через використання внутрішніх і соціальних ресурсів. Зокрема, сильний зв'язок з прийняттям себе ($r=0.635$) свідчить про те, що самоприйняття є ключовою умовою збереження психологічної цілісності в умовах стресу. Це особливо важливо у ситуації невизначеності, пов'язаної з військовим конфліктом, коли необхідно мобілізувати ресурси не лише для себе, а й для збереження функціональності самої родини.

В той же час варто звернути увагу на більш помірні кореляції, зокрема зі шкалою «Активного подолання» ($r=0.432$), що може вказувати на потребу у цілеспрямованому розвитку навичок конструктивного реагування на стрес. Це дозволяє припустити, що навіть за наявності загального потенціалу до адаптації, жінки можуть потребувати зовнішньої підтримки для активізації цих стратегій у повсякденному житті.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що адаптивність формується на основі поєднання прийняття себе ($r=0.635$), емоційної врівноваженості ($r=0.522$), соціальної відкритості (прийняття інших, $r=0.584$) та внутрішнього контролю (інтернальність, $r=0.561$), що може бути орієнтиром для подальшого розвитку програм підтримки.

По-друге, прийняття себе виявилось базовим фактором, пов'язаним із низкою важливих змінних, включно з інтернальністю, адекватністю самооцінки, активним подоланням, а також навіть із ескапізмом.

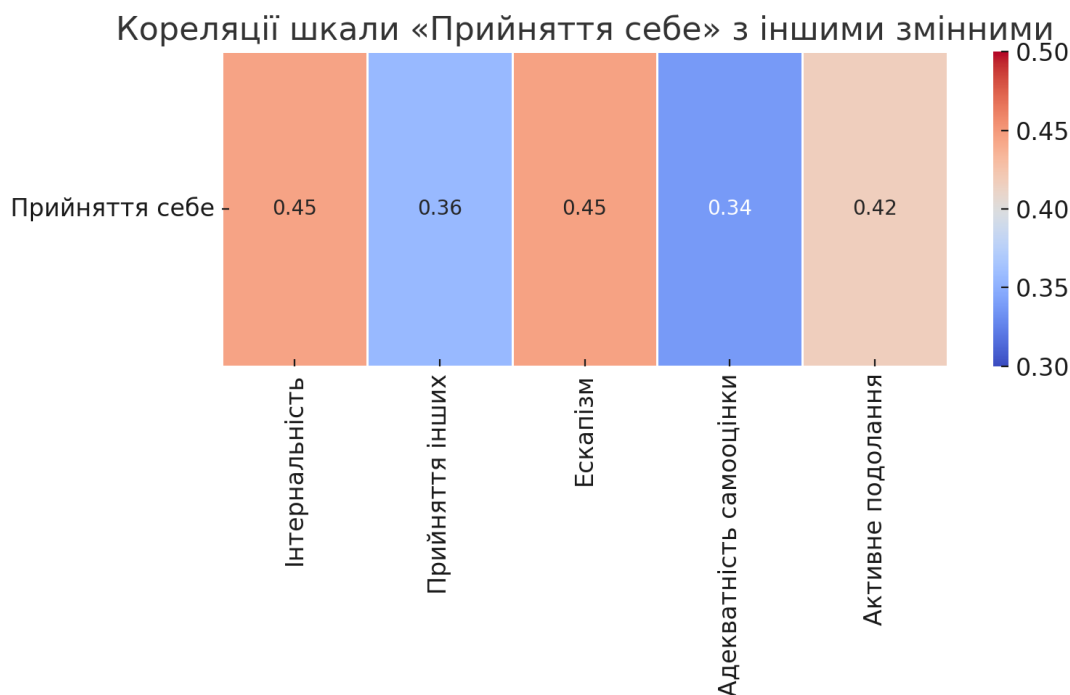


Рис. 2.17 Кореляційна матриця між шкалами Прийняття себе та інтернальністю, адекватністю самооцінки, активним подоланням та ескапізмом (кореляційний аналіз Спірмена)

Все це свідчить про внутрішню гнучкість і складність адаптаційної поведінки: жінки можуть одночасно визнавати свої слабкості, відчувати емоційне напруження, уникати проблем на певному етапі, але це не суперечить загальній інтегрованості особистості, якщо є внутрішнє прийняття себе.

Кореляція між шкалою «Прийняття себе» та шкалою «Інтернальність» ($r=0.445$) вказує на помірний позитивний зв'язок між самоприйняттям і переконанням, що людина контролює своє життя. У контексті жінок, чії партнери перебувають у зоні бойових дій, це свідчить про те, що здатність прийняти свої емоційні реакції (включно з тривогою, страхом, сумом) поєднується з активною життєвою позицією. Також, кореляція між шкалою «Прийняття себе» та шкалою «Прийняття інших» ($r=0.357$) вказує на помірний позитивний зв'язок між самоцінністю та толерантністю до оточення. Це означає, що ті жінки, які здатні приймати себе з усіма переживаннями,

слабкостями, страхами, схильні також проявляти емпатію й розуміння до інших.

Існує зв'язок між шкалою «Прийняття себе» та шкалою «Ескапізм» ($r=0.446$), що вказує на парадоксальний, але позитивний зв'язок між самоприйняттям і схильністю тимчасово уникати проблем або занурюватися в альтернативні активності. Це може свідчити про те, що партнерки військових, які здатні приймати себе, іноді свідомо використовують механізми «психологічної паузи» як спосіб відновлення.

Зв'язок між шкалою «Прийняття себе» та шкалою «Адекватність» самооцінки ($r=0.338$) вказує на позитивний зв'язок між прийняттям себе та реалістичним сприйняттям власних якостей. Також, шкали Прийняття себе та Активне подолання ($r=0.417$) вказують на те, що чим більше жінка приймає себе, тим більше вона схильна до активного пошуку рішень. У житті дружин та партнерок військових це може бути виражено у формі залучення до волонтерства, активної участі в підтримці інших жінок, звернення до психолога, участі у тренінгах тощо.

Ці результати підкреслюють необхідність залучення до спеціалізованих програм, зокрема до запропонованої програми, орієнтованої на розвиток сильних сторін клієнтів. Такий підхід сприятиме зміцненню їхніх внутрішніх ресурсів та покращенню самооцінки та формуванню активних, конструктивних стратегій подолання.

По-третє, емоційний комфорт та позитивне переосмислення відіграють важливу роль як індикатори психологічного благополуччя. Здатність осмислити подію в позитивному ключі корелює не лише з емоційним комфортом, а й із плануванням, гумором, проблемно-орієнтованим копінгом. Аналізуючи зв'язок між шкалою «Емоційний комфорт» та шкалою «Позитивне переосмислення» ($r=0.335$) можемо побачити помірний позитивний зв'язок між внутрішньою емоційною рівновагою та здатністю переосмислювати важкі події в позитивному ключі. Також, у зв'язок між шкалою «Емоційний комфорт» та шкалою «Планування» ($r=0.300$) ми бачимо слабкий, але

значущий позитивний зв'язок між відчуттям емоційної стабільності та наявністю планів/цілей. У контексті дослідження це може означати, що жінки, які хоч трохи планують своє життя, знаходять сили або сенс навіть в умовах невизначеності та мають більше емоційної стабільності. При аналізі шкал Планування та Позитивне переосмислення існує сильний позитивний зв'язок ($r=0.565$) між здатністю до планування і вмінням емоційно переосмислювати події в позитивному ключі. Планування в таких умовах (наприклад, повсякденного побуту, догляду за дітьми, волонтерської діяльності) дає відчуття контролю та впорядкованості, що знижує тривожність.

Розглядаючи зв'язок між позитивним переосмисленням та шкалою «Гумор» ($r=0.408$;) ми можемо відслідкувати помірний позитивний зв'язок між вмінням переосмислювати ситуацію і використанням гумору як захисного механізму. Для жінок у кризових умовах гумор може бути формою адаптивного емоційного розвантаження.

Також, існує сильний зв'язок між шкалою «Проблемно орієнтований» копінг та шкалою «Позитивне переосмислення» ($r=0.654$). Це означає, що жінки, які прагнуть практично вирішувати ситуації, також мають здатність знаходити в них сенс.

Парадоксальним, але статистично значущим є зв'язок між позитивним переосмисленням та запереченням ($r=0.327$). Це може свідчити про перехідну динаміку адаптації: від первинного захисту у формі заперечення до глибшого прийняття ситуації та її трансформації у конструктивний досвід.

По-четверте, результати вказують на глибокий зв'язок між активними копінг-стратегіями (проблемно-орієнтований копінг, планування, активне подолання) та здатністю підтримувати емоційну рівновагу, бачити перспективу та ефективно функціонувати у повсякденності. Проте паралельно спостерігається і феномен, коли низька самооцінка чи потреба у визнанні штовхають жінок до надмірної активності як форми самоствердження, що може містити ризики для психоемоційного виснаження.



Рис. 2.18 Кореляційна матриця між шкалами між копінг-стратегіями та іншими змінними

Зокрема, проблемно-орієнтований копінг позитивно корелює з емоційним комфортом ($r=0.348$), що свідчить про ефективність орієнтації на вирішення проблем у збереженні емоційного благополуччя. Сильний позитивний зв'язок між цим копінгом і плануванням ($r=0.834$) підтверджує логічний взаємозв'язок між прагматичною стратегією поведінки і здатністю до організації дій. Також виявлено зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом та активним подоланням ($r=0.694$), що підкреслює інтеграцію когнітивних і поведінкових компонентів адаптивної діяльності. Натомість негативна кореляція із шкалою «Адекватності самооцінки» ($r=-0.499$) може свідчити про компенсаторну функцію надмірної активності серед жінок із заниженою самооцінкою. Вони можуть намагатися довести свою цінність шляхом надмірної залученості в рішення побутових або соціальних проблем, що іноді веде до емоційного вигорання.

Емоційно орієнтований копінг показав сильний позитивний зв'язок з прийняттям інших ($r=0.746$), емоційним комфортом ($r=0.773$), інтернальністю ($r=0.545$) та плануванням ($r=0.369$). Ці дані вказують на гармонійне поєднання емоційної чутливості, саморефлексії та орієнтації на цілепокладання серед

жінок, які відкрито виражають власні переживання. Це підтверджує тезу про конструктивний потенціал емоційної експресії у складних життєвих умовах.

Інтернальність виявила зв'язок з активним подоланням ($r=0.404$), що підтверджує, що внутрішній локус контролю є важливим чинником активної адаптивної поведінки. Жінки, які вірять у здатність впливати на події у власному житті, демонструють вищу ефективність в умовах хронічного стресу.

Нарешті, активне подолання пов'язане з плануванням ($r=0.400$), що свідчить про практичну реалізацію адаптивних стратегій у повсякденному житті. Це також може бути маркером збереженого функціонального потенціалу навіть у складних обставинах воєнного часу.

П'ятим важливим напрямом аналізу стали унікаючі та ескапістські стратегії, які виявилися подвійними за своєю природою. З одного боку, вони корелюють із позитивними аспектами (позитивне переосмислення, адекватна самооцінка), з іншого знижують емпатійність і рівень прийняття інших.

Вони виявляють позитивні зв'язки з адаптивними особистісними рисами, такими як здатність до позитивного переосмислення ($r=0.361$) та адекватна самооцінка ($r=0.631$), що свідчить про можливу роль цих стратегій як інструментів тимчасового збереження ресурсу. Наприклад, жінки з достатньо стабільною самооцінкою можуть обирати уникнення або ескапізм не як ознаку безпорадності, а як свідоме рішення, що дозволяє емоційно відновитися. Додатково зв'язок між ескапізмом і активним подоланням ($r=0.296$) свідчить про наявність гнучких стилів реагування: тимчасове уникнення не виключає подальшого цілеспрямованого впливу на ситуацію.

Унікаючі стратегії виявляють і деструктивні аспекти. Так, унікаючий копінг негативно корелює з прийняттям інших ($r=-0.463$), що свідчить про зниження емпатійності та соціальної відкритості, а поведінковий відхід часто супроводжується самозвинуваченням ($r=0.451$), що посилює внутрішнє напруження. Такі жінки, ймовірно, мають утруднення з вираженням емоцій

або схильні до самоізоляції, що поглиблює психологічне навантаження та перешкоджає ефективній комунікації й отриманню підтримки.

Зв'язок між ескапізмом і прийняттям інших ($r=0.400$), а також між поведінковим уникненням і емоційним комфортом ($r=0.406$), свідчать про те, що уникнення в окремих випадках може бути не деструктивним, а адаптивним механізмом самозаспокоєння у кризовий момент, за умови, що воно не стає домінантною стратегією. Це дозволяє трактувати уникнення не як виключно деструктивну модель, а як тимчасову адаптивну тактику, що потребує уважного індивідуального аналізу в роботі соціального працівника.

Також, результати вказують на зв'язок між шкалою «Адекватності самооцінки» та шкалами «Плануванням», «Гумором», «Позитивним переосмисленням» та «Вираженням почуттів».

У процесі аналізу копінг-стратегій також виявлено низку значущих кореляцій між шкалою «Адекватність самооцінки» та іншими психологічними змінними. Зокрема, встановлено помірні негативні зв'язки між адекватністю самооцінки та такими стратегіями, як планування ($r=-0.434$), гумор ($r=-0.469$), позитивне переосмислення ($r=-0.443$) та вираження почуттів ($r=-0.439$).

Ці результати свідчать про те, що жінки з менш стабільною або заниженою самооцінкою частіше використовують зазначені копінг-стратегії як засоби емоційного регулювання. Наприклад, гумор може виступати як захисний механізм, що допомагає приховати внутрішню вразливість або відволіктися від негативних переживань. Подібним чином, позитивне переосмислення та вираження почуттів можуть слугувати способами адаптації до стресових ситуацій, дозволяючи жінкам зосередитися на позитивних аспектах або відкрито висловлювати свої емоції.

Водночас, зниження схильності до планування серед жінок з менш адекватною самооцінкою може свідчити про труднощі у формуванні довгострокових цілей або невпевненість у власних силах. Це особливо актуально в умовах війни, коли невизначеність майбутнього та хронічний стрес можуть ускладнювати процеси планування та прийняття рішень.

Окремо заслуговує уваги взаємозв'язок релігійності з емоційним станом і когнітивними стратегіями. Негативні кореляції звернення до релігії з емоційним комфортом, плануванням та позитивним переосмисленням можуть свідчити про те, що для деяких жінок релігія не стільки є ресурсом, скільки механізмом компенсації у стані безсилля.

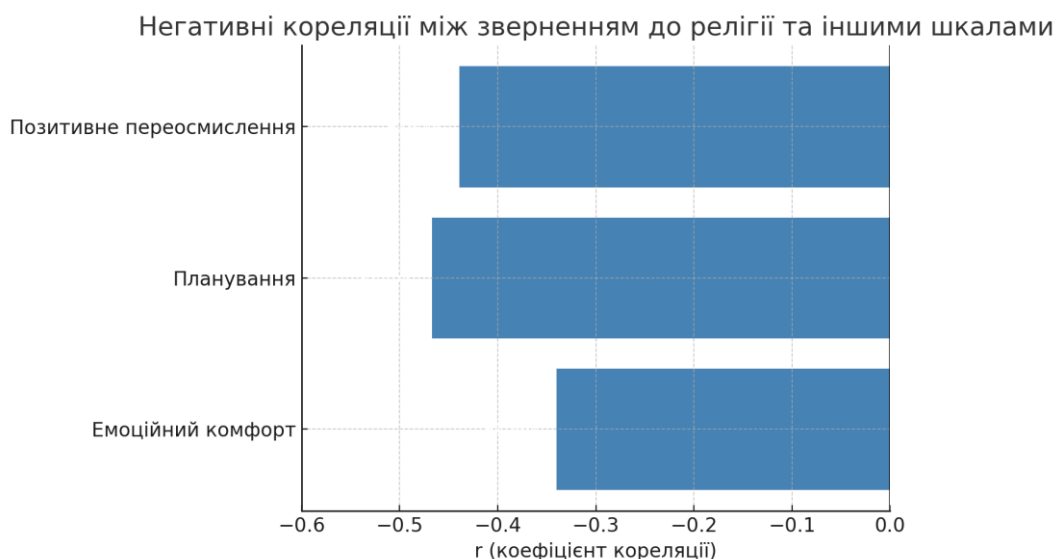


Рис. 2.19 Кореляційна матриця між шкалами звернення до релігії та іншими шкалами

Зокрема, звернення до релігії як механізму подолання стресу асоціюється з нижчим рівнем емоційного комфорту ($r=-0.340$), зниженою схильністю до планування ($r=-0.467$) та меншою здатністю до позитивного переосмислення ситуацій ($r=-0.439$). Ці результати можуть свідчити про те, що для деяких жінок релігія виступає не стільки джерелом внутрішнього ресурсу, скільки компенсаторним механізмом у стані безсилля. У контексті війни звернення до релігії може бути радше спробою знайти сенс у стражданні, ніж показником внутрішнього спокою. Такі жінки можуть менше планувати майбутнє, покладаючись на "волю вищих сил", що знижує суб'єктивне відчуття контролю.

Таким чином, релігійність у даному випадку може бути індикатором потреби у глибшому психологічному супроводі. Соціальні працівники мають розглядати звернення до релігії не лише як духовну підтримку, але й як сигнал

про необхідність комплексної допомоги, спрямованої на відновлення емоційного балансу та розвиток ефективних копінг-стратегій.

І на завершення розглянемо провідні кореляційні зв'язки між емоційною відкритістю (вираженням почуттів) та самоприйняттям, а також між використанням емоційної й інструментальної підтримки свідчать про важливість соціальних зв'язків і довіри як опорних ресурсів для психологічного виживання. Партнерки та дружини, які не ізолюються, а відкрито приймають допомогу мають більше шансів зберегти баланс між зовнішніми викликами й внутрішніми ресурсами.

Сильний позитивний зв'язок між використанням емоційної та інструментальної підтримки ($r=0.541$) свідчить про важливість відкритості до допомоги загалом - жінки, які не ізолюються, мають вищі шанси зберегти психологічну рівновагу. Помірний зв'язок між емоційною підтримкою та плануванням ($r=0.374$) вказує, що прийняття допомоги сприяє кращій організації життя. Також встановлено, що здатність виражати почуття пов'язана з вищим рівнем самоприйняття ($r=0.430$), що свідчить про те, що жінки, які не соромляться своїх емоцій і можуть відкрито їх висловлювати, здатні приймати себе такими, якими вони є.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що психологічна стійкість партнерок і дружин військових формується на основі поєднання особистісних ресурсів (самооцінка, інтернальність, самоприйняття), адаптивних копінг-стратегій (активність, рефлексія, планування) та соціального ресурсу (підтримка, прийняття, відкритість до інших). Це дає підстави для розробки програми соціально-психологічної підтримки, які мають базуватися на зміцненні саме цих напрямів у індивідуальній, груповій та спільнотній роботі з жінками в умовах війни.

У межах дослідження було проведено порівняльний аналіз стилів копінгу за методикою Короткої шкала подолання «Brief COPE-26» між партнерками та дружинами військових з використанням непараметричного критерію Манна-Уїтні. Даний підхід дозволив встановити наявність або

відсутність статистично значущих відмінностей між цими двома групами респонденток за рівнем використання проблемно орієнтованих, емоційно орієнтованих та унікаючих копінг-стратегій. Такий аналіз є актуальним з огляду на різницю у формальному правовому статусі жінок, емоційне навантаження та ступінь включеності у соціальні механізми підтримки.

Для проблемно орієнтованого копінгу виявлено тенденцію до статистично значущих відмінностей між групами, де партнерки мали вищий середній ранг, ніж дружини. Для емоційно орієнтованого та унікального копінгу статистично значущих відмінностей не виявлено, що свідчить про подібні рівні застосування цих стратегій у обох групах.

Таблиця 2.2 Порівняльна таблиця середніх рангових значень копінг-стратегій між партнерками та дружинами військових

Тип копінг-стратегії	Група	Кількість (N)	Середній показник
Проблемно орієнтований копінг	Партнерки	18	27,39
	Дружини	27	20,07
Емоційно-орієнтований копінг	Партнерки	18	23,94
	Дружини	27	22,37
Унікаючий копінг	Партнерки	18	23,03
	Дружини	27	22,98

По шкалі проблемно-орієнтованого копінгу ми маємо вищий середній результат у групі партнерок (27,39) порівняно з дружинами військових (20,07). Це може свідчити про те, що партнерки частіше вдаються до активного вирішення проблем як стратегії подолання. Ймовірно, така тенденція зумовлена відсутністю формального статусу, а отже необхідністю самостійно шукати способи адаптації, інформації та підтримки. Водночас це може бути

наслідком підвищеного рівня тривоги, який спонукає до гіперактивного пошуку рішень.

По шкалі емоційно-орієнтованого копінгу середні значення в обох групах є порівняними (партнерки - 23,94; дружини - 22,37). Це може свідчити про загальну тенденцію звернення до емоційної підтримки, переживань і внутрішніх реакцій як способу адаптації до тривалого стресу. Водночас подібність результатів свідчить про те, що незалежно від статусу жінки подібним чином емоційно реагують на складні життєві обставини.

По шкалі уникаючого копінгу результати практично не відрізняються (партнерки – 23,03; дружини – 22,98), що може свідчити про наявність схожих захисних реакцій у вигляді заперечення або відсторонення. Це часто спостерігається в умовах хронічного стресу, коли безсилля чи перевантаження змушують людину «вимикатися» з ситуації. Такий стиль копінгу може бути як адаптивним у короткостроковій перспективі, так і ризикованим у довготривалому аспекті, якщо не супроводжується конструктивними способами емоційного розвантаження.

Тож, вищий рівень проблемно-орієнтованого копінгу серед партнерок військових порівняно з дружинами може бути зумовлений відсутністю формального статусу, що ускладнює доступ до офіційної допомоги та вимагає активного пошуку рішень. Водночас схожі показники в емоційно-орієнтованому та унікальному копінгу підтверджують, що незалежно від статусу, усі жінки, пов'язані з військовими, переживають значні емоційні труднощі та намагаються з ними впоратися як через емоційну підтримку, так і через механізми тимчасового уникнення.

Висновки до 2 розділу

Для дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між рівнем адаптації, особистісними ресурсами та копінг-стратегіями. У дослідженні було використано два

стандартизовані психодіагностичні інструменти: Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) та Коротка шкала подолання Brief COPE-26 (українськомовна адаптація Алексіної Н. та ін.).

Окрім того, в рамках дослідження було проведено анкетування за авторською формою на тему «Дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військовослужбовців», яке дозволило проаналізувати коло труднощів, з якими стикаються партнерки та дружини військових, та окреслити можливі напрями ефективної психосоціальної допомоги.

Опитування проводилось серед жінок віком від 18 до 50 років, які перебувають у шлюбі або стабільних стосунках з військовослужбовцями. Вибірка була сформована на базі ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України». Дослідження дало змогу оцінити вплив внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів на здатність до адаптації в умовах воєнного часу, а також визначити потребу в розробці підтримуючих програм, що враховують ці чинники.

Емпіричне дослідження засвідчило, що психологічна стійкість партнерок та дружин військових ґрунтується на поєднанні внутрішніх особистісних ресурсів (прийняття себе, інтернальність, адекватна самооцінка), адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, позитивне переосмислення) та соціальної підтримки (відкритість до допомоги, емоційна взаємодія). Встановлено, що високий рівень адаптивності жінок тісно пов'язаний з емоційним комфортом, конструктивною саморефлексією та внутрішнім контролем, що сприяє стресостійкості та збереженню функціональності у кризових умовах. Прийняття себе виявилось центральною змінною, яка забезпечує гнучкість у реагуванні, у тому числі в поєднанні з тимчасовим ескапізмом як адаптивною стратегією. Позитивне переосмислення досвіду, здатність до планування й використання гумору підтримують емоційну рівновагу, а надмірна активність на тлі зниженої

самооцінки може слугувати компенсаторним механізмом із ризиками психоемоційного виснаження. Водночас уникання і звернення до релігії мають подвійний характер і потребують індивідуальної інтерпретації: за сприятливих умов вони можуть бути ресурсними, однак уразливим жінкам слугують радше як сигнали безсилля. Показники емоційної відкритості, самоприйняття та довіра до соціального оточення виступають важливими опорними факторами для підтримки психоемоційної рівноваги.

Отримані результати дають підстави для обґрунтування потреби в комплексних програмах соціально-психологічної підтримки, що орієнтовані на розвиток особистісних ресурсів, ефективних стратегій подолання та соціальної взаємодії у жінок, що перебувають в умовах тривалого стресу, спричиненого війною.

На основі аналізу копінг-стратегій, здійсненого за методикою «Короткої шкали» подолання Brief COPE-26, було проведено порівняльне дослідження між партнерками та дружинами військовослужбовців, спрямоване на виявлення особливостей реагування на тривалий стрес у воєнних умовах. Дослідження виявило статистично важливу відмінність у використанні проблемно-орієнтованого копіngu - партнерки демонстрували вищий рівень активного подолання, що може бути пов'язано з відсутністю формального статусу і необхідністю самостійного пошуку ресурсів та рішень. Натомість за емоційно-орієнтованими та унікальними копінг-стратегіями спостерігався подібний рівень в обох групах, що свідчить про універсальність емоційної реакції на життєві виклики, характерні для партнерок і дружин військових. Отримані дані акцентують на потребі врахування правового статусу жінок у процесі надання підтримки, а також на важливості формування конструктивних стратегій емоційного розвантаження в умовах хронічного стресу.

Отже, базуючись на отриманих даних, можна дійти до висновку, що ключовим аспектом у соціальній роботі з партнерками та дружинами військових з метою покращення їхнього психоемоційного стану та адаптивних

можливостей є цілеспрямована робота з особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою. Покращуючи їхнє самоприйняття, рівень емоційного комфорту та здатність конструктивно реагувати на стрес, можна зміцнити їхню психологічну стійкість та запобігти емоційному виснаженню. Все це свідчить про те, що покращивши здатність жінок до самопідтримки, осмислення досвіду та відкритого прийняття допомоги, ми створюємо передумови для їхнього благополуччя та інтегрованості в соціальне середовище.

РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПАРТНЕРОК ТА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Програма соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни

З початком повномасштабної війни значна частина цивільних жінок опинилася в нових соціальних ролях – дівчат і дружин військовослужбовців. Це зумовило появу нових викликів, пов'язаних з високим рівнем тривожності, втратою контролю над власним життям, нестабільністю та страхом за майбутнє всієї родини у зв'язку з військовою службою партнера. Страх за життя близької людини, нестача інформації, неможливість підтримувати звичну комунікацію з партнером, а також щоденне функціонування в умовах воєнної загрози спричиняють глибокі психологічні переживання.

До чинників, що впливають на психоемоційний стан жінок, належать не лише зовнішні загрози, пов'язані з воєнними діями (наприклад, обстріли, вимушене переміщення, втрата домівки), але й брак соціальної підтримки, відчуття самотності та ризик соціальної ізоляції [25]. У зв'язку з цим постає потреба у системі соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військовослужбовців. Така підтримка має бути спрямована на забезпечення безпечного комунікативного простору, емоційне розвантаження, доступ до достовірної інформації про отримання необхідної підтримки, а також формування навичок адаптації до умов тривалого стресу.

Психосоціальна підтримка спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів людини, формування здатності протистояти стресовим впливам та посилення особистісної і соціальної стійкості [15]. У контексті роботи з партнерками та дружинами військовослужбовців така підтримка відіграє важливу роль у полегшенні процесу адаптації до нових життєвих обставин, сприяє поступовому відновленню після пережитих кризових подій, знижує ризики розвитку психологічних порушень та допомагає зберігати психічне та фізичне здоров'я.

Аналіз проведеного нами дослідження дозволяє констатувати про високий рівень тривожності, що є можливим наслідком постійного очікування повернення партнера із зони бойових дій, зміни соціального статусу та зростання побутового й емоційного навантаження. Факт участі чоловіка у військових діях, а також невизначеність, пов'язана з відсутністю регулярного зв'язку, здатні спровокувати тривожні стани та посилювати ризики розвитку психологічних порушень. У цих умовах партнерки та дружини змушені пристосовуватися до нової реальності та шукати нові життєві орієнтири, здатні підтримати внутрішню цілісність.

У подібному стані очікування та невизначеності жінкам необхідний час для внутрішнього переосмислення ролі, у яку вони були включені внаслідок військових обставин. Поступове прийняття нових життєвих умов, формування самопідтримки та розвиток здатності до емоційної регуляції є ключовими умовами збереження психічного здоров'я. При цьому значна частина переживань має латентний характер: страх за життя партнера, ймовірність отримання ним поранень або травм, що залишають наслідки, усе це може викликати глибокі моральні страждання, які не завжди є помітними для оточення. Як зазначають дослідники, саме такі внутрішні переживання часто стають причиною порушень сну, емоційного виснаження та дезадаптивних проявів [53].

Особливості емоційного навантаження у родинях військових також варіюються залежно від характеру участі партнера у бойових діях. Якщо військовий періодично залучений до короткострокових ротацій, це може знижувати інтенсивність тривоги у зв'язку з тимчасовістю відсутності [33]. Водночас постійне повернення та повторне відбуття у зону бойових дій вимагає від жінки швидкої адаптації до змін, що виснажує емоційно не менше, ніж тривала розлука. Нерідко такий ритм життя створює циклічне напруження в сім'ї, коли психоемоційна стабільність не встигає відновитися між фазами очікування.

На етапі тривалої розлуки з партнером природно відбувається перегляд життєвих цінностей і пріоритетів. Цей процес часто супроводжується внутрішньою перебудовою і може стати основою для особистісного зростання, якщо підтримка організована належним чином. У подібних обставинах жінки починають фокусуватися на власних потребах і ресурсах, що відповідає логіці підходу, орієнтованого на сильні сторони, який передбачає актуалізацію внутрішнього потенціалу.

Соціальні працівники в такому контексті відіграють роль фасилітаторів позитивної ідентичності та стабілізації «Я-концепції» партнерок і дружин військовослужбовців[38]. Їхні завдання можуть включати спільне формування цілей, підтримку у переосмисленні життєвих орієнтирів, забезпеченні інформаційної підтримки та ідентифікацію джерел особистих і зовнішніх ресурсів для досягнення цих цілей.

Важливим методом роботи з партнерками і дружинами військових є арт-терапія, що являється одним з провідних методів у роботі у сфері психосоціальної підтримки. У сучасній практиці підтримки жінок військових особливу увагу приділяють саме арт-терапії як інструменту зменшення психологічної напруги та налагодження взаєморозуміння між членами родини через образотворче самовираження. Як зазначає Ю. Бриндіков [8], цей метод сприяє розвитку навичок конструктивної комунікації та активізує внутрішні ресурси особистості. Головними цілями арт-терапії виступають формування позитивних моделей поведінки та можливість безпечно артикулювати глибокі емоційні переживання через творчий процес.

Доповненням до цього є методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які допомагають усвідомити й трансформувати деструктивні думки та поведінкові шаблони. КПТ дає змогу краще розуміти взаємозв'язок між думками, емоціями та діями, навчитися розпізнавати негативні внутрішні переконання, що провокують тривогу, самозвинувачення чи відчуття безнадії. Замість автоматичних реакцій людина поступово вчиться обирати більш

конструктивні й здорові способи реагування, що підвищує рівень саморегуляції та психологічної стійкості [39].

Також, важливим елементом є впровадження тренінгової роботи, яка виконує ресурсну функцію. У сучасному розумінні тренінг розглядається як інтерактивна форма організації навчання, орієнтована на активне засвоєння нових знань, розвиток практичних навичок і формування особистісних якостей, що сприяють адаптації до складних життєвих умов [6].

Його основна перевага полягає у можливості негайно апробувати нові навички в безпечному середовищі, що сприяє глибшому засвоєнню та зміцненню впевненості у власній компетентності. Завдяки інтерактивності, тренінг дозволяє не лише інтегрувати нові знання у власний життєвий контекст, а й сприяє розвитку рефлексії, самопізнання та емоційної обізнаності. У межах практичної діяльності Клубу «Сила Жінок» на базі ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України» при створенні тренінгової роботи застосовувався формат «тут і зараз», що активізував міжособистісну взаємодію, сприяючи формуванню безпечного простору для вираження емоцій і переживань.

Враховуючи попередньо визначені методи роботи, основою проведених занять стало застосування підходу, орієнтованого на розвиток сильних сторін особистості. Такий підхід не обмежується виключно подоланням життєвих труднощів, а спрямований на розкриття та мобілізацію внутрішніх ресурсів - впевненості, здатності до підтримки, рефлексії, а також пошуку сенсу у пережитих обставинах. Підхід, орієнтований на сильні сторони, базується на повазі до гідності представників уразливих груп та сприянні їхній суб'єктності, що відповідає традиційним цінностям соціальної роботи та нашій темі [10; 18; 28]. Модель сильних сторін пропонує фокусуватися на можливостях, ресурсах і потенціалі особистості, стимулюючи активну участь людини у процесі змін.

Тож, при розробці програми соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військових в умовах війни ми спрямовувалися на

поєднання різних методик та підходів, задля того, щоб комплексно сприяти на їхнє благополуччя.

Програма ґрунтується на використанні методів саморефлексії, технік релаксації та дихання, а також арт-терапії, психоедукація та елементів когнітивно-поведінкового підходу.

Метою програми є зміцнення психологічної стійкості, самооцінки та емоційного благополуччя партнерок і дружин військовослужбовців через виявлення, розвиток та активізацію їхніх сильних сторін. Програма спрямована на підтримку жінок у подоланні стресових ситуацій, пов'язаних із військовою службою їхніх партнерів. Через акцент на сильні сторони особистості вона допомагає розвинути здатність до самопідтримки, покращити емоційне самопочуття та відновити соціальні зв'язки.

Програма розрахована на дев'ять тижнів, протягом яких заплановано 16 сесій: у середньому по дві зустрічі на тиждень. З урахуванням можливих перерв і потреб учасниць, графік реалізації залишається гнучким. Кожна сесія триває орієнтовно 1,5 години та включає групову динаміку, індивідуальне опрацювання внутрішніх переживань і рефлексивне обговорення.

Формат реалізації програми – онлайн-зустрічі, що дозволяє забезпечити доступність для жінок з різних регіонів, зберігаючи при цьому конфіденційність і безпечне середовище. Однією з ключових умов ефективної взаємодії є проведення відкритих індивідуальних та групових занять, що дозволяє встановити довіру та комфортну атмосфери серед жінок для подальшої роботи.

Надання ефективної допомоги вимагає комплексного підходу, у межах якого доцільно формувати команду фахівців із різним профілем. До такої команди можуть входити: психолог-консультант (для індивідуальної та групової взаємодії), соціальний працівник (відповідальний за координацію фахівців, проведення групи, адміністратор платформи та своєчасного інформування), фасилітатор групової взаємодії (для проведення зустрічей та підтримки динаміки групи). Спільна робота цих спеціалістів сприяє

створенню безпечного простору, в якому учасниці можуть відкрито висловлювати свої переживання, отримувати підтримку та розвивати внутрішні ресурси.

Зважаючи на труднощі, із якими стикаються партнерки та дружини військових, програма структурована у чотири послідовні тематичні блоки.

1. Перший блок (1-2 сесії) спрямований на формування безпечного середовища, встановлення довіри між учасницями, створення атмосфери психологічного прийняття та взаємоповаги. У межах цього етапу важливим є спільне прийняття групових правил і норм, формулювання особистих очікувань і мотивації до подальшої участі у програмі. Такий підхід допомагає знизити рівень напруги, сформувати відчуття приналежності та налаштувати учасниць на подальшу роботу із власними переживаннями, пов'язаними з досвідом воєнного часу.

Цей блок розрахований на відкриті зустрічі в межах Клубу «Сила Жінок» на базі ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України». Формат відкритих зустрічей обраний свідомо, адже на початковому етапі важливо забезпечити учасницям можливість ознайомитися з атмосферою та підходами, які використовуються в роботі клубу. Це дає змогу жінкам оцінити, наскільки запропонований формат взаємодії відповідає їхнім емоційним потребам, рівню безпеки та готовності до подальшої участі.

У контексті арт-терапії знайомство між учасниками та створення безпечного простору є фундаментальним етапом. Ці процеси сприяють формуванню емоційної безпеки, взаємної довіри та готовності до самовираження, що є критично важливим для подальшої роботи. Зокрема, тут використовуються дані вправи: «Моє ім'я - моя історія», «Безпечне місце», «Моя внутрішня погода».

1) «Моє ім'я - моя історія».

Мета вправи: розвиток почуття ідентичності, емоційна активізація, формування безпечного контакту через візуальне самовираження. Учасникам пропонується створити декоративне зображення свого імені, поєднавши текст

із символами, кольорами чи зображеннями, що репрезентують особисті риси, інтереси або емоційний стан. Метод реалізує принцип інтеграції особистого досвіду через художній символізм. Техніка ґрунтується на положеннях динамічної арт-терапії, зокрема концепції проєктивної ідентифікації де художній образ стає посередником між внутрішнім «Я» та зовнішнім світом [43].

2) «Безпечне місце» (Safe Place Visualization)

Мета вправи: стабілізація психоемоційного стану, створення ресурсу внутрішнього захисту, формування образу психологічного притулку. Учасникам пропонується зобразити місце (реальне або уявне), де вони почуваються спокійно, захищено й врівноважено. Робота завершується усвідомленим обговоренням переживань, пов'язаних із цим образом. Згідно з полівагальною теорією [48], візуалізація безпечного середовища активує парасимпатичні механізми нервової системи, що відповідає за стан соціального спокою. Методика також використовується в терапії травми як техніка афективної стабілізації [52].

3) «Моя внутрішня погода».

Мета вправи: розвиток емоційної усвідомленості, вивільнення афекту через символізацію, нормалізація почуттів у безоцінювальному контексті. Учасникам пропонується візуалізувати свій емоційний стан у вигляді метафори погоди (наприклад, «сонячно», «дощ», «буря» тощо). Після малювання учасники можуть вербалізувати свій вибір, але без примусу. Застосування метафори дозволяє здійснити перенесення внутрішнього досвіду в символічну форму, що є ключовим механізмом афективної регуляції [42]. Метод активізує інтегративні функції правої півкулі мозку, зокрема емоційно-образне мислення [26].

2. Другий блок (сесії 3–6) спрямований на емоційну стабілізацію та формування навичок самопідтримки в умовах тривалого стресу. У центрі уваги цього етапу - робота з тривожністю, напругою та внутрішнім виснаженням, які є типовими для партнерок і дружин військовослужбовців.

Застосовуються техніки дихальної гімнастики, вправи на тілесну обізнаність і м'язову релаксацію, що сприяють відновленню фізичного та емоційного балансу.

Цей блок розрахований на самостійне опрацювання учасницями базових технік у домашніх умовах із подальшим обговоренням досвіду їх застосування під час зустрічей із фахівцями. Такий формат забезпечує гнучкість у засвоєнні матеріалу, сприяє поступовому освоєнню практик саморегуляції та дозволяє адаптувати їх до індивідуальних потреб. В цьому блоці використовується техніки «Обійми метелика» та «Пульт емоцій».

1) Техніка «Обійми метелика».

Мета техніки: Використовується як інструмент самозаспокоєння в умовах стресу та емоційної напруги. Вона базується на легких тактильних рухах, що поєднуються з глибоким диханням і усвідомленістю. Учасниці схрещують руки на грудях, так щоб пальці торкалися зони під ключицями, і поперемінно торкаються плечей, імітуючи змахи крил метелика. Під час виконання вправи рекомендується зосередитися на власних відчуттях, спостерігаючи за тілесними реакціями та думками без оцінювання. Цей метод сприяє стабілізації емоційного стану, зменшенню тривожності та поверненню до відчуття «тут і зараз».

2) Техніка «Пульт емоцій»

Мета техніки: спрямована на розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоційного стану. Учасницям пропонується створити власний уявний пульт керування емоціями, зобразивши його у вигляді малюнка кольоровими олівцями чи фломастерами. Кожна кнопка на цьому пульті символізує певну емоцію або дію, яка допомагає впоратися з напругою чи змінити настрій. Після індивідуального опрацювання учасниці презентують свої пульти в групі, пояснюючи значення кожної кнопки. Завершальний етап включає взаємодію в парах: учасниці обирають "кнопки" на пульті одна одної, програючи відповідні емоційні стани. Це сприяє розвитку емоційної

обізнаності, емпатії та навичок регуляції власного стану в безпечному просторі.

3. Третій блок (7-11 сесій) спрямований на виявлення індивідуальних внутрішніх і зовнішніх ресурсів учасниць: особистісних цінностей, джерел підтримки, захоплень. Учасниці працюють над відновленням самооцінки, формуванням позитивного ставлення до себе, пошуком особистих опор у складних обставинах.

Цей блок передбачає виконання вправ як у взаємодії з фахівцем під час сесій, так і самотійно у домашніх умовах з подальшим обговоренням результатів. Такий формат дозволяє адаптувати темп та глибину опрацювання матеріалу до особистих потреб кожної учасниці, водночас зберігаючи структуру й послідовність взаємодії.

Зокрема, передбачаються вправи на основі підходу розвиток сильних сторін: «Мої кола особистої підтримки», вправи «Збираю себе» та «Історія в шести частинах», що дає змогу учасницям усвідомити, хто і що підтримує їх у житті, визначити коло людей, до яких вони можуть звернутись у разі потреби та обговорити способи розширення таких зв'язків. Це сприяє формуванню відчуття опори, впевненості та соціальної залученості.

1) Вправа «Мої кола особистої підтримки».

Мета вправи: підвищення усвідомленості щодо доступних соціальних ресурсів і налагодження навичок пошуку допомоги в складних життєвих ситуаціях. Вона дає змогу учасницям краще зрозуміти, на кого саме вони можуть покластися в моменти кризи, а також переосмислити значення особистих мереж підтримки у подоланні труднощів [25]. Учасницям пропонується побудувати схему з кількох кіл, де в центральному вони вписують себе, а в навколишніх тих людей, до кого можуть звернутися по підтримку. У ході рефлексивного обговорення формується розуміння рівня доступної підтримки, її джерел, а також мотивується подальше розширення контактів і розвиток довіри до соціального оточення.

2) Арт-техніка «Збираю себе».

Мета вправи: усвідомлення здатності до відновлення після психологічної травми або тривалого стресу. У процесі виконання учасниця зминає кольорові аркуші, розгладжує їх, обводить помітні лінії, знаходить у них образ, вириває його, а потім створює нову композицію з цього образу та клаптиків іншого аркуша. Цей процес символізує руйнування і повторне збирання, дозволяє візуалізувати власну емоційну трансформацію й створити новий образ себе - цілісної, ресурсної особистості. Вправа допомагає знизити напруження, розвинути саморефлексію та закріпити ідею, що навіть з фрагментів і втрат можна збудувати нову внутрішню опору.

3) Вправа «Історія в шести частинах».

Мета вправи: досліджує внутрішні ресурси і формування психологічної стійкості. Вправа автором якої є М. Лаада є ефективним арт-терапевтичним інструментом для дослідження внутрішніх ресурсів і формування психологічної стійкості. Вона передбачає створення метафоричної історії, розділеної на шість етапів: образ головної героїні, її місія, підтримка, перешкоди, шляхи їх подолання та результат. Кожен елемент історії символізує окремий вимір особистісного ресурсу: вірування, емоції, соціальні зв'язки, уяву, мислення та тілесний досвід. Через художню роботу й подальшу рефлексію учасниці мають змогу не лише виявити свої сильні сторони, а й усвідомити, які способи підтримки доступні їм у складних життєвих обставинах. Така вправа сприяє мобілізації внутрішнього потенціалу, зниженню тривожності та посиленню відчуття контролю над життєвою ситуацією.

4. Четвертий блок (12-16 сесій) спрямований на формування життєвих перспектив і соціальну інтеграцію учасниць. Він включає роботу над побудовою особистих планів у контексті невизначеності, створення карти підтримки (ключові контакти, мережі, ГО). Завершальний блок розрахований на підсумкову сесію з рефлексією, з акцентом на особисті досягнення та зворотний зв'язок від учасниць. Завдяки даному формату жінки отримують

змогу підвищити самооцінку через усвідомлення особистих досягнень, а також зміцнити відчуття соціальної включеності шляхом візуалізації власної мережі підтримки.

Зокрема, передбачаються вправи: Для досягнення цілей блоку запропоновано комплекс арт і психотерапевтичних вправ: «Дерево майбутнього», «Моя підтримка – мій ресурс», «Мости у завтра», «Колесо життєвого балансу».

1) «Дерево майбутнього».

Мета вправи: активізація процесу цілепокладання, підвищення впевненості у можливості впливу на майбутнє. Учасниці створюють візуальний образ «дерева» як метафори особистісного зростання. Коріння символізує внутрішні та зовнішні ресурси, стовбур - особисті якості, гілки - бажані цілі. Техніка ґрунтується на принципах наративної терапії [46] та використанні символічного зображення як засобу рефлексивного конструювання майбутнього [47].

2) «Моя підтримка – мій ресурс» (Карта соціальної підтримки)

Мета: ідентифікація системи соціальної підтримки, формування довіри до середовища. Створення візуальної «карти» з фігурами підтримки - близькими, спеціалістами, організаціями. Під час заняття учасниці створюють власну карту підтримки у вигляді схематичної діаграми або кола, в центрі якого - вони самі, а навколо - фігури тих, хто, на їхню думку, надає (або потенційно може надати) допомогу. Це можуть бути члени родини, друзі, волонтери, соціальні працівники, психологи, представники громадських організацій, сусіди тощо. Обговорення таких карт дозволяє учасницям оцінити ступінь доступності кожного ресурсу, усвідомити наявні зв'язки або їхню відсутність, а також активізувати готовність до звернення по допомогу. Методика спирається на екологічну модель розвитку особистості та концепцію соціального капіталу як ресурсу для відновлення [4].

3) «Мости у завтра».

Мета вправи: моделювання переходу від теперішнього стану до бажаного майбутнього в умовах невизначеності. Учасниці зображають міст, що символізує шлях до цілей, де кожен елемент моста символізує важливі внутрішні чи зовнішні ресурси, труднощі або допомогу. Техніка спирається на нарративну реконструкцію ідентичності [17] та принципи психологічної гнучкості в моделі АСТ (Acceptance and Commitment Therapy) [10].

4) «Подарунок із майбутнього».

Мета вправи: посилення внутрішньої мотивації, розвиток уявлення про позитивне майбутнє. Учасниці уявляють, що отримали послання або подарунок від себе з майбутнього. Малюють або створюють його з підручних матеріалів. Використовуються елементи позитивної візуалізації та теорії надії[26], що сприяє відновленню контролю та самоцінності.

5) Вправа «Колесо життєвого балансу»

Дана методика, розроблена Полом Дж. Майєром є завершальним етапом блоку та спрямована на цілісний аналіз ключових сфер життя учасниць. Зокрема, для її проведення був організований марафон, що мав на меті допомогти жінкам здійснити самоаналіз та оцінити баланс у таких сферах їхнього життя, як здоров'я, сім'я, оточення, робота, фінанси, відпочинок, розвиток себе та хобі.

Вправа базується на підході, орієнтованому на розвиток сильних сторін, і дозволяє кожній з учасниць проаналізувати ключові сфери життя, щоб зрозуміти, в яких областях вони потребують найбільшої емоційної та практичної підтримки. Для цього я розмістила серію банерів з короткими інструкціями, питаннями-орієнтирами та пропозиціями, що допомагали жінкам зрозуміти, де вони можуть внести зміни або покращення. Протягом марафону учасниці мали можливість здійснити самоаналіз кожної з восьми сфер життя. Кожен банер містив орієнтири для роздумів, що допомогли їм оцінити своє поточне становище та визначити, які зміни можуть сприяти покращенню якості їхнього життя.

Таким чином, самоаналіз, проведений через вправи та заключний марафон, не лише допоміг партнеркам та дружинам краще зрозуміти свої потреби, але й відкрив важливі аспекти, на яких слід зосередити увагу при наданні підтримки для покращення їхнього життя в умовах, пов'язаних з військовою службою їхніх партнерів.

Таблиця 3.1

Програма соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин
військових

Блок	Діяльність	Час
Блок 1- Створення безпечного простору та формування довіри.	Вправа «Моє ім'я – моя історія»; Вправа «Безпечне місце»; Вправа «Моя внутрішня погода»	2 сесії (по 90 хвилин)
Блок 2- Емоційна стабілізація та самопідтримка	Техніка «Обійми метелика»; Техніка «Пульт емоцій»	4 сесії (по 90 хвилин)
Блок 3- Ресурсування та розвиток сильних сторін	Вправа «Мої кола особистої підтримки»; Арт-техніка «Збираю себе»; Вправа «Історія в шести частинах»	5 сесій (по 90 хвилин)
Блок 4- Побудова особистих планів та аналіз всіх сфер життя.	Вправа «Дерево майбутнього»; Вправа «Моя підтримка – мій ресурс»; Вправа «Мости у завтра»; Вправа «Подарунок із майбутнього»; Вправа «Колесо життєвого балансу»	5 сесій (по 90 хвилин)

З метою перевірки ефективності розробленої програми соціально-психологічної підтримки було здійснено апробацію на вибірці жінок, чії партнери перебувають на військовій службі в умовах бойових дій. Загальна кількість учасниць склала 45 осіб, які пройшли повний цикл впровадження програми, що включала 16 сесій, поділених на чотири тематичні блоки. Діагностичними інструментами виступили методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та методика Короткої шкала подолання «Brief COPE-26». Ми виявили позитивну динаміку розвитку їх ресурсних характеристик та копінг-стратегій, що почали видозмінюватись та покращуватись у ході апробації програми соціально-психологічної підтримки (див. табл.3.2 та 3.3).

Таблиця 3.2.

Порівняльна таблиця результатів до та після програми підтримки експериментальної вибірки за методикою «Багатовимірного опитувальника діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда».

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	Адекватність самооцінки
До апробації	35.5	12.9	6.7	6.1	10.4	3.9	2.6	2.5
Після апробації	39.1	14.2	7.4	7.1	11.5	4.4	1.9	3.0

Зокрема, спостерігається підвищення рівня адаптивності (+3,6), що свідчить про посилення здатності партнерок і дружин ефективно реагувати на зміну умов життя в умовах війни. Показник прийняття себе також покращився (+1.3), що вказує на зростання самоповаги та впевненості у власних силах. У сфері міжособистісної взаємодії зафіксовано зріст у показнику прийняття інших (+0.7), що відображає розширення толерантності та емпатії.

Значним є й покращення емоційного комфорту (+1.0), що підтверджує зниження рівня внутрішньої напруги та тривожності. Підвищення рівня інтернальності (+1.1) свідчить про зростання відчуття контролю над життєвими подіями. Незначно зріс рівень домінантності (+0.5), що може трактуватись як розвиток ініціативності. Зменшення рівня ескапізму (-0.7) свідчить про зниження потреби в униканні складних переживань. Щодо адекватності самооцінки, відзначено її зростання (на +0.5), що демонструє більш реалістичне та конструктивне самосприйняття.

Загалом, отримані результати підтверджують позитивну динаміку стану учасниць після проходження програми підтримки. Виявлені зміни свідчать не лише про зростання адаптаційного потенціалу, а й про якісні зрушення в системі особистісного сприйняття себе та взаємодії з іншими. Покращення показників у сферах емоційного комфорту, самоприйняття, міжособистісної толерантності й саморефлексії вказують на формування стійкішої психологічної позиції в умовах воєнної нестабільності. Під час проходження програми учасниці відчували та поводити себе впевненіше з кожною зустрічю.

Таблиця 3.3.

Порівняльна таблиця результатів до та після програми підтримки-експериментальної вибірки за методикою Короткої шкала подолання «Brief COPE-26»

	Активне подолання	Планування	Позитивне переосмислення	Прийняття	Гумор	Використання емоційної підтримки	Використання інструментальної	Вираження почуттів	Поведінкові відхилення від проблем	Самозвинувачення	Звернення до релігії	Заперечення	Проблемно орієнтований копінг	Емоційно орієнтований копінг	Уникнення копінг
До	5.8	5.3	5.1	6.4	4.3	5.4	5.5	5.0	2.8	4.1	5.8	4.4	16.2	15.9	12.8
Після	6.2	5.7	5.5	6.9	4.6	5.8	5.9	5.4	3.1	4.4	6.3	4.7	17.5	17.2	13.8

За результатами проведеної апробації програми соціально-психологічної підтримки, на основі даних, отриманих за методикою «Коротка шкала подолання стресу Brief COPE-26», спостерігається зростання рівня використання адаптивних копінг-стратегій серед партнерок і дружин військовослужбовців.

Так, за методикою «Brief COPE-26», що дозволяє оцінити стратегії подолання стресу, було зафіксовано приріст показників у більшості напрямів. Зокрема, активне подолання, планування, використання емоційної підтримки та позитивне переосмислення зросло на (+0.4), прийняття (+0.5), гумор – на (+0.3), а інструментальної – на (+0.45). Також спостерігається покращення у здатності до вираження почуттів (+0.4) та зниження поведінкових відхилень (+0.3), що є важливими показниками ефективної саморегуляції.

Зменшення показників ескапізму (-0.6) та підвищення у сфері звернення до релігії (+0.5) також свідчать про трансформацію механізмів подолання складних емоцій у напрямі конструктивних стратегій. Особливої уваги заслуговує ріст емоційно-орієнтованого копінгу (+1.3) та проблемно-орієнтованого (+1.3), що засвідчує активізацію когнітивних та емоційних ресурсів у процесі адаптації до стресових умов. Загалом, такий приріст у кількісних показниках свідчить про поступове формування більш ефективних моделей поведінки серед жінок, які стикаються з викликами, пов'язаними зі службою їхніх партнерів.

Розвиток копінг-стратегій, а також проведені вправи, спрямовані на емоційну стабілізацію та формування навичок самопідтримки, сприяли засвоєнню учасницями програми ефективних способів подолання стресових ситуацій.

Незважаючи на обмежений у часі період реалізації програми, спостережене зростання показників здатності до подолання стресових ситуацій і рівня соціально-психологічної адаптації свідчить про її потенційну ефективність у роботі з цільовою аудиторією - партнерками та дружинами військовослужбовців. Отримані результати дають підстави вважати, що

розширення спектру інструментів програми та її впровадження на регулярній основі здатні забезпечити більш виражену позитивну динаміку у психоемоційному стані жінок. Таким чином, подальше вдосконалення та послідовне застосування програми в рамках соціальної роботи може стати вагомим кроком до формування стійкості, емоційної врівноваженості та загального благополуччя учасниць.

3.2 Перспективи надання соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни.

Соціальні умови населення, суттєво трансформувала війна, особливо життя партнерок і дружин військових, що опинилися в нових реаліях без постійної присутності свого партнера. Тож, особливої актуальності набуває необхідність впровадження комплексних, сталих механізмів допомоги, які охоплюють психоемоційне відновлення, розвиток внутрішніх ресурсів, посилення стресостійкості та забезпечення умов для їх активної соціальної включеності. Перспективне бачення цієї підтримки має базуватися на принципах сталості, доступності, індивідуалізації підходів і орієнтації на розвиток сильних сторін особистості.

До найбільш поширених труднощів, які актуалізують потребу в комплексній підтримці, належать: підвищений рівень тривожності, потреба в більш системному та доступному забезпеченні допомоги, зниження рівня соціальної залученості, недостатність інформації, труднощі у спілкуванні з партнером та його рідними. На основі результатів проведеного дослідження та виявлених проблемних аспектів, з якими стикаються партнерки та дружини військовослужбовців, можна окреслити напрями їх підтримки.

Одним із ключових напрямів ефективної соціально-психологічної підтримки є забезпечення розвитку горизонтальних мереж та інформованості. Формування надійного і доступного інформаційного середовища передбачає створення систематизованих ресурсів, що містять верифіковані дані про наявні сервіси, фахівців, інституції, а також покрокові алгоритми звернення по

допомогу. Водночас важливим є створення підтримуючих комунікативних платформ, у межах яких дівчата та дружини військових можуть обмінюватися досвідом, тим самим отримувати емоційну підтримку та долучатися до спільнот за потребами чи інтересами. Подібні мережі, онлайн і локальні ініціативи, сприяють не лише зменшенню почуття ізоляції, але й формуванню відчуття приналежності та взаємної підтримки.

При розвитку ефективних форм дистанційної соціально-психологічної підтримки це актуалізувало потребу в доступному наданні послуг. Географічна віддаленість або обмеженість доступу до офлайн-сервісів, а також відсутність фахових служб у малих населених пунктах часто стають перешкодою для дівчат і дружин у пошуку професійної допомоги. Особливо це може стосуватися тих, хто проживає далеко від гарнізонів, де служить партнер, або в умовах тимчасового переміщення.

Хоч і є відсутньою цілісна система соціально-психологічної підтримки сімей військових на державному рівні, спостерігаються покращення у напрямку посилення допомоги членам родини військових. Впровадження електронних сервісів свідчить про поступову цифровізацію процесів і розширення доступу до соціальних послуг для родин військових [3].

Дистанційні формати отримання консультування та групової роботи через онлайн-платформи набувають все більшого значення. Партнерки та дружини військових можуть долучатися до ініціатив громадських організацій, брати участь у вебінарах, консультаціях за умови доступу до інтернету. Долучаючись до онлайн клубів підтримки партнерок та дружин військових, учасниці отримують доступ до фахової допомоги та додаткову можливість відчуття підтримки спільноти. Подібні ініціативи дають можливість отримати пролонговану емоційну підтримку та знаходитись в середовищі жінок, які переживають подібні труднощі, брати участь в заходах, основною метою яких є збереження внутрішньої рівноваги, та розвиток власного потенціалу, беручи активну участь в комунікації в безпечному просторі, що збільшує можливості отримання допомоги незалежно від місцезнаходження та забезпечує

необхідний супровід у період психологічної напруги й адаптації до воєнних реалій [30].

Також перспективним напрямом підтримки є впровадження інструментів саморегуляції за допомогою медіа та контенту. У цьому контексті медіа відіграють роль інформаційного носія та поступово перетворюються на повноцінний ресурс для терапії, що здатний впливати на емоційну сферу, реакції поведінки та внутрішню стабільність людини.

Психологічні засоби у роботі з партнерками військовослужбовців можна умовно поділити на два ключові напрями відповідно до їхньої функції: саморегуляційний та психоедукаційний [35]. Перший напрям передбачає використання візуальних матеріалів (зображення, відео, фрагменти фільмів), які моделюють або ілюструють стан психофізіологічного напруження та водночас демонструють способи його зниження. Такі матеріали можуть включати приклади дихальних технік, візуалізацій, тілесних практик або образів, що асоціюються з безпекою й внутрішньою рівновагою. За їх допомогою партнерки отримують можливість ідентифікувати власний стан і через спостереження та наслідування активізувати свої ресурси.

Другий напрям - психоедукаційний передбачає використання матеріалів для підвищення обізнаності щодо особливостей подружнього спілкування в умовах бойового досвіду [14]. Йдеться про відео, що допомагає розпізнати ознаки посттравматичних змін у поведінці військових, таких як емоційне відсторонення, дратівливість, замкненість чи спалахи агресії. Зокрема, такі матеріали - відео, анімації, короткі інтерв'ю, тематичні фрагменти з фільмів або документальних проєктів - можуть ілюструвати типові прояви ПТСР, пригнічення, агресивності чи труднощів у встановленні довірливого контакту.

Медіаконтент є одним з засобів формування навичок ефективної комунікації та демонструє здорові моделі взаємодії у стосунках: вміння слухати, домовлятися, приймати реакції партнера без осуду. Даний формат дозволяє партнеркам і дружинам військових краще розуміти поведінкові реакції своїх чоловіків та власні емоційні стани, що сприяє покращенню

стосунків, зниженню конфліктності та формуванню атмосфери взаємної підтримки.

При застосуванні схожих засобів у груповій або індивідуальній роботі можливе краще розуміння переживань партнера та зниження рівня конфлікту в родині. Також перед застосуванням таких форматів окрему увагу необхідно приділити тому, що відео має бути адаптованим до рівня емоційної чутливості групи, а зміст має відповідати принципам етичності та безпеки.

Ефективним прикладом реалізації інформаційно-психологічних ініціатив, спрямованих на зниження почуття соціальної ізоляції та формування навичок конструктивної взаємодії в сім'ях військовослужбовців, є діяльність громадської організації «Громадський рух «Жіноча Сила України». Зокрема, в межах програми психосоціальної підтримки партнерок та дружин військових був організований онлайн-захід у форматі вебінару на тему: «Як підтримати його так, щоб витримав він, я і наші стосунки?». Метою заходу стало підвищення рівня обізнаності жінок щодо збереження емоційної рівноваги та підтримки партнерських стосунків в умовах воєнних викликів. Ініціатива мала практичне наповнення, включаючи лекцію експертки з багаторічним досвідом роботи з військовими, а також блок анонімних запитань та відповідей, що дозволило створити безпечне середовище для обговорення актуальних труднощів. Захід, у якому взяли участь партнерки та дружини військових, є прикладом гнучкої й доступної форми підтримки, орієнтованої на потреби цільової аудиторії.

Як було зазначено до цього, одним з перспективних напрямів удосконалення системи соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військових є активне залучення цифрових платформ, зокрема соціальних мереж, як інструменту інформування, комунікації та емоційної підтримки.

Особливу роль у цьому відіграють телеграм-спільноти, онлайн-чати та тематичні клуби, які забезпечують не лише регулярний обмін досвідом, а й професійно модеровану психологічну підтримку. Так, на базі Громадської

організації «Громадський рух «Жіноча Сила України» функціонує Клуб «Сила Жінок», що є ефективною онлайн-платформою для взаємодії, підтримки та розвитку партнерок і дружин військовослужбовців. У межах діяльності клубу систематично проводяться онлайн-зустрічі, під час яких використовується інтеграція медіаконтенту (зокрема відео або візуальних матеріалів) як засобу опосередкованої рефлексії. Такий формат дозволяє учасницям переглядати фрагменти фільмів, короткі відео або експертні інтерв'ю, що викликають емоційний відгук і стають основою для подальшого обговорення. Саме це сприяє зниженню тривожності, нормалізації переживань та виявленню індивідуальних ресурсів у груповій взаємодії.

У межах практичної діяльності я брала активну участь в адмініструванні онлайн-зустрічей, комунікації з учасницями, модерації технічних процесів у Zoom, а також формуванні контент-плану, орієнтованого на потреби аудиторії. Зокрема, було розроблено серію інформаційних постів, присвячених темам емоційного зв'язку у парі, особливостям спілкування з дітьми в умовах воєнного стану, відновленню ресурсності жінок та розрізненню ролей фахівців у сфері ментального здоров'я (психолог, психотерапевт, психіатр). Окремо було ініційовано психологічний марафон для учасниць клубу, який мав на меті підтримку стресостійкості, самоаналіз і рефлексію сфер життя.

Отже, практика використання соціальних мереж, зокрема Telegram-каналів, продемонструвала свою ефективність як платформи для побудови горизонтальних зв'язків між жінками, створення безпечного простору для висловлення почуттів та обміну досвідом.

Ще один із перспективних напрямів у забезпеченні соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військових полягає в удосконаленні професійної компетентності фахівців, які взаємодіють із цією категорією жінок. З огляду на складність запитів, з якими звертаються родини військовослужбовців, особливо в умовах війни, зростає потреба у підвищенні кваліфікації соціальних працівників, психологів, медичних працівників та інших дотичних спеціалістів [20]. Важливим кроком у цьому напрямку є

запровадження програм безперервного навчання, які передбачатимуть як базову, так і спеціалізовану підготовку з урахуванням сучасного міжнародного досвіду. Такі програми повинні включати навички кризового консультування, роботу з наслідками травматичного досвіду, методики стабілізації психоемоційного стану, а також інструменти підтримки жінок у ситуаціях підвищеної тривожності та стресу.

У межах підвищення кваліфікації фахівців, які працюють із сім'ями військовослужбовців, особливої уваги заслуговує формування етичної та чутливої комунікації з партнерками та дружинами військових. Програми професійного розвитку мають охоплювати питання, пов'язані з правильним вербальним і невербальним поведінням у процесі взаємодії з партнерами і дружинами, які перебувають у стані тривоги чи психологічного виснаження. Особливо актуальним є навчання фахівців тому, як уникати потенційно образливих висловлювань, як підтримувати баланс між емпатією та професійною дистанцією, як будувати довіру в умовах обмеженої відкритості з боку клієнтів.

Крім того, важливою складовою перспективного розвитку є залучення до процесу просвіти не лише безпосередніх фахівців, а й представників медіа, які можуть відігравати роль посередників у популяризації коректного спілкування з жінками, чії партнери перебувають на службі. Публічні кампанії, інформаційні матеріали, відеоролики чи освітні лекції можуть бути ефективними інструментами формування у цивільного населення розуміння того, як виявляти повагу до переживань таких жінок, як не завдавати емоційної шкоди некоректними запитаннями або реакціями. Створення комунікаційних стандартів у цій сфері стане не лише кроком до гуманізації суспільної взаємодії, але й сприятиме зменшенню стигматизації та ізоляції, яку можуть відчувати партнерки й дружини військових.

Тож, створення сталих освітніх платформ для професійного зростання фахівців дозволить забезпечити системність і якість у наданні допомоги родинам військових, сприятиме адаптації спеціалістів до нових викликів, а

також підвищить ефективність соціальних і психологічних інтервенцій. У довгостроковій перспективі це стане запорукою формування мережі фахівців, здатних забезпечувати комплексний супровід жінок у період служби їхніх партнерів, а також після повернення військових до мирного життя.

Окремої уваги потребує розбудова безпечних, доступних і технологічно оснащених просторів для отримання психосоціальної допомоги на рівні місцевих громад. Одним із ефективних напрямів може стати створення громадських хабів, центрів підтримки або так званих «пунктів психологічної присутності», що мають стати відповіддю на низку викликів, з якими стикаються мешканці сільських та віддалених територій. Йдеться не лише про пережиті травматичні події, пов'язані з окупацією, вимушеним переміщенням або втратою домівки, але й про обмежений доступ до фахової допомоги, відсутність інфраструктури й низький рівень цифрової обізнаності.

У таких умовах особливо важливо забезпечити партнеркам і дружинам військовослужбовців можливість отримати підтримку анонімно, конфіденційно та без ризику соціального осуду, звертаючись до фахівців, які не є частиною їхнього повсякденного оточення. Такі простори можуть включати доступ до комп'ютерів, стабільного інтернету та психологічних консультацій у безпечній атмосфері, де допомога може надаватися оперативно, безкоштовно і з дотриманням принципів етичної взаємодії. Це не лише покращує доступ до послуг, а й формує довіру до інститутів соціальної підтримки в умовах воєнної нестабільності.

У контексті перспектив розвитку системи соціально-психологічної підтримки особливу увагу слід приділити впровадженню спеціалізованих програм, орієнтованих на потреби дружин та дітей військовослужбовців. Зокрема, доцільним є створення сімейних консультативних центрів, які надаватимуть допомогу у подоланні наслідків воєнного досвіду, сприятимуть адаптації до нових життєвих умов та відновленню емоційної рівноваги. Крім того, важливим напрямом є запровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок стрес-менеджменту, покращення сімейної взаємодії та

формування ресурсного середовища для підтримки родини військового. Такі ініціативи можуть стати запорукою більш стійкої адаптації партнерок і дітей, зміцнення родинних зв'язків і підвищення якості життя в умовах тривалого впливу воєнного стресу.

Висновки до розділу 3

Спираючись на дані емпіричного дослідження, нами було розроблено та апробовано програму соціально-психологічної підтримки партнерок та дружин військових в умовах війни. Програма була направлена на зміцнення психологічної стійкості, самооцінки та емоційного благополуччя партнерок і дружин військовослужбовців через виявлення, розвиток та активізацію їхніх сильних сторін. З метою реалізації програми, на основі результатів емпіричного дослідження було впроваджено низку вправ і технік, спрямованих на групову взаємодію, індивідуальне опрацювання внутрішніх переживань та рефлексивне осмислення отриманого досвіду.

Реалізація програми відбувалася впродовж дев'яти тижнів і включала 16 сесій, поділених на чотири тематичні блоки: створення безпечного простору для учасниць, емоційна стабілізація, вправи на самопідтримку, розвиток сильних сторін та побудову особистих планів. У межах занять застосовувалися техніки арт-терапії, саморефлексії, релаксації, когнітивно-поведінкові методики, а також елементи психоедукації та тренінгової роботи. Програма реалізовувалася у форматі онлайн-зустрічей на базі ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України».

Для оцінки ефективності програми було використано методику К. Роджерса і Р. Даймонда з діагностики соціально-психологічної адаптації та опитувальник Brief COPE-26. За результатами повторної діагностики зафіксовано позитивну динаміку в показниках адаптивності, самоприйняття, емоційного комфорту, інтернальності, а також зниження рівня ескапізму. Також спостерігалось підвищення рівня використання адаптивних копінг-

стратегій: активного подолання, планування, емоційної підтримки, позитивного переосмислення.

Попри обмежену тривалість програми, результати свідчать про її ефективність у підвищенні психологічної стійкості, покращенні емоційної регуляції та формуванні конструктивних моделей реагування на стрес. Апробація програми продемонструвала, що комплексний, міждисциплінарний підхід з використанням інструментів арт-терапії та когнітивно-поведінкових методик може стати ваговою основою для соціальної роботи з даною категорією жінок.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність подальшого впровадження подібних програм у роботі з партнерками та дружинами військових. Їх масштабування та адаптація до умов різних регіонів України можуть сприяти зменшенню психоемоційного навантаження в умовах воєнного стану та забезпечити підтримку внутрішніх ресурсів жінок у складних життєвих обставинах.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу було обґрунтовано актуальність надання соціально-психологічної підтримки партнеркам та дружинам військовослужбовців у контексті сучасних викликів війни. Родина військового визначена як важлива складова підтримки його психологічної стійкості, проте самі жінки часто залишаються на узбіччі фокусної уваги соціальної політики. Системне дослідження виявило складнощі, з якими стикаються партнерки та дружини: це емоційна ізоляція, перевантаження ролями, відсутність правової визначеності (у випадку незареєстрованих стосунків), а також потреба в комплексній допомозі, яка б охоплювала правові, емоційні та соціальні аспекти. Теоретичний аналіз довів, що ефективна підтримка вимагає не лише секторальної взаємодії, а й фокусування на сильних сторонах особистості, стрес-менеджменті, соціально-психологічних технологіях та розвитку життєстійкості. Особливе значення мають ініціативи громадянського суспільства, які забезпечують гнучкі формати допомоги відповідно до потреб жінок у контексті повномасштабної війни, що дозволяє говорити про необхідність інтеграції таких практик у загальнодержавну систему соціального супроводу.

2. На основі отриманого матеріалу було сформовано психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження з метою визначення напрямів соціально-психологічної підтримки партнерів та дружин військових в умовах війни. Для дослідження ми обрали метод тестування з використанням психодіагностичних методик Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) та Коротку шкалу подолання Brief COPE-26 (українськомовна адаптація Алексіної Н. та ін.). Після підготовки інструментацію та розробки платформи для проходження тестування за допомогою Google Forms, ми провели емпіричне дослідження на базі ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України»». Додатково, в рамках

дослідження було проведено анкетування за авторською формою на тему «Дослідження соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військовослужбовців», яке дозволило проаналізувати коло труднощів, з якими стикаються партнерки та дружини військових, та окреслити можливі напрями ефективної психосоціальної допомоги. Проведений аналіз та інтерпретація емпіричних даних дозволили глибше осмислити виявлені тенденції, оцінити актуальність проблеми та отримати підтвердження припущень, сформульованих на етапі теоретичного обґрунтування.

3. Нами була розроблена та апробована програма соціально-психологічної підтримки партнерок і дружин військовослужбовців, що перебувають у стані хронічного стресу внаслідок воєнних дій. Програма базувалася на використанні технік, групової рефлексії, релаксаційних вправ і розвитку адаптивних копінг-стратегій, із фокусом на сильні сторони особистості. Загалом було реалізовано 16 сесій у 4 змістовних блоках. Її метою стало зміцнення психологічної стійкості, самоприйняття, емоційного благополуччя та соціальної взаємодії учасниць. В основу програми було покладено результати попереднього емпіричного аналізу, який засвідчив зв'язок адаптивності з такими чинниками, як прийняття себе, емоційна відкритість, позитивне переосмислення досвіду та конструктивні стилі подолання. Апробація здійснювалася на базі ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України»» у межах онлайн-груп із добровільною участю 45 жінок, які мають досвід партнерства або шлюбу з військовослужбовцями. Після реалізації програми було зафіксовано позитивну динаміку за шкалами адаптивності, емоційного комфорту, самоприйняття та копінг-стратегій. Це підтверджує ефективність комплексного підходу, спрямованого на розвиток внутрішніх ресурсів, психоемоційного балансу та соціальної підтримки, що є критично важливим у роботі соціального працівника з партнерками та дружинами військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8. Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження : навч.-метод. посіб. К : НАВС, 2015. 130 с.
2. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання “BriefCOPE- 26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 12. С. 191–227.
3. Андерсон С., Тейлор М. Програми підтримки сімей військових: глобальна перспектива // Міжнародний журнал соціальної роботи. 2021. Вип. 28, № 1. С. 112–126.
4. Бандура А. Самоефективність: як ми змінюємо своє життя. Київ : Наш формат, 2020. 376 с.
5. Близькі [Електронний ресурс] : освітня спільнота для воїнів та їхніх рідних. URL: <https://www.uabeloved.com/>
6. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник : зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Київ : КиМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23.
7. Борисова О. О. Психологічна підтримка військовослужбовців та членів їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. / О. О. Борисова. – Київ : 7БЦ, 2023. – 175 с.
8. Бриндіков Ю. Л. Потенціал сімейної психотерапії у процесі здійснення реабілітації сімей військовослужбовців учасників бойових дій. Професійна освіта: методологія, теорія та технології : зб. наук. праць / ред. колегія: Доброскок І.І. (голов. ред.) та ін. Переяслав-Хмельницький: Я.М. Домбровська, 2018. Вип. 7/1. С. 84–97.
9. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових

праць Харківського університету Повітряних Сил. Харків, 2015. Вип. 3(44). С. 137-141.

10. Гейз С., Стросал К., Вілсон К. Терапія прийняття та відповідальності. – Харків: Основи, 2018. – 368 с.

11. Герасименко О.В., Горбенко І. М., Дєточка О.Д., Дембіцький В.М., Єфімова В.В., Калініченко Я.В., Шевчук О.В. (2023). Соціальний супровід військовослужбовців та членів їх сімей: практичні аспекти діяльності посадових осіб військових частин, територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки. Методичний посібник. Київ. 132 с.

12. Гончаренко Л. О. Професіоналізація військової діяльності в сучасному суспільстві (соціально-філософський аналіз): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 "Соціальна філософія та філософія історії". Харків, 1998. 16 с

13. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. ... д-ра філософії : 053. Інститут соціальної та політичної психології, К, 2022. 208с

14. Дідик Н.Ф. Соціально-психологічні передумови використання медіапсихологічних засобів у груповій роботі з дружинами комбатантів / Н.Ф.Дідик //«Медіатворчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравмі» [Електронний ресурс] / Матеріали Науково-практичного семінару (м. Київ, 19 червня 2018 р.) під редакцією Ю.С. Чаплінської // mediaosvita.org.ua.– 2018 – URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediatvorchistv...nnya-mediatravmi/>.

15. Дідик, Н. Ф. (2018). Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. Український психологічний журнал, 1(7), 41-57

16. Капська А. Й., Пєша І. В., Міхеєва О. Ю., Соляник М. Г. *Технології соціально-педагогічної роботи з сім'ями : навчально-методичний посібник*. Київ : Видавничий дім «Слово», 2015. 325 с. URL:

https://pidru4niki.com/78666/sotsiologiya/derzhavna_sistema_sotsialnoyi_pidtrimki_simu

17. МакАдамс Д. Психологія життєвих історій // Review of General Psychology. 2001. Т. 5, № 2. С. 100–122.
18. Малкіоді К. Арт-терапія: практичний посібник. Київ : Книги ХХІ, 2016. 416 с.
19. Маньгора Т. В., Швець Л. В. Правове забезпечення інформаційної безпеки в Україні. *Інформація і право*. 2023. № 3 (46). С. 248.
20. Науково-технічна організація НАТО. *Психологічна стійкість військовослужбовців*. Публікації НАТО, 2019. 112 с.
21. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. У 2 т. Т. 2 / [за заг. ред. І. І. Іванова]. – К. : Видавництво «Наука і освіта», 2018. – 240 с.
22. Потапчук, Є. М. (2016). Чинники впливу на психічне здоров'я фахівців ризиконебезпечних видів. В Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (с. 234-238). Львів.
23. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019. № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
24. Річний звіт Всеукраїнської громадської організації «Об'єднання дружин і матерів бійців учасників АТО» за 2017 рік. URL: <https://drive.google.com/file/d/1rY14q7P8-4lGM5b17lBnXAkQrnVgJFbS/view>
25. Семигіна Т., Столярик О. Розвиток сильних сторін клієнтів соціальної роботи : посібник. Таллінн : Teadmus, 2024. 257 с.
26. Снайдер К. Теорія надії: Веселки в нашому розумі // Psychological Inquiry. – 2002. – Vol. 13, № 4. – P. 249–275.
27. Столярик О., Семигіна Т. Return from war: psychosocial support for veterans and their families // Social Work and Education. 2023. Т. 10, № 1. С. 63–77. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.6>

28. Уайт М., Епстон Д. Наративна терапія: засоби до цілей. Київ : Логос, 2003. 320 с.

29. Українська сім'я в міжкультурних та трансдисциплінарних вимірах сучасності [Електронний ресурс] : зб. наук. праць наук.-практ. конф. (10–11 квіт. 2024 р.) / Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, Ін-т мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського НАН України; за наук. ред. Г. М. Бевз, Л. Г. Бобрової, Г. Б. Бондаренка, В. І. Юрченка. – Київ : 2024. – 88 с. – Режим доступу: http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-__Випуск_30.

30. Умеренкова Н. Ф. Ресурсність комунікативної поведінки дружин комбатантів у соціальних мережах // Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравми : матеріали Всеукр. наук. інтернет-конф. (з міжнар. участю), Київ, 2020.

31. Фонд Маша. [Електронний ресурс]. URL: <https://mashafund.org.ua/>

32. Циганенко Г. В., Масик О., Григор'єва О. Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні : метод. посіб. / за наук. ред. Г. В. Циганенка. – Київ : Видавництво «ЛОГОС», 2016. – 202 с. – (укр. та рос. мовами).

33. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Ц 58 Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. – Львів: Коле-со, 2018. – 144 с.

34. Череповська Н. В., Умеренкова Н. В. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник. 2-ге вид., випр. і допов. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021.

35. Череповська Н. І., Дідик Н. Ф. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник [Електронний ресурс]. 2019. URL: <https://bit.ly/353yJ98>

36. Шамрай Б. М. Правові аспекти обмеження конституційних прав та свобод військовослужбовців під час дії правового режиму воєнного стану. Прикарпатський юридичний вісник. 2019. № 28. С. 70-73.
37. Шинкаренко, І. (2022). Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС, Спеціальний випуск № 2, 550-557.
38. Шлях коханої воїна: звіт дослідження. Київ: Veteran Hub, 2024. URL: <https://kohani.veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2024/06/shliakh-kokhanoivoina-dlia-saytu.pdf> (дата звернення: 18.01.2025)
39. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011.
40. Cederman L-E, Vogt M. Dynamics and logics of civil war. J Conflict Resolut. 2017;61(9):1992–2016.
41. Charlson F, van Ommeren M, Flaxman A, Cornett J, Whiteford H, Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. Lancet. 2019;394(10194): 240–8. (<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:cc49e039-3f3c-4a4e-87dc-b3b49e2736f9?viewer%21megaVerb=group-discover>)
42. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam, 1995.
43. Karkou V., Sanderson P. Arts Therapies: A Research-Based Map of the Field. Edinburgh : Elsevier, 2006.
44. KSPA. Платформа «Дружина ветерана» [Електронний ресурс]. URL: <https://www.kspa-ngo.com/platform/veteran-wife>
45. Murray, L.K., E.E. Haroz, S.B. Doty, N.S. Singh, S. Bogdanov, J. Bass, S. Dorsey, and P. Bolton. 2018. “Testing the Effectiveness and Implementation of a Brief Version of the Common Elements Treatment Approach (CETA) in Ukraine: A Study Protocol for a Randomized Controlled Trial.” Trials 19 (1). URL: <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2752-y>

46. Pattoni L. Strengths-based approaches for working with individuals. Glasgow : Iriss, 2012.
47. Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149–156.
48. Porges S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York : Norton, 2011.
49. Projector Foundation. *Project UCBI* [Электронный ресурс]. URL: <https://www.prjctrfoundation.com/project-ucbi>
50. Rapp C., Saleebey D., Sullivan P. W. The future of strengths-based social work practice // Saleebey D. (ed.). *The strengths perspective in social work practice*. 4th ed. Boston : Pearson Education, 2008.
51. Siegel D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012.
52. Van der Kolk B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014.
53. Williamson, V., Greenberg, N., & Murphy, D. (2019). Impact of moral injury on the lives of UK military veterans: A pilot study. *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 0, 1–5. DOI: <https://doi.org/10.1136/jramc-2019-001243>

Додатки

Додаток А

Авторський опитувальник

1. Вкажіть Ваш вік
 - До 25 років
 - 26–35 років
 - 36–45 років
 - 46 і більше
2. Вкажіть, будь-ласка, статус Ваших стосунків з військовим:
 - Офіційна дружина військового
 - Цивільна дружина військового
 - Дівчина військового
 - Інше
3. Чи є у Вас діти (оберіть одну відповідь)?
 - Так
 - Ні
4. Ваша форма зайнятості:
 - Офіційне працевлаштування
 - Самозайнятість / Фріланс
 - Підприємницька діяльність
 - Декретна відпустка / Відпустка по догляду за дитиною
 - Тимчасово безробітна
 - Інше (вкажіть)
5. Чи маєте Ви один або кілька з наведених нижче статусів? (оберіть усі варіанти, що підходять)
 - Внутрішньо переміщена особа (ВПО)
 - Людина з інвалідністю
 - Перебуваю у складних життєвих обставинах
 - Не маю жодного з перелічених статусів
 - Інше

6. Як ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?

- Відчуваю себе добре, маю підтримку
- Часто відчуваю стрес та тривогу
- Відчуваю вигорання, депресії
- Важко відповісти

7. Чи зверталися ви за психологічною допомогою?

- Так, регулярно відвідую спеціаліста
- Зверталася кілька разів
- Хочу, але не знаю, куди звернутися
- Не зверталася

8. Якщо на попереднє питання Ви відповіли "ні", то поясніть, чому не зверталися?

- Відсутність фінансової можливості
- Не знаю, до кого звернутися
- Не довіряю психологам
- Думаю, що впораюся сама
- Інше (вказіть)

9. У яких з наведених сфер Ви відчуваєте себе самотньою або без підтримки під час служби Вашого партнера? (Виберіть всі відповідні варіанти)

- Переживання стосунків з коханим під час його служби
- Ведення самотійного господарства
- Виховання дітей
- Плани на майбутнє
- Комунікація з родиною партнера, близькими, побратимами

та цивільним оточенням

- Матеріальне становище та правова захищеність: доступ до ресурсів, майна і юридичної підтримки
- Інше

10. Чи вважаєте ви, що отримуєте достатньо соціальної підтримки в умовах війни? *(соціальна підтримка включає допомогу від держави, громадських організацій, знайомих, родини тощо)*

- Так, отримую в повному обсязі
- Отримую, але не завжди достатньо
- Отримую мінімально, цього недостатньо
- Не отримую зовсім
- Важко відповісти

11. До кого Ви звертаєтесь за допомогою із соціальних питань? *(Можна вибрати кілька варіантів):*

- Місцевий центр соціальних послуг
- Місцева адміністрація
- Військова частина, де служить/служив чоловік
- Державна служба у справах ветеранів війни та учасників бойових дій

бойових дій

- Гаряча лінія Міністерства оборони
- Спілка учасників бойових дій
- Волонтери
- Громадські організації
- Церква
- Спільноти дружин військовослужбовців
- Спільноти (групи) у мережі Facebook
- Друзі
- Колеги

12. Чи брали ви участь у групах підтримки для дружин військовослужбовців?

- Так, і це було корисно
- Так, але мені не підійшло
- Ні, але хотіла б спробувати
- Ні, не бачу в цьому потреби

13. Чи відчуваєте ви зміни у стосунках з друзями та родичами через ситуацію з військовою службою чоловіка?

- Так, вони стали підтримувати мене більше
- Відносини залишилися без змін
- Так, стало важче спілкуватися, я відчуваю відчуження

14. З якими труднощами у спілкуванні з чоловіком/партнером ви стикаєтесь найчастіше? *(можна вибрати кілька варіантів)*

- Відсутність емоційної близькості
- Конфлікти через стрес і напругу
- Почуття самотності
- Відсутність спільного майбутнього планування
- Інше (вказіть)

15. Чи спілкуєтесь ви з іншими дружинами/партнерками військових?

- Так, це допомагає мені
- Зрідка, але не вважаю це необхідним
- Ні, у мене немає такої можливості

16. Чи відчуваєте ви труднощі у вихованні дитини через службу чоловіка? *(пропустіть цей блок, якщо не маєте дітей)*

- Так, дуже складно
- Так, але справляюся
- Ні, ситуація не вплинула

17. Яким чином змінилися Ваші побутові обов'язки після початку служби партнера?

- Змушена виконувати всі обов'язки самостійно
- Отримую допомогу від родичів чи друзів
- Частина обов'язків делекую (няня, побутові послуги тощо)
- Не відчуваю змін, усе залишилось як раніше
- Відчуваю перевантаження через побутові справи
- Інше (вказіть, будь ласка)

18. Наскільки впевнено Ви почуваетесь, плануючи майбутнє під час служби партнера?

- Почуваюся впевнено, маю чітке бачення
- Складаю короткострокові плани
- Уникаю планування, бо все дуже не передбачувано
- Відчуваю тривогу та невизначеність

19. Як змінилося Ваше матеріальне становище та доступ до правової підтримки під час служби Вашого чоловіка або партнера?

- Маю стабільне фінансове становище
- Маю труднощі з доступом до фінансів/власного майна
- Не маю юридичного статусу, тому стикаюсь з обмеженнями
- Отримую соціальну або правову допомогу

20. Чи зазнали зміни Ваше фізичне або психоемоційне здоров'я під час служби Вашого партнера?

- Відчуваю підвищену тривожність або емоційне виснаження.
- Маю порушення сну або апетиту.
- Частіше виникають фізичні симптоми (головний біль, біль у

спині, втома тощо)

- Не маю змін у стані здоров'я.
- Є певні зміни в гормональному фоні.

Основні кореляційні зв'язки між змінними (кореляційний аналіз Spearman`a)

Змінна по	Адгортація	Проблеми себе	Проблеми інші	Безладний характер	Імпульсивність	Домінування	Егоїзм	Адаптивність соціальної	Активне подання	Планування	Головна діяльність	Проблеми	Гнів	Викривлення інструментальні	Викривлення інструментальні	Відхилення пошуку	Головна діяльність	Самозадоволення	Результативність	Заперечення	Проблеми соціальної	Емоційно-позитивний	Універсальний		
Адгортація	1																								
Проблеми себе	0.45	1																							
Проблеми інші	0.31	0.45	1																						
Безладний характер	0.28	0.25	0.35	1																					
Імпульсивність	0.22	0.20	0.18	0.25	1																				
Домінування	0.15	0.12	0.10	0.15	0.20	1																			
Егоїзм	0.10	0.08	0.05	0.10	0.12	0.15	1																		
Адаптивність соціальної	0.05	0.03	0.02	0.05	0.06	0.08	0.10	1																	
Активне подання	0.02	0.01	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	1																
Планування	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02	0.03	0.03	0.04	1															
Головна діяльність	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1														
Проблеми	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1													
Гнів	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1												
Викривлення інструментальні	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1											
Викривлення інструментальні	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1										
Відхилення пошуку	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1									
Головна діяльність	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1								
Самозадоволення	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1							
Результативність	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1						
Заперечення	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1					
Проблеми соціальної	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1				
Емоційно-позитивний	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1			
Універсальний	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	1		

* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
 * Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Додаток Б

Коротка шкала подолання (The Brief COPE-26)

Інструкція: У наступних твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів.

Прочитайте наведені твердження та вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем.

Варіанти відповідей:

1 = Ніколи так не роблю,
 2 = Дуже рідко так роблю,
 3 = Іноді так роблю,

4 = Часто так роблю.

Текст методики

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюся отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.
16. Я намагаюся отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся запевнити себе, що “це не насправді”.
18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю свої негативні почуття.
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.
22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.
23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.
24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.

25. Я критикую себе.

26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.