

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ
БОЙОВИХ ДІЙ**

Спеціальності 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства

і сім'ї з основами психотерапії»

Здобувача вищої освіти

ОС «Магістр»

Ольги НІМЧЕНКО

Науковий керівник:

кандидат медичних наук, доцент,

доцент кафедри психології розвитку

Євгеній ПРОКОПОВИЧ

Допустити до захисту в ЕК

кафедри психології розвитку

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри:

Доктор психологічних наук, доцент

Наталія ДЕМБИЦЬКА

(підпис)

КИЇВ -2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3-8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	9-36
1.1. Феномен емоційної стійкості особистості	9-15
1.2. Психологічні особливості емоційної стійкості жінок: зміст, структура, чинники.....	16-24
1.3. Емоційна стійкість дружин учасників бойових дій: теоретична модель.....	25-33
Висновки до розділу 1.....	34-36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	37-53
2.1. Обґрунтування психодіагностичних інструментів дослідження...	37-45
2.2. Характеристика вибірки.....	46-51
Висновки до розділу 2.....	52-53
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	54-84
3.1. Аналіз рівня емоційної стійкості дружин учасників бойових дій..	54-61
3.2. Аналіз психологічних чинників емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.....	62-68
3.3. Програма тренінгу: «Жіночий тил: пошук ресурсів для дружин Захисників»	69-81
Висновки до розділу 3.....	82-84
ВИСНОВКИ.....	85-89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90-99

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження даного питання є актуальним, з огляду на ситуацію, що склалася в Україні протягом останнього десятиліття, а саме: активно ведуться бойові дії спершу на Сході країни та суттєве збільшення лінії фронту через повномасштабне вторгненням. Таким чином значна частина чоловіків боронить країну, несучи службу в різних підрозділах Збройних Сил України, в той час, як вдома на них чекають кохані, дружини та матері. Отже, весь тягар переживань за чоловіків, які воюють лягає на плечі саме цих жінок. Окрім того, кожна з них має ще цілий ряд викликів, які «підкидає» життя, таких як: вирішення щоденних побутових питань, виховання дітей, підтримка близьких та й просто виживання в умовах воєнного стану та невизначеності щодо майбутнього.

Слід зазначити, що в даному дослідженні ми зосередимо увагу саме на дружинах воїнів, зважаючи на той факт, що більшість чоловіків є сімейними, однак значна кількість цих сімей вимушено розлучені через війну, а саме через проходження військової служби чоловіками. Попри це, продовження проведення мобілізаційних заходів в країні, сприяє зростанню кількості таких сімей. Окрім того, для багатьох жінок мобілізація чоловіків сама по собі вже є стресовим фактором, а тривала розлука з близькою людиною негативно позначається на емоційному стані, особливо враховуючи всі ті небезпеки, які вносить війна в повсякденне життя, що сприяє збільшенню емоційної напруги, виснаженості та депресивним настроям. Саме тому збереження емоційної стійкості, знаходження особистих ресурсів і внутрішніх опор жінками, які чекають чоловіків з війни вважаємо актуальним та практико-орієнтованим питанням.

Варто зауважити, що дослідженням емоційної сфери загалом та емоційної стійкості зокрема, займалося чимало науковців. Результати теоретичних та емпіричних досліджень емоцій представлені в роботах,

зокрема: К. Ізарда, В. Вундта, У. Джеймса, Е. Клапареда, Г. Ланге, Т. Рібо, Т. С. Кириленко, Є. П. Ільїна (Кириленко, 2007).

Наукові положення про емоції, форми їх переживань відображені у доробках О. Бреусенко-Кузнецова, О. Винославської, В. Зливкова та ін (Гуд, 2018).

Емоційну стійкість також досліджували: І. Ф. Аршава (2006, 2007), О. Р. Малхазов (2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022), О. О. Андрусик (2020, 2022), В. В. Клименко, О. М. Кокун (2022, 2023), Т. С. Кириленко (2018), Е. Л. Носенко (2006), Н. С. Дмитріюк (2010), О. Я. Чебикін (2009), Є. Ф. Черкаська (2020), А. Шиделко (2017), Л. Голдберг та інші.

Поняття «емоційна стійкість» та «емоційна нестійкість» (нейротизм) були вперше введені у науковий обіг Г. Ю. Айзенком у межах його досліджень структури особистості. Він інтерпретував емоційну стійкість як здатність індивіда зберігати психоемоційну рівноваженість під впливом зовнішніх подразників та в умовах стресогенних ситуацій. Водночас емоційну нестійкість Айзенк характеризував як дисбаланс між процесами збудження і гальмування в центральній нервовій системі, що проявляється у схильності до підвищеної чутливості, тривожності, а також домінування негативного емоційного фону в поведінці особистості. У своїй теоретичній моделі Айзенк підкреслював, що рівень емоційної стійкості особистості зумовлений характеристиками її темпераменту, які мають біологічне підґрунтя та визначають особливості реагування на зовнішні подразники (Якимчук, 2023).

Емоційну стійкість можна розглядати як психологічну здатність індивіда ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігаючи внутрішню рівновагу та адаптивність у складних або кризових обставинах. Вона дозволяє підтримувати функціональність, зокрема здатність до продуктивної діяльності, навіть за умов інтенсивного стресового впливу. Емоційна стійкість є складною, багатовимірною характеристикою особистості, до структури якої входять такі елементи, як стресостійкість, емоційна

саморегуляція, позитивне сприйняття майбутнього (оптимізм), когнітивна гнучкість, а також здатність витримувати фрустраційні ситуації.

Цей психологічний феномен тісно взаємодіє з такими поняттями, як механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, життєстійкість (resilience), а також посттравматичне зростання (Кокун & Мельничук, 2023).

У сучасній науковій літературі емоційну стійкість розглядають як таку, що може мати як вроджену основу, так і формується протягом життя під впливом середовища та життєвого досвіду. Зокрема, її розвиток часто відбувається у відповідь на критичні або екстремальні обставини. В умовах збройного конфлікту, хронічного стресу, загрози життю чи втрати близьких, здатність зберігати емоційну стабільність набуває особливої значущості.

Однак, немає єдиного визначення поняття «емоційна стійкість». Так, О. Малхазов визначає «емоційну стійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечується збалансованою динамічною взаємодією окремих підсистем циклічної багаторівневої функціональної системи регуляції поведінки і зумовлює ефективність управління та досягнення мети в значущих емоціогенних ситуаціях» (Малхазов, 2017, с. 22).

Г. М. Лапшинська розглядає емоційну стійкість як цілісну властивість особистості, що проявляється у скоординованому функціонуванні емоційної, вольової, мотиваційної та когнітивної сфер. Завдяки цій взаємодії забезпечується ефективне подолання труднощів та досягнення поставлених цілей у ситуаціях підвищеної складності (Лапшинська, 2014, с. 25).

На думку Н. В. Гриньової та Л. А. Данилевич у розвитку емоційної стійкості важливу роль відіграє емоційний інтелект (Гриньова, 2020).

Як зазначають Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига, емоційний інтелект також відіграє важливу роль у зниженні негативного впливу стресу та сприяє ефективній адаптації особистості до змінних життєвих обставин, виступаючи одним із ключових чинників, що визначають успішність життєдіяльності особистості (Гриньова & Данилевич, 2023).

Об'єкт дослідження: Феномен емоційної стійкості.

Предмет дослідження: Особливості емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.

Мета роботи: дослідити особливості емоційної стійкості дружин учасників бойових дій та розробити програму соціально-психологічного тренінгу для її розвитку.

Завдання дослідження:

- провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо розвитку емоційної сфери особистості та на його основі розробити концептуальну модель емоційної стійкості дружин учасників бойових дій;
- провести емпіричне дослідження особливостей емоційної стійкості дружин учасників бойових дій;
- проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати щодо психологічних чинників емоційної стійкості дружин учасників бойових дій;
- розробити тренінгову програму щодо розвитку емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.

Методи дослідження:

1) теоретичний: теоретичний аналіз наукових джерел з проблем розвитку емоційної стійкості, узагальнення наукових підходів до розуміння емоційної стійкості, теоретичне моделювання.

2) емпіричний:

- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької (Кокун та ін., 2023);
- Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) (Титаренко, 2009);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (Титаренко, 2009);
- Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) (Титаренко, 2009);
- Методика «BASIC Ph» (Царенко, 2018);

– Проективна методика «Дерево» К.Кох (Кох, 2010).

3) метод математико-статистичної обробки даних: первинні статистики, лінійний регресійний аналіз, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Теоретико-методологічні основи дослідження:

– Наукові підходи до розуміння емоційної стійкості особистості (О. Малхазов, 2017, 2018, 2020, 2022), (І. Аршава, 2006, 2007), (О. Кокун, 2022).

– Дослідження змін в емоційній сфері особистості в умовах воєнного стану (Л.Царенко, 2018), (Л. Гридковець, 2018).

Наукова новизна:

Вперше:

– виокремлено особливості емоційної стійкості дружин учасників бойових дій: 1) встановлено типові конфігурації адаптаційної відповіді на хронічний воєнний стрес (як контекст сьогодення) – ресурсну мобілізацію, виснажену адаптацію та продуктивну залученість, які відображають різні механізми збереження та виснаження психологічних ресурсів як у дружин учасників бойових дій, так і у жінок, чоловіки яких не залучені до служби в лавах Збройних Сил України (ця особливість розвитку емоційної стійкості є спільною для них, але має різний прояв через вибір адаптаційних стратегій); 2) виявлено домінуючі механізми подолання стресових ситуацій дружинами учасників бойових дій та жінками, чоловіки яких не залучені до служби в Збройних Силах України, що мають суттєві відмінності у виборі копінг-стратегій: дружин учасників бойових дій частіше використовують когнітивні стратегії, при значно меншій орієнтації на тілесні ресурси.

Поглиблено:

– розуміння емоційної стійкості як особистісної характеристики, що проявляється у здатності підтримувати або відновлювати рівновагу організму, який функціонує як «активна підсистема» у контексті переживання надзвичайної ситуації (тривалих воєнних дій).

Доповнено:

– концептуальні положення теорії емоційної стійкості в контексті воєнних подій шляхом змістового наповнення категорій «емоційні чинники» та «неемоційні чинники» як окремого класу чинників хронічного впливу на психічне здоров'я дружин учасників бойових дій;

– науково-практичні засади диференційованої психологічної підтримки емоційної стійкості дружин учасників бойових дій, через урахування профілю конфігурацій адаптаційної відповіді, засобами соціально-психологічного тренінгу.

Практична значущість полягає в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, що може використовуватися для розвитку та підвищення емоційної стійкості дружин учасників бойових дій в діяльності психологічних служб організацій, що надають послуги учасникам бойових дій та членам їх родин, зокрема в центрах ветеранського розвитку, ветеранських хабах, центрах соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій та інших.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 81 джерело та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Феномен емоційної стійкості особистості

Перш ніж перейти до розгляду феномену емоційної стійкості, вважаємо за доцільне розглянути основні підходи до вивчення емоційної сфери особистості загалом.

Слід зазначити, що в психологічній науці спостерігається певна термінологічна неоднорідність у використанні понять «емоції», «почуття», «емоційні переживання», «емоційні стани». Деякі дослідники (зокрема, В. Вундт, Ж. Піаже,) ототожнюють ці терміни або трактують їх з незначними відмінностями, що свідчить про відсутність єдиного підходу до розмежування відповідних феноменів. Водночас у працях таких науковців, як В. Р. Вілюнас, К. Ізард, П. Екман, спостерігається більш чітка диференціація емоційної сфери. У їхніх дослідженнях емоції розглядаються як психічні утворення, що відображають суб'єктивне ставлення індивіда до навколишньої дійсності, зокрема до об'єктів, явищ, видів діяльності, соціального оточення та власної особистості. Таке ставлення може мати як позитивний, так і негативний характер і проявляється через відповідні емоційні реакції (Дмитріюк, 2010).

Аналіз сучасної психологічної літератури засвідчує, що, попри наявність великої кількості теоретичних підходів до розуміння емоцій, на сьогодні не існує єдиної загально визнаної концепції, яка б у повному обсязі пояснювала природу цього феномена. Існуючі теорії, як правило, відображають лише окремі аспекти функціонування емоційно-потребової сфери особистості та її психофізіологічних механізмів (Гуд 2018).

Однією з найвідоміших та найбільш поширених концепцій емоцій є теорія диференціальних емоцій, розроблена Керролом Ізардом, який виділяє психодинамічний, дименсійний, когнітивний, соціально-когнітивний, когнітивно-фізіологічний підходи, що розкривають вчення про емоції та їх

диференціацію (Лазуренко, 2004). У межах цієї теорії дослідник виокремив десять базових емоцій: радість, інтерес, здивування, відразу, гнів, печаль, презирство, сором, страх і провину. Завдяки науковим напрацюванням К. Ізарда було встановлено, що емоційна сфера відіграє важливу роль у процесі становлення особистості, а саме – домінування певних емоцій у її емоційному досвіді істотно впливає на формування її психологічних рис. Емоційна структура особистості не є сталою: вона змінюється протягом життя під впливом соціального середовища, життєвих подій і психоемоційних умов розвитку (Крейдун та ін., 2022).

У своїх дослідженнях Т. Кириленко акцентує увагу на важливій функції емоційних переживань – регуляції та контролю за різними сферами життєдіяльності особистості. Авторка виокремлює кілька напрямів, у межах яких реалізується ця функція, зокрема: соціально значущі події, життєві ситуації, об'єкти довкілля, а також інші люди, які мають особистісну значущість для індивіда (Кириленко, 2007).

Враховуючи багатовимірність емоційної сфери, вважаємо за доцільне акцентування уваги на тих її компонентах, які забезпечують адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Одним із таких ключових психологічних механізмів є емоційна стійкість – здатність ефективно протистояти деструктивному впливу негативних емоцій і зберігати функціональність поведінки.

Найпоширенішими підходами є пояснення емоційної стійкості як «стійкості емоцій» та як різного рівня чутливості людини до емоціогенних подразників. Кордунова Н.О. та Дмитріюк Н.С. спираючись на дослідження Л. М. Аболіна розглядають стійкість емоцій як емоційну стабільність і стійкість емоційних станів та відсутність схильності до частої зміни емоцій. Звідси висновок, що, в одному понятті поєднані різні явища, які збігаються за своїми значеннями з поняттям емоційної стійкості (Кордунова & Дмитріюк).

Термін «емоційна стійкість» перебуває в тісному концептуальному зв'язку з низкою суміжних понять, таких як «стресостійкість», «психологічна

стабільність», «емоційна врівноваженість», «афективна резистентність» та «емоційно-вольова стійкість». Ці терміни відображають різні аспекти здатності особистості ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження та долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу.

І. Аршава розглядає емоційну нестійкість як прояви коливань настрою та емоційної сфери, що супроводжуються так званим «афектом неадекватності». Цей феномен характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, схильністю до замкненості, упертості та демонстрацією негативістських реакцій (Аршава, 2006).

Реакція індивіда на ускладнення, що виникають у професійній діяльності або повсякденному житті, може проявлятися у формі емоційної напруженості або ж збереженням стабільного функціонального стану (гомеостазу), що, відповідно, інтерпретується як показники емоційної вразливості або емоційної стійкості (Аршава, 2007).

Н. Кордунова, розглядаючи емоційну нестійкість як інтегральну особистісну характеристику, що відображає схильність індивіда до втрати емоційної рівноваги, виокремлює серед її основних показників підвищену тривожність, фрустрованість, страхи та нейротизм.

І. Якимчук відносить до емоційно нестійких осіб тих, хто характеризується підвищеною емоційною збудливістю та схильністю до частих змін емоційних станів. Водночас дослідник акцентує увагу на важливій ролі вольових якостей у підтриманні ефективності діяльності в умовах інтенсивних емоційних переживань.

Я. Рейковський зазначає, що в окремих осіб емоційна стійкість виявляється через низьку емоційну чутливість (Андрусик, 2022).

У свою чергу, А. Шиделко трактує емоційну стійкість як особистісну властивість, що забезпечує стабільність стеничних емоцій та контроль емоційного збудження за умов дії стресових чинників. Більш конкретно дослідниця визначає її через такі риси, як самовладання, витримка та холонокровність. В інших підходах емоційна стійкість розуміється як рівень

емоційного збудження, що не перевищує критичного порогу, не призводить до порушення поведінки та, навпаки, може мати позитивний вплив на результативність діяльності (Shydelko, 2017).

На думку О. Андрусик, поняття емоційної стійкості може розглядатися як синонім емоційної стабільності, оскільки йдеться про здатність зберігати сталість емоційного стану. Однією з характерних ознак емоційної стійкості дослідниця визначає незначні коливання у показниках, що відображають інтенсивність та динаміку емоційних реакцій (Андрусик, 2020).

«Емоційна стійкість – це інтегративна властивість особистості, яка проявляється в умінні підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно-значущій ситуації та відновленням або підтримкою цілісності особистості, її комфортного емоційного стану після стресу» (Андрусик, 2022, с.5).

В свою чергу, Г.Б. Бердник зазначає, що в працях В. Е. Чудновського феномен емоційної стійкості розглядається як моральна стійкість та як особистісні позиції індивіда пов'язані з моральністю (Бердник).

Варто відзначити результати дослідження І. Ф. Аршави, у якому авторка розглядає емоційну стійкість як особистісну характеристику, що проявляється у здатності підтримувати або відновлювати рівновагу організму, який функціонує як «активна підсистема» у постійно змінюваному середовищі. На нашу думку, емоційну стійкість доцільно визначати як інтегративну, багаторівневу властивість особистості, зумовлену змістом та взаємодією її основних компонентів: мотиваційного – пов'язаного із силою мотивації; емоційного – представленого емоційним збудженням і рівнем особистісної тривожності; інтелектуального – що включає оцінку ситуації, прогнозування її можливих змін і прийняття рішень щодо здійснення відповідних дій; а також типологічних властивостей нервової системи, серед яких провідне значення має емоційний компонент (Аршава, 2007).

Емоційна стійкість формується паралельно з розвитком особистості та залежить від типу нервової системи індивіда, його соціального досвіду,

раніше набутих поведінкових навичок, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості. Залежно від конкретних умов, одна й та сама людина може демонструвати різний рівень емоційної стійкості. На думку науковців, важливу роль відіграє характер діяльності, яку виконує особа. Якщо вона має необхідні знання та навички, то вплив зовнішніх чинників буде менш значущим, ніж у випадках, коли ці знання та навички відсутні (Чебикін, 2009).

Андрусик О. у статті «Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект», спираючись на праці В.О. Пономаренко, П.Б. Зільбермана, О.Г. Ковальова та інших, узагальнює основні підходи до тлумачення феномена емоційної стійкості. Перший із них трактує емоційну стійкість крізь призму вольових процесів. Враховуючи, що психічні процеси можуть взаємодіяти між собою, впливаючи один на одного (зокрема, взаємно підтримуючи, посилюючи або пригнічуючи), людина здатна свідомо регулювати свій емоційний стан, зокрема за допомогою вольових зусиль або методів аутогенного тренування. Прихильники цього підходу розглядають емоційну стійкість як здатність особистості до саморегуляції емоцій, що виникають у процесі діяльності. Так, емоційна стійкість виявляється, з одного боку, в нечутливості до чинників емоціогенного характеру, які негативно впливають на психічний стан, а з іншого – у здатності до стримування та контролю астенічних емоцій, що забезпечує ефективне функціонування особистості в діяльнісному процесі.

Другий підхід, акцентує увагу на інтегративному характері психічних процесів, у результаті якого утворюються складні психічні явища. У межах цієї концепції емоційна стійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що поєднує в собі різні психічні компоненти.

Третій підхід ґрунтується на уявленні про єдність енергетичних і інформаційних характеристик психіки, спираючись при цьому на теорію самоорганізації кібернетичних систем. У межах цього підходу емоційна стійкість розглядається як функція енергетичного ресурсу нервово-психічної

діяльності, який пов'язаний з індивідуальними особливостями темпераменту, силою нервових процесів, рівнем збудження і гальмування, а також з мобільністю нервової системи.

У четвертому підході дослідники зосереджуються на ролі емоційного збудження в екстремальних умовах діяльності. Оскільки такий стан супроводжується загальною активацією організму та зростанням психофізіологічної готовності до дій у несподіваних обставинах, він розглядається як важливий чинник мобілізації особистісних ресурсів, необхідних для ефективного виконання діяльності в умовах підвищеної складності (Андрусик 2020).

Варто зауважити, що емоційна стійкість проявляється по-різному у різних людей, залежно від їх індивідуальних особливостей. Нижче наведено кілька основних характеристик емоційно стійкої особистості:

1) Саморегуляція емоцій: Люди з високим рівнем емоційної стійкості здатні контролювати свої емоції, не дозволяючи їм впливати на поведінку. Вони зберігають спокій у стресових ситуаціях, здатні залишатися контрольованими навіть за складних обставин. Саморегуляція є набором стратегій, які особистість використовує для впливу на свої емоції, думки та вчинки, що сприяє підвищенню емоційної та вольової стійкості в кризових і напружених умовах.

2) Адаптивність: Емоційно стійкі люди демонструють здатність швидко адаптуватися до змін в оточуючому середовищі та ефективно вирішувати проблеми, незважаючи на складність ситуацій.

3) Оптимізм: Такі особистості часто виявляють схильність бачити позитивні аспекти навіть у складних обставинах, підходячи до проблем з оптимістичним налаштуванням.

4) Емпатія: Емоційно стійкі індивіди здатні розуміти емоції інших людей, співпереживати їм, проте не дозволяють емоціям оточуючих впливати на їхній емоційний стан.

5) Самосвідомість: Високий рівень самосвідомості є важливою рисою таких осіб, оскільки це дозволяє їм чітко усвідомлювати свої емоції, а також володіти ситуацією (Кудінова 2014).

Аналіз існуючих підходів дав нам можливість з'ясувати, що емоційна стійкість розглядається як здатність ефективно протистояти деструктивному впливу негативних емоцій, як емоційна стабільність і стійкість емоційних станів та як особистісна властивість, що забезпечує стабільність емоцій та контроль емоційного збудження за умов дії стресових чинників.

1.2. Психологічні особливості емоційної стійкості жінок: зміст, структура, чинники

Гендерна приналежність чинить помітний вплив не лише на фізіологічні процеси організму, але й на особливості психічної діяльності індивіда. Зокрема, когнітивні функції, такі як мислення, увага, пам'ять та уява, демонструють різні характеристики у чоловіків та жінок. У науковій літературі наявні суперечливі дані щодо емоційної сфери, однак більшість дослідників сходяться на думці, що вона є більш складною та диференційованою у жінок (Доценко, 2018).

Більшість досліджень вказують, що представниці жіночої статі, порівняно з чоловіками, демонструють вищий рівень емоційної збудливості у всіх вікових категоріях. Водночас різниця між статями менш виражена, коли йдеться про інтенсивність емоційних переживань, а ще меншою є різниця у тривалості збереження емоційного стану та рівні емоційної стійкості. Також можна говорити про підвищену реактивність чоловіків у стресових ситуаціях, що зумовлено вищим ступенем мобілізаційної готовності до дії. Загальний рівень емоційної стійкості не має суттєвих розбіжностей між представниками обох статей. Проте простежується виразна тенденція до більш відкритої емоційної поведінки у жінок. Вони, як правило, частіше проявляють позитивні емоції, зокрема усмішку, на відміну від чоловіків, для яких відкритий вираз почуттів у суспільстві нерідко асоціюється з осудом або приниженням. Ця відмінність має соціокультурне підґрунтя: у процесі виховання у хлопців здебільшого пригнічується емоційна сфера, тоді як у дівчаток вона активно підтримується і розвивається.

Крім того, жінки зазвичай виявляють більший інтерес до емоційного стану інших людей, що свідчить про вищий рівень емпатійності та соціальної чутливості. Це створює передумови для більш тонкого емоційного сприйняття та ефективнішої міжособистісної взаємодії (Доценко, 2018).

Варто зауважити, що в процесі вікового розвитку особистості спостерігаються помітні зміни в емоційній сфері, які мають гендерні

відмінності. При цьому, середній вік є особливим періодом, коли емоційна складова особистості набуває особливої значущості. Жінки цього віку демонструють більшу емоційну чутливість та схильні до глибшого переживання змін, що зумовлюється як біологічними, так і соціально-психологічними чинниками (Крейдун, та ін., 2022).

Дослідження емоційної стабільності виявляють суттєві гендерні відмінності у зв'язку цього феномену з міжособистісними відносинами. Так, для жінок характерна значна залежність емоційної рівноваги від якості соціальної взаємодії, зокрема – наявності доброзичливих, рівноправних і підтримуючих стосунків з оточенням. У чоловіків емоційна стабільність також може спиратися на позитивні міжособистісні зв'язки, однак ця залежність виявляється менш вираженою.

У контексті стресових або невизначених ситуацій чоловіки, як правило, активніше мобілізують інші внутрішньоособистісні ресурси, не пов'язані безпосередньо з міжособистісною сферою. Це свідчить про те, що чоловіки можуть у більшій мірі покладатися на такі якості, як автономність, впевненість у собі, здатність до прийняття рішень без опори на соціальне схвалення (Чайка, 2022, с.88).

Водночас у жінок спостерігається достовірно значущий негативний взаємозв'язок між емоційною стабільністю та чутливістю до інших, який свідчить про те, що надмірна орієнтація на думки та емоції оточення може негативно впливати на психологічну рівновагу. Зокрема, підвищена чутливість до соціального контексту може бути пов'язана з труднощами у відстоюванні власної позиції, схильністю до підпорядкування та зниженим рівнем самостійності у прийнятті рішень.

У чоловіків подібного зв'язку виявлено не було, що може свідчити про менший вплив міжособистісної чутливості на їхню емоційну стабільність. Таким чином, надмірна соціальна залежність та низька здатність до емоційної автономії можуть бути маркерами потенційної емоційної

вразливості у жінок, що, у свою чергу, може виступати індикатором схильності до підвищеної невротизації (Чайка, 2022, с.88).

Дослідниками встановлено, що змістові особливості переживань особистості зумовлюються низкою детермінант, серед яких – орієнтація індивіда на власне «Я», провідні мотиваційні тенденції (зокрема, мотивація досягнення), типологічні характеристики емоційності, статеві відмінності та властивості нервової системи, насамперед її чутливість. Вираженість і специфіка проявів переживань, а також їх детермінуючі чинники, варіюють залежно від сфери діяльності, що має особистісну значущість для індивіда (Будницька, 2001).

Однак, як зазначає Г.Чайка: «Емоційна стійкість дає змогу людині відчувати контроль над ситуацією навіть у найскладніші та невизначені періоди» (Чайка, 2022, с.85).

Складність психологічної структури емоційної стійкості обумовлена не лише її багатогранною природою, а й значною кількістю чинників, що визначають особливості її розвитку та прояву в конкретних життєвих умовах (Андрусик, 2020).

Індикатори, які дають змогу визначити детермінанти проявів емоційної стійкості, охоплюють три групи:

1) психофізіологічні параметри, що передбачають адекватність та контрольованість емоційних реакцій; стабільність емоцій за умов тривалого навантаження; урівноваженість; глибину, тривалість та інтенсивність емоційних переживань; адаптивність; здатність до розпізнавання й диференціювання емоційних станів; низький рівень дратівливості; прийняття реальності та готовність до конструктивного розв'язання проблем;

2) особистісні характеристики, зокрема домінування внутрішньої мотивації діяльності, готовність брати на себе відповідальність у складних умовах, ініціативність, відкритість, комунікативність, уміння визнавати помилки й робити висновки, схильність до самоаналізу, здатність витіснити травматичні спогади, помірна збудливість і ситуативна тривожність, уміння

відновлюватися після травматичних подій, емпатійність, чуйність, схильність до інтроверсії та переважання позитивних емоційних переживань;

3) соціально-психологічні особливості, що виявляються у здатності підтримувати конструктивний діалог, зберігати спокій у конфліктних ситуаціях, шукати їхні причини без переходу на особистісні звинувачення, уникати оціночних суджень, орієнтуватися на компроміс, виявляти низьку сугестивність та узгоджувати власні цілі й цінності зі спільними (Малхазов, 2022).

Спираючись на погляди М.І. Дьяченка та В.О. Пономаренка, О.О. Андрусик зазначає, що емоційна стійкість особистості визначається низкою детермінант, які поділяються на дві основні групи: емоційні та неемоційні. До **емоційних детермінант** належать: суб'єктивна емоційна оцінка ситуації, здатність прогнозувати можливий розвиток подій та результати діяльності з емоційної точки зору, безпосередні емоції та почуття, що виникають у процесі діяльності, а також індивідуальний емоційний досвід, який охоплює емоційні установки, образи та попередні переживання у схожих умовах. **Неемоційні детермінанти** включають такі компоненти, як: особистісна спрямованість, потреби, мотиваційна структура, вольові якості, наявність знань, сформованість навичок і вмінь, а також типологічні особливості нервової системи.

Важливо зазначити, що емоційні чинники здійснюють безпосередній вплив на рівень емоційної стійкості, тоді як неемоційні фактори опосередковують цей вплив через взаємодію з емоційними проявами особистості (Андрусик, 2020).

Відповідно до класифікації К.К. Платонова, емоційна стійкість може проявлятися у кількох формах: емоційно-вольова стійкість відображає рівень здатності особистості контролювати інтенсивні емоційні переживання за допомогою вольових зусиль; емоційно-моторна стійкість характеризується тим, наскільки емоційне збудження впливає на психомоторну сферу, зокрема

на рухову активність; емоційно-сенсорна стійкість визначається ступенем впливу емоцій на точність і стабільність сенсорних (відчуттєвих) процесів.

Однак, в сучасних дослідженнях емоційна стійкість розглядається як цілісна особистісна характеристика, яка інтегрує чотири ключові компоненти: *мотиваційний, емоційний, вольовий та інтелектуальний*. Такий підхід дозволяє аналізувати емоційну стійкість як багатовимірну систему, що забезпечує адаптацію особистості до емоційно напружених або екстремальних умов діяльності (Андрусик 2020).

Отже, далі більш детально розглянемо структуру емоційної стійкості особистості та охарактеризуємо основні її компоненти.

Мотиваційний компонент. Мотиваційна сфера відіграє ключову роль у формуванні емоційної стійкості. Рівень її вираженості значною мірою визначається силою та змістом мотивів, які спонукають особистість до активної діяльності. Залежно від домінуючих мотивів, один і той самий індивід може демонструвати різний ступінь емоційної витривалості. При зміні мотивації можна збільшувати або зменшувати емоційну стійкість. Водночас мотивація визначає світоглядні орієнтири, які впливають на сприйняття та інтерпретацію життєвих ситуацій. Ті самі зовнішні події можуть мати різний психологічний вплив залежно від їхньої суб'єктивної значущості в ієрархії цінностей особистості. Таким чином, мотиваційний компонент формує своєрідну «фільтраційну систему» психіки, яка забезпечує вибіркоче сприйняття інформації: значущі події активно осмислюються, інші – ігноруються або не фіксуються. Загальний рівень мотиваційної складової залежить від змісту потреб, сили прагнення до самореалізації, значущості поставлених цілей, адекватної самооцінки, віри у власні можливості та прагнення займати певну соціальну позицію. (Андрусик 2020).

Емоційний компонент базується на емоційному досвіді, сформованому у процесі подолання стресогенних чи екстремальних ситуацій. Оскільки нові емоційні переживання виникають на фоні вже наявних афективних станів, між ними встановлюються взаємозв'язки, що можуть призводити як до

підсилення, так і до послаблення емоційної реакції. Емоційний тонус визначається переважним спектром емоцій, які переживає особистість, їхньою тривалістю, інтенсивністю, частотою проявів, а також ставленням людини до власних переживань. У рамках цього компонента важливими є рівень чутливості до критичних подій, показники емоційної збудливості, наявність особистісної або ситуативної тривожності. Зокрема, тривожність розглядається як стійка психологічна характеристика, що зумовлює схильність до емоційного напруження, очікування небезпеки та постійного внутрішнього дискомфорту.

Вольовий компонент емоційної стійкості охоплює процеси свідомої саморегуляції поведінки особистості, зокрема вміння адаптувати власні дії до вимог ситуації. Йдеться не лише про зовнішній вплив, а й про здатність організувати власну діяльність згідно з провідними мотивами, довготривалими цілями та стратегічними завданнями. Вольова регуляція передбачає здатність до контролю імпульсів, прийняття відповідальності за власні вчинки та дотримання обраного курсу попри зовнішні труднощі. Натомість дефіцит вольової сфери часто виявляється в хаотичності, низькому рівні організованості та постійній внутрішній напрузі через неефективне управління часом (Чебикін, 2009, с. 264).

Когнітивний (інтелектуальний) компонент. Інтелектуальна складова емоційної стійкості охоплює здатність адекватно оцінювати ситуацію, передбачати її можливу динаміку та приймати обґрунтовані рішення щодо доцільних способів дій. Від якості розумової діяльності залежить здатність до вирішення життєвих завдань, критичне мислення, пошук ефективних способів адаптації та вироблення конструктивного ставлення до складних обставин. Особливого значення набувають так звані інтелектуальні емоції, які стимулюють пізнавальну активність та забезпечують здатність до саморегуляції й самоорганізації поведінки. Цей компонент відіграє важливу роль у збереженні психічної рівноваги та передбаченні наслідків прийнятих рішень (Андрусик 2020).

Таким чином, структура емоційної стійкості особистості як цілісне психічне утворення інтегрує мотиваційні, емоційні, вольові та когнітивні компоненти. Оптимальний рівень розвитку усіх зазначених компонентів забезпечує особистості можливість повноцінної самореалізації, своєчасного розв'язання внутрішніх конфліктів (мотиваційних, ціннісних), підтримання стабільного емоційного фону, здатності до вольової та емоційної регуляції, а також відповідної до ситуації мотиваційної мобілізації. Така особистість демонструє високу стресостійкість, зберігає орієнтацію на досягнення поставлених цілей, ефективно реалізує механізми психічного самоврядування, самоконтролю та саморегуляції поведінки. Гармонійне поєднання цих складових забезпечує готовність особистості до конструктивного реагування на труднощі, збереження психоемоційної рівноваги та ефективну саморегуляцію у складних життєвих обставинах.

Слід зазначити, що емоційна стабільність є важливим чинником у встановленні та підтриманні міжособистісних стосунків. Незалежно від форми міжособистісної взаємодії, її основною метою виступає, з одного боку, досягнення спільності, а з іншого – збереження індивідуальної унікальності. Такі взаємини передбачають наявність глибокого емоційного зв'язку, що є проявом емоційної рівноваженості. Адже під час міжособистісного спілкування люди обмінюються не лише інформацією про власний емоційний стан, а й демонструють своє ставлення один до одного.

У свою чергу, для розвитку емоційної стійкості необхідно вміти як надавати, так і приймати соціальну підтримку. Це передбачає формування позитивних взаємин з оточенням. У процесі такої взаємодії активується виділення окситоцину – гормону, який сприяє зниженню рівня стресу та стабілізації емоційного стану (Чайка, 2022, с.85).

Соціальна підтримка – це той фізичний та емоційний комфорт, який надає сім'я, друзі та колеги. Це усвідомлення себе як частини спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються про нас. Емоційна підтримка – це спосіб допомогти людям почуватися пов'язаними з іншими людьми і

відповідно – менш самотніми. Це вербальний і невербальний прояв турботи та співчуття до іншої людини. Надання емоційної підтримки вимагає від людини слухати незасуджуючи та показувати, що вона розуміє, співчуваючи. (Кузікова та ін., 2024)

Соціальна підтримка є одним з важливих ресурсів особистості в подоланні кризових ситуацій, що дозволяє ефективніше адаптуватися до зміни ситуації, яка виникає. Тому, можна говорити, що вона виступає чинником формування стійкості (резильєнтності або resilience). Дане поняття застосовується у контексті дослідження процесів подолання стресу та акцентує увагу на наявності установок і мотивацій, які спонукають людину трансформувати стресові життєві ситуації. Стійкість (resilience) розглядають як певну проблемну сферу або напрям наукового пошуку, тоді як витривалість (hardiness) трактується як конкретний підхід чи механізм розв'язання цієї проблеми (Готич).

На думку О. М. Кокуна та Т. І. Мельничук, рівень резильєнтності особистості визначається комплексом психосоціальних чинників. Серед них провідну роль відіграють: спрямованість на подолання життєвих труднощів, здатність підтримувати позитивний емоційний стан, моральна витривалість, когнітивна гнучкість, розвинені навички емоційної саморегуляції, наявність чітко сформульованих життєвих цілей або місії, турбота про фізичне здоров'я, а також забезпеченість соціальною підтримкою. Сукупність зазначених чинників сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості в умовах стресових або критичних ситуацій (Кокун & Мельничук, 2023).

Отже, стійкість можна визначити як здатність людини ефективно адаптуватися до загрозливих чи несприятливих обставин – це процес конструктивного пристосування у ситуаціях життєвих труднощів, травматичних подій, небезпеки або сильного стресу. Витривалість, своєю чергою, відображає особистісні риси, що зменшують інтенсивність сприйняття стресових чинників.

Окрім цих понять, варто звернути увагу ще на одне близьке за змістом явище – життєстійкість, що розглядається як один із факторів психологічної резильєнтності (психічні реакції на труднощі різного рівня).

Згідно з підходом S. Maddi, життєстійкість є диспозицією, що включає три відносно автономні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Вираженість цих компонентів, а також рівень життєстійкості загалом, допомагають людині уникати внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, сприяючи ефективному подоланню стресу та сприйняттю його як менш загрозливого (Maddi, 2006).

Варто зауважити, що психологічна стійкість, витривалість і життєстійкість мають дві спільні характеристики. По-перше, усі ці феномени пов'язані з переживанням людиною складного, іноді кризового життєвого досвіду. По-друге, їх розвитку можна певною мірою сприяти або полегшувати цей процес, однак їх неможливо безпосередньо стимулювати чи цілеспрямовано виховувати. Водночас ключова відмінність між зазначеними поняттями полягає в тому, що психологічна стійкість (resilience) розглядається як процес, тоді як витривалість і життєстійкість – як особистісні риси (Готич).

Окрім того, М. Яцюк, аналізуючи праці Е. Л. Носенко та Н. В. Ковриги зазначає, що в них відображено дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з особистісними характеристиками, а також науковці обґрунтовують наявність кореляцій між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рисами особистості, визначеними у моделі «Великої п'ятірки» П. Кости, Р. Мак-Крея та Л. Голдберга, зокрема такими, як добросовісність, відкритість до нового досвіду, емоційна стійкість, комунікабельність та екстраверсія (Яцюк, 2019).

Слід зазначити, що надалі ми більш детально розглянемо емоційну стійкість дружин учасників бойових дій, як окремої соціальної групи та спробуємо сформулювати теоретичну модель, представивши її графічно.

1.3. Емоційна стійкість дружин учасників бойових дій: теоретична модель

Враховуючи, що в межах даного дослідження, ми розглядаємо сім'ї, зокрема дружин учасників бойових дій як окрему соціальну групу населення, вважаємо за доцільне визначитися спершу з соціально-правовим статусом чоловіків. Отже, спираючись на статтю 4 Закону України «Про статус ветеранів війни та гарантії їх соціального захисту», ветерани війни – це особи, які брали участь у захисті Батьківщини або в бойових діях на території інших держав. До них належать: учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни та учасники війни. А стаття 5 цього ж Закону уточнює, що учасники бойових дій – це особи, що брали участь у виконанні бойових завдань щодо захисту Батьківщини в складі Збройних Сил України у воєнний та у мирний час (Закон України «Про статус ветеранів війни та гарантії їх соціального захисту», 1993).

Варто зауважити, що в межах даного дослідження будемо розглядати саме сім'ї учасників бойових дій, вживаючи і поняття «ветеран», яке також стосується учасників бойових дій (до них належать також ветерани Другої світової війни, війни війни в Афганістані) (Артеменко & Батаєва, 2022).

Однак, ми будемо розглядати виключно ветеранів російсько-української війни, маючи на увазі, що це учасники бойових дій, звільнені з військової служби (демобілізовані з різних причин), акцентуючи увагу не на самих ветеранах, а на їх дружинах та емоційних станах, які вони переживають, зважаючи на соціальну ситуацію, в якій опинилися та особливості комунікації з чоловіком.

Слід зазначити, що в наукових дослідженнях розглядаються психологічні аспекти переживань дружин учасників бойових дій у контексті можливих сімейних труднощів (Кісарчук (ред.), 2017).

Сім'ї військовослужбовців, зокрема ветеранів, становлять окрему соціальну групу, специфіка якої визначається поєднанням соціально-побутових умов, особливостей професійної діяльності, індивідуально-

психологічних характеристик членів родини, а також стилем батьківського ставлення до дітей. Жінки та діти у таких родинах часто зазнають впливу сильних, раптових або тривалих хронічних стресогенних чинників, що формують постійне психоемоційне напруження та можуть мати деструктивний вплив на їхній психічний стан. Серед ключових факторів надмірного стресового навантаження в сім'ях військовослужбовців виокремлюють:

- соціальні чинники, що обумовлені особливостями служби в армії;
- родинно-побутові чинники, пов'язані з характером сімейних стосунків, типом емоційної прив'язаності та стилем батьківського виховання;
- особистісні чинники, які відображають характерологічні особливості батьків, зокрема наявність залежностей (алкогольної, наркотичної тощо) (Журавльова, 2018).

Родини ветеранів, колишніх полонених, військовослужбовців і волонтерів після припинення (звільнення з) військової служби стикаються з цілим рядом труднощів, зокрема:

- Розчарування через невиконані очікування щодо сімейного життя після повернення близької людини додому. Наприклад, дружина розраховує, що чоловік одразу після демобілізації повернеться до активної участі в родинному житті та візьме на себе значну частину обов'язків, як це було до служби. Проте на практиці виявляється, що він сам потребує психологічної підтримки та певного часу для адаптації, а тому не здатен повноцінно виконувати попередні ролі.

- Небажання ветерана повертатися до попередньої професійної діяльності та спроби знайти себе у новій сфері. Такий перехідний період може призвести до тимчасових фінансових труднощів у родині, оскільки пошук нової реалізації потребує часу, ресурсів і часто – перекваліфікації.

- Загострення залежностей, зокрема алкогольної, наркотичної або ігрової. Особливо це актуально у випадках, коли подібні проблеми мали

місце ще до служби або полону, і нині набули нової гостроти через психологічні травми.

- Вибухова або неконтрольована поведінка, що може бути наслідком посттравматичного стресового розладу або зниження внутрішнього соціального контролю.

Такі прояви стають додатковим випробуванням для родини та можуть ускладнювати побутове й емоційне функціонування в сім'ї (Гридковець, 2018, с.78).

Сім'я ветерана помічає його труднощі в повсякденному житті, такі як: безсоння, розчарування, нетерпимість, а також вияви вербальної та фізичної агресії. Ці фактори ускладнюють виконання соціальних ролей. Несподівані зміни обставин можуть викликати стресову реакцію. В широкому розумінні стрес виступає як психічна та фізіологічна відповідь на зовнішні та внутрішні подразники. Механізмами виникнення стресових розладів можуть бути, зокрема: порушення психічної адаптації, агресивна поведінка, відсутність почуття відповідальності та інші фактори. Отже, можна стверджувати, що родина, яка намагається справитись із наслідками травми, сама може зазнати травматичного впливу (Блінов, 2006).

Зважаючи на той факт, що діти теж піддаються суттєвому впливу стресогенних чинників пов'язану з участю батьків у бойових діях та, як наслідок, змінах у всій сімейній системі, жінки в свою чергу, піддають впливу додаткового стресу та докладають значних зусиль для турботи про дітей.

Часто саме дружини ветеранів беруть на себе відповідальність за підтримання емоційного балансу в родині, виконуючи роль посередника в комунікації та компенсуючи брак емоційної взаємодії чоловіка з іншими членами родини, зокрема з дітьми. Зазвичай вони беруть на себе значну частину емоційних, практичних і фінансових обов'язків перед родиною. Такий перерозподіл ролей і побутових обов'язків у сім'ї спричиняє надмірне навантаження на дружину, але дозволяє уникнути конфліктів з травмованим

партнером, оскільки до нього пред'являється менше вимог. Однак, така поведінка може призвести до порочного кола: надмірна активність дружини веде до зниження активності її чоловіка, що, своєю чергою, збільшує його вимоги до неї. Це спричиняє зростання стресу у жінки, підвищує її вразливість до депресії і може призвести до відчуття втрати власної ідентичності. Дружини ветеранів часто вірять, що їхня любов здатна вилікувати чоловіків від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Кляпець, 2016).

В умовах сучасної української реальності на емоційний стан жінок накладають свій відбиток додаткові психотравмуючі фактори, пов'язані із запровадженням воєнного стану та проживанням значної частини населення у зонах активних бойових дій. Зазначені обставини суттєво посилюють негативні зміни в емоційній сфері жінок загалом, зокрема жінок середнього віку.

Згідно з дослідженням А. Пьотровського та співавторів (2023), проведеним серед жінок з України, Польщі, Словаччини та Румунії у третій місяць російсько-української війни, найвищі показники стресу й найнижчі рівні резилієнтності та самоефективності зафіксовано серед українок. Отримані результати свідчать про складну взаємозалежність між рівнем стресу, психологічною стійкістю та вірою у власні можливості, що відображає значний психоемоційний тиск, спричинений воєнними подіями (Piotrowski, Boe, Sygit-Kowalkowska, Petrovska, Predoiu, Predoiu, Görner, Rawat, & Makarowski, 2023).

Дослідження, проведені в державах, які зазнали збройних конфліктів, свідчать про наявність істотних емоційно-психологічних відмінностей серед жінок залежно від їхнього місця перебування під час активної фази бойових дій. Зокрема, жінки, які проживали безпосередньо в районах ведення бойових дій, виявляють значно вищі показники тривожності, емоційного напруження, імпульсивності, фрустрованості та агресивності порівняно з тими, хто перебував у відносно безпечних регіонах. У них також спостерігається

зниження емоційної стабільності й загального емоційного фону, зростає рівень підозрливості, вразливості, а також виникають труднощі у формуванні та підтримці міжособистісних взаємин. А також спостерігається пряма залежність між рівнем інтенсивності воєнного конфлікту та глибиною психологічної травматизації цивільного населення, що найбільш яскраво проявляється саме в жінок. (Крейдун, Харченко, Наливайко, Севостьянов, Зотова, Невоєнна, Яворовська, Лук'янова, 2022).

Слід зазначити, що емоційний стан дружин ветеранів значною мірою залежить від психологічного стану їхніх чоловіків. У разі погіршення стану ветерана, жінки часто стикаються з ситуаціями, які важко було подолати. Коли посттравматичні реакції виражені явно, дружини зізнаються, що їм важко справлятися з емоційною нестабільністю своїх чоловіків, важко переносити їхню відчуженість, небажання спілкуватися із зовнішнім світом, апатію та замкнутість. Вони відзначають, що їм важко знаходити спільну мову з ветеранами, адже не було зрозуміло, про що можна з ними говорити, а яких питань краще уникати. При цьому, попередній досвід взаємодії виявляється малоефективним. Для деяких родин серйозною проблемою стає виражена алкоголізація та агресивна поведінка чоловіків. Попри інтуїтивні спроби жінок попередити чи зменшити негативні наслідки участі чоловіків у бойових діях, результати, на думку психологів, не завжди є позитивними. Дружини демобілізованих ветеранів часто скаржаться на дискомфорт у родині, напружені стосунки й численні конфлікти. Здебільшого вони не можуть зрозуміти та прийняти зміни, що сталися з їхніми чоловіками.

Вказана категорія жінок також зазначає, що страждає від підвищеної тривожності, дратівливості, втоми, безсоння та страху за майбутнє родини в цілому. Коли напруження в родині стає нестерпним, деякі жінки намагаються усвідомити, наскільки готові вони приймати, терпіти, любити і підтримувати чоловіка, який повернувся з фронту. Іноді розлучення стає для зневірених жінок єдиним шляхом вирішення складної ситуації. Також бувають випадки, коли ініціаторами розлучення є самі чоловіки, оскільки пережитий досвід

війни змушує їх бути більш чесними та прямолінійними, тим більше любові в їхніх родинх могло не бути і до війни (Гридковець, 2018, с.82, 86).

Емоційне напруження і стресові ситуації можуть призводити до різних результатів: або до успішної адаптації до нових умов, або до зриву й ускладнення виконання життєвих функцій. Хоча певні ситуації можуть викликати стрес у більшості людей, для тих, хто має підвищену вразливість через свої індивідуальні особливості, вони можуть стати кризовими (Зливков, Ліпінська & Лукомська, 2020).

Емоційні труднощі, що виникають у дружин демобілізованих військовослужбовців, за своєю природою та динамікою значною мірою нагадують прояви вторинного травматичного стресу. Саме цей термін використовують зарубіжні спеціалісти для позначення емоційних труднощів у жінок зазначеної категорії (Журавльова).

Дослідження причин вторинної травматизації, проведені іноземними науковцями серед дружин ветеранів з ПТСР з Ізраїлю, Нідерландів та США (ветерани війни у В'єтнамі), виявили, що психічний та фізичний стан ветерана, який страждає від ПТСР, має значний вплив на здоров'я тих, хто надає йому підтримку. Зокрема, серед дружин ветеранів спостерігається широкий спектр психічних та фізичних симптомів, які є подібними до симптомів ПТСР. Результати хорватського дослідження показали, що 39% дружин ветеранів із діагнозом ПТСР зазнають вторинного травматичного стресу. Вторинний травматичний стрес (вторинна травма) визначається як емоційна та поведінкова реакція на трагічні події в житті значущої для людини особи або в процесі надання допомоги травмованій людині. Розповіді про трагічні події, насильство може викликати у слухачів зміни в сприйнятті світу, який починає здаватися більш небезпечним і непередбачуваним. Слухачі таких історій можуть відчувати, хоча й у меншій мірі, ті самі емоції, що переживали оповідачі (Журавльова).

Таким чином, в умовах українського сьогодення питання емоційної стійкості жінок, зокрема дружин військовослужбовців (включаючи ветеранів) набуває особливого значення.

Оскільки в сучасній науковій літературі немає єдиного підходу до визначення поняття емоційної стійкості загалом, а тим паче щодо дружин учасників бойових дій, тому в якості робочого ми використовуємо визначення І. Ф. Аршави, яка розглядає емоційну стійкість як особистісну характеристику, що проявляється у здатності підтримувати або відновлювати рівновагу організму, який функціонує як «активна підсистема» у постійно змінюваному середовищі. Відповідно надалі будемо користуватися даним визначенням в межах нашого дослідження.

Щодо функцій емоційної стійкості дружин учасників бойових дій, то вони реалізуються через наступні механізми:

- адаптивний (забезпечує пристосування до нових умов життя та збереження психічного здоров'я);
- регулятивний (допомагає керувати емоціями й поведінковими реакціями у кризових ситуаціях);
- захисний (запобігає розвитку психоемоційного вигорання, депресивних і тривожних станів);
- розвивальний (стимулює особистісне зростання, підвищує рівень саморегуляції та зрілості).

На основі досліджень Малхазова О.Р., рівні сформованості емоційної стійкості відображаються у наступних характеристиках (Малхазов, 2022).

1. Для осіб з високим рівнем емоційної стійкості є типовими: збалансованість та адекватність емоційних реакцій; здатність контролювати астеничні емоційні стани; уміння реалістично оцінювати та прогнозувати мотивацію й поведінкові прояви (власні та партнера); здатність передбачати емоційні наслідки ситуацій та розпізнавати їх; розвинені рефлексивні та емпатійні здібності; уміння враховувати як позитивний, так і негативний досвід подолання емоційних ускладнень.

2. Для емоційно нестійких осіб характерними є підвищена чутливість, схильність до негативізму, упертість, замкненість чи загальмованість; різкі коливання емоцій, нестабільність настрою; труднощі у переживанні позитивних подій; схильність до песимізму, тривожності й страхів.

В свою чергу, компетентності, що сприяють розвитку емоційної стійкості осіб, які пережили травматичні події, включають:

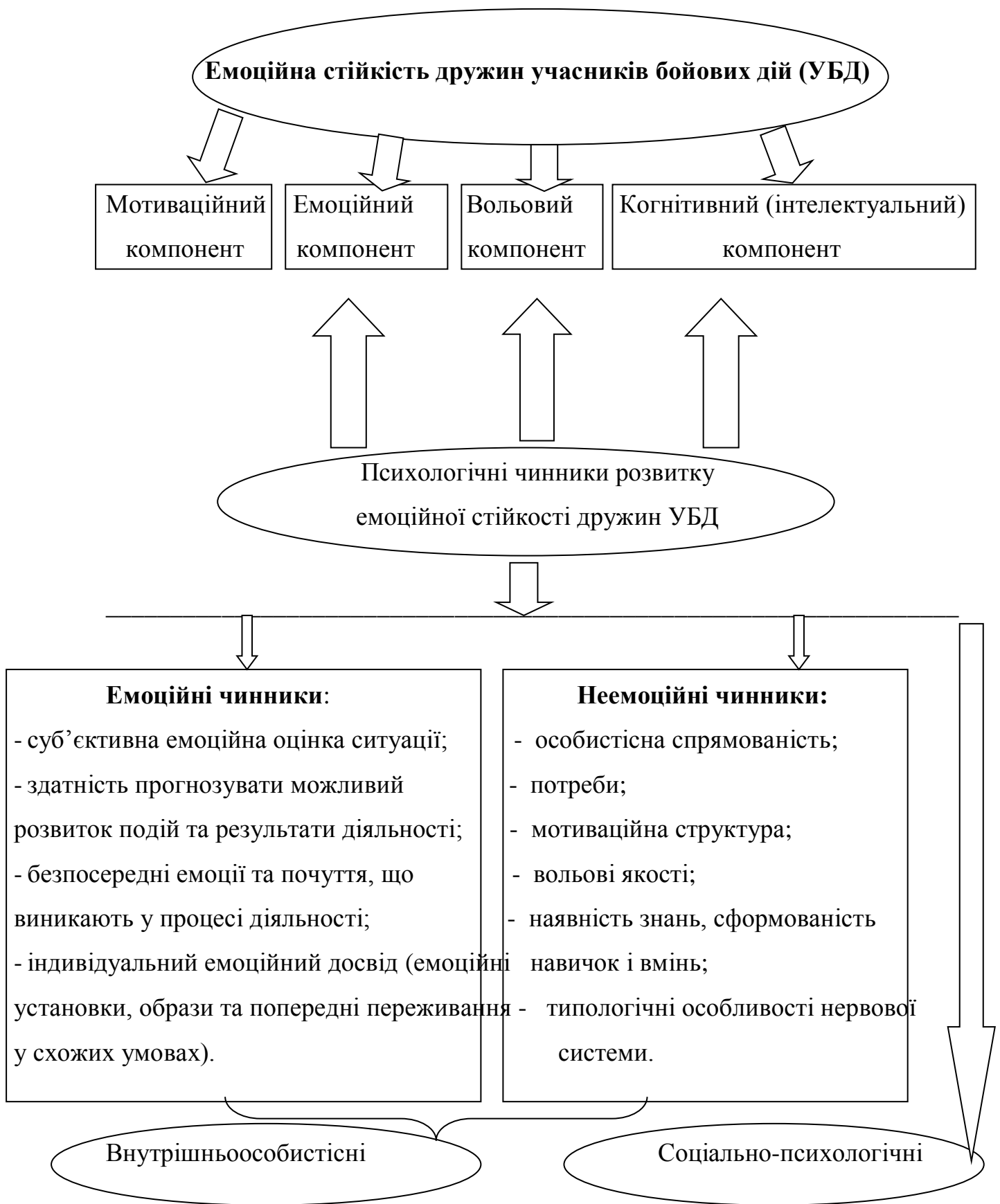
– Здатність до емоційного самоконтролю, що визначається рівнем диференціювання емоцій, різноманітністю стратегій подолання несприятливих ситуацій і досвідом їх практичного застосування;

– Здатність до рефлексії емоційних проявів, яка охоплює усвідомлення власних мотивів, цінностей і цілей, уміння співвідносити їх із мотивами та цілями інших, а також готовність аналізувати попередні й поточні емоційні стани, прогнозувати їхні наслідки та розуміти власні вразливі зони емоційної саморегуляції;

– Здатність до позитивного самосприйняття й самоствавлення, що виражається в очікуванні підтримуючого ставлення з боку оточення, переконаності у можливості контролювати власні емоційні стани та в активному залученні захисних психологічних механізмів (Малхазов, 2022).

Спираючись на аналіз літератури нами було розроблено теоретичну модель емоційної стійкості дружин учасників бойових дій, яка представлена на малюнку 1.1.

Слід зазначити, що в основі теоретичної моделі емоційної стійкості дружин військовослужбовців лежить уявлення про єдність мотиваційного, емоційного, вольового та когнітивного (інтелектуального) компоненту, а також чинників, що впливають на розвиток емоційної стійкості, як внутрішньо особистісних, так і соціально-психологічних.



Малюнок 1.1. Теоретична модель емоційної стійкості дружин учасників бойових дій

Висновки до розділу 1

1. На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що наразі немає єдиного трактування поняття «емоційна стійкість», відповідно, кожен з науковців, що його досліджував дає своє визначення даного поняття.

Зважаючи на це, в якості робочого, ми використовуємо визначення І. Ф. Аршави, яка розглядає емоційну стійкість як особистісну характеристику, що проявляється у здатності підтримувати або відновлювати рівновагу організму, який функціонує як «активна підсистема» у постійно змінюваному середовищі. Відповідно надалі будемо використовувати дане визначення також для розуміння емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.

2. Слід зазначити, що суттєвих гендерних відмінностей щодо рівня емоційної стійкості не має, однак, жінки схильні до більш відкритої демонстрації емоційних проявів. В них також спостерігається негативний взаємозв'язок між емоційною стабільністю та чутливістю до інших, що свідчить про надмірну орієнтацію на думки та емоції оточення і може негативно впливати на психологічну рівновагу.

Таким чином, на розвиток емоційної стійкості впливають як внутрішньо особистісні детермінанти, які, в свою чергу, поділяються на дві основні групи: емоційні та неемоційні, а також соціально-психологічні (під впливом зовнішнього середовища).

3. Як показують дослідження, емоційний стан дружин учасників бойових дій значною мірою залежить від психологічного стану їхніх чоловіків, які повернулися з війни. Ветерани часто переживають різноманітні психологічні та психосоціальні труднощі, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші супутні порушення. Якщо посттравматичні реакції ветерана є вираженими, дружинам важко справлятися з його емоційною нестабільністю, а також з його небажанням взаємодіяти з оточенням, із закритістю, відчуженістю та апатією. Жінкам важко знайти підхід до своїх чоловіків, вони часто не розуміють, про що можна з ними говорити, а чого краще уникати. Напрацьований раніше досвід спілкування з

близькими може виявитися малоефективним. Для деяких родин серйозною проблемою стає виражена алкоголізація та агресивність чоловіків. Інтуїтивні спроби жінок запобігти, вирішити або зменшити негативні наслідки участі чоловіків у бойових діях, за спостереженнями психологів, не завжди дають позитивні результати. Дружини демобілізованих часто скаржаться на сімейний дискомфорт, напруженість у стосунках і конфлікти. Їм складно зрозуміти та прийняти зміни, які сталися з їхніми чоловіками, і подолати важкі ситуації.

Численні дослідження підтверджують, що тривалий та інтенсивний контакт з людиною, емоційний стан якої є дисгармонійним (а багато дружин ветеранів опиняються саме в такій ситуації), може викликати хронічний стрес у тих, хто надає підтримку. Це призводить до різноманітних емоційних проблем, таких як підвищений рівень депресії і тривожності, труднощі з концентрацією уваги, емоційне виснаження, біль та порушення сну.

Співчуття до людини, яка пережила травму, може спричинити значне емоційне напруження серед членів її родини, що є проявом вторинної стресової реакції. Проте механізм передачі посттравматичного стресу людям, які стали свідками або учасниками травматичних подій, досі залишається предметом наукових досліджень.

Що стосується дружин учасників бойових дій, такі жінки разом з дітьми частіше за інших зазнають впливу сильних, раптових або тривалих хронічних стресогенних чинників, що формують постійне психоемоційне напруження та можуть мати деструктивний вплив на їхній психічний стан. А враховуючи поточну безпекову ситуацію в Україні, суттєвим і тривалим стресогенним чинником є загроза життю та здоров'ю та відсутність чоловіка поряд. На підставі досліджень з'ясовано, що жінки, які проживають безпосередньо в районах ведення бойових дій, виявляють значно вищі показники тривожності, емоційного напруження, імпульсивності, фрустрованості та агресивності порівняно з тими, хто перебував у відносно безпечних регіонах. У них також спостерігається зниження емоційної стабільності й загального

емоційного фону, зростає рівень підозрілості, вразливості, а також виникають труднощі у формуванні та підтримці міжособистісних взаємин. Відповідно така категорія жінок потребує підтримки в розвитку емоційної стійкості для подолання щоденних викликів життя.

Тому для кращого розуміння емоційної стійкості дружин учасників бойових дій, нами була розроблена теоретична модель, що представлена як система психологічних механізмів, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги, стійкість до стресових впливів і здатність до конструктивного функціонування в умовах невизначеності, пов'язаної з війною. А її розвиток зумовлений як внутрішньо особистісними особливостями жінки, так і соціально-психологічними чинниками, які формують її життестійкість і психоемоційне благополуччя.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Обґрунтування психодіагностичних інструментів дослідження

В попередньому розділі, на основі аналізу літературних джерел, було з'ясовано, що дружини учасників бойових дій перебувають в стані підвищеного стресового навантаження. Тому, маємо науковий інтерес з'ясувати, чи має зазначена категорія жінок особливості розвитку емоційної стійкості і які саме чинники можуть на це впливати.

Для втілення цього завдання вважаємо за необхідне використати наступний психодіагностичний інструментарій:

- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької (Кокун та ін., 2023);
- Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) (Титаренко (ред.), 2009);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (Титаренко (ред.), 2009);
- Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) (Титаренко (ред.), 2009);
- Методика «BASIC Ph» (Царенко, 2018);
- Проективна методика «Дерево» К. Кох (Кох, 2010).

Отже, зупинимось більш детально на обґрунтуванні вибору діагностичного інструментарію та його характеристиках.

1. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької. Дана методика має на меті виявлення та вимірювання глибинних психологічних рис особистості та включає п'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розглядаються, як універсальні, найбільш

загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості (Кліманська & Галецька, 2019).

Досліджуваним пропонуться перелік з десяти якостей (характерних або не характерних), щодо кожної з яких потрібно обрати варіант, наскільки вони погоджуються із кожним із них за шкалою від 1 до 7, де 1 - абсолютно не згоден, 2 - не згоден, 3 - швидше не згоден, 4 - важко сказати, 5 - швидше згоден, 6 - згоден, 7 - абсолютно згоден. Реєстраційний бланк додається (Додаток А).

Обробка результатів здійснюється за п'ятьма шкалами: екстраверсія або інтроверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність або нейротизм та відкритість до нового досвіду. За кожною з яких аналізується високий чи низький рівень прояву.

Екстраверсія (або інтроверсія) визначає схильність до соціальних контактів, енергійність, активність та переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії вказує на активність, оптимізм, товарицькість, комунікабельність, схильність до ігор та пошук нових видів діяльності. В свою чергу, низький рівень екстраверсії характеризується сором'язливістю, песимізмом, бажанням залишатися наодинці та уникати соціальних активностей.

Дружелюбність відображає рівень чутливості та зацікавленості людини в інших, а також її схильність до альтруїзму, емпатії та дружелюбних стосунків. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та бажання допомагати іншим, тоді як низький рівень вказує на егоцентризм, конкурентність, відсутність довіри та схильність до відчуження, жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та рішучості у досягненні цілей. Високий рівень добросовісності проявляється у відповідальності, розсудливості, надійності, а також в схильності до перфекціонізму та трудоголізму. Низький рівень вказує на відсутність чітких життєвих цілей,

схильність до імпульсивних рішень, спонтанності в діях і переважання гедоністичних інтересів.

Емоційна стабільність (або нейротизм) характеризується здатністю до адаптації, стійкості до стресу та емоційної саморегуляції при переживанні негативних емоцій, таких як страх, гнів, провина або розгубленість. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати стрес, залишаючись врівноваженим і не схильним до тривожності або страху, тоді як низький рівень вказує на схильність до емоційної нестабільності, тривоги, занепокоєння страху та розгубленості.

Відкритість до нового досвіду визначає пізнавальну цікавість, толерантність до новизни та прагнення до отримання нового досвіду. Висока відкритість до досвіду вказує на креативність, цікавість, розвинену уяву і нетрадиційний підхід до життя, а також на незалежність у судженнях. Низька відкритість проявляється в консервативності, схильності до традиційних цінностей, прагматизмі та недовірі до нових ідей (Кокун та ін., 2021).

1. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін). Опитувальник являє собою два бланки у вигляді таблиць, кожна з яких містить по 20 тверджень (Додаток Б).

Слід зазначити, що проведення дослідження з використанням даної методики може здійснюватися як індивідуально, так і в групі.

У процесі експерименту випробуванним пропонується самостійно вибрати один із чотирьох варіантів відповідей, що відображають ступінь інтенсивності тривожності, для кожного з наведених тверджень відповідної шкали, згідно з інструкцією (самопочуття в даний момент – за шкалою ситуативної тривожності та загалом – за шкалою особистісної тривожності): 1- ні, це не так; 2 - мабуть, так; 3 - так, правильно; 4 - абсолютно правильно. Після чого сумуються бали в кожному стовпчику окремо по кожній шкалі. Таким чином визначається рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Визначення тривожності як властивості особистості є важливим, оскільки цей аспект суттєво впливає на поведінку людини. Якщо психологічний тест виявляє високий рівень особистісної тривожності, це дозволяє передбачити, що індивід схильний до частих переживань тривоги з різних причин, зокрема в ситуаціях, що мають велике значення для його соціально-психологічного та особистісного статусу. Методика Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна дозволяє розрізнити тривожність як стабільну властивість особистості і як ситуативний стан.

Підсумковий показник за кожною із шкал може варіюватися в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим більший показник в результаті, тим рівень тривожності вищий. Загалом варто орієнтуватися на наступні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31–44 бали – помірна; 45 балів і більше – висока (Кокун та ін., 2019).

2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (Додаток В).

Слід зазначити, що Д. Холмс і К. Раге, здійснивши серію експериментальних досліджень, дійшли висновку, що вплив стресу на людину зумовлюється поєднанням її індивідуально-психологічних характеристик та інтенсивністю і повторюваністю дії стресових подразників. Для кількісного вимірювання ступеня стресового навантаження ними була розроблена спеціальна шкала, у якій кожна життєва подія отримує певну кількість балів відповідно до рівня її стресогенності.

Дана методика містить стислу та розгортуру інструкції. В межах даного дослідження було використано стислий варіант. Вона полягає в тому, що досліджуваним пропонується пригадати події, що сталися з ними впродовж останніх 12 місяців, за результатами обчислюється сумарний показник набраних балів. Показник приблизно у 150 балів вказує на 50% імовірність розвитку певних розладів здоров'я, а перевищення межі у 300 балів свідчить про збільшення цієї ймовірності до 90%. Отримана сума водночас характеризує індивідуальну здатність людини протистояти стресовим

чинникам: значні показники слугують важливим застереженням про потенційно небезпечний рівень навантаження, що вимагає термінових заходів саморегуляції та відновлення (Розов, 2005).

Окрім того, підсумковий бал є індикатором кількісного рівня стресового тиску на особистість.

Рівні стресостійкості:

- 50 –199 балів – високий рівень опірності;
- 200 – 299 балів – середній рівень (прикордонний, або пороговий рівень) стресостійкість поступово знижується, а частина ресурсів спрямовується на боротьбу із внутрішнім напруженням;
- 300 і більше балів – низький рівень опірності, що супроводжується істотним стресовим навантаженням і високою ймовірністю виснаження, підвищена вразливість.

Якщо сумарний показник перевищує позначку у 300 балів, це є важливим сигналом про критичний стан адаптаційних можливостей організму та високий ризик розвитку нервового або психосоматичного виснаження, а також свідчить про реальну ймовірність розвитку синдрому емоційного вигорання або психосоматичних порушень, що часто зумовлені тривалим чи надмірним стресом (Кляпець, 2009).

Переживання особистістю травмуючих життєвих подій, їх наслідків також залежить від емоційного стану людини та можливостей швидко поновлювати свої емоційні ресурси, тому дану методику доцільно поєднувати з методикою самооцінки емоційних станів.

3. Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) дозволяє виміряти наступні показники: спокій – тривога; енергійність – утомленість; піднесеність – пригніченість; впевненість у собі – безпорадність. Ці показники є шкалами, за кожною з яких здійснюється вибір одного із десяти тверджень, що описують теперішній емоційний стан (Додаток Г).

Індивідуальна самооцінка дорівнює номеру судження, обраного досліджуваним з відповідної шкали, а сумарна складається з оценок за всіма шкалами.

Якщо сума окремих показників становить менше ніж 16 балів, емоційний стан людини нагадує “родючий ґрунт”, на якому сімейні труднощі й кризові переживання легко “проростають”, перетворюючись на сімейне вигорання та психосоматичні розлади.

Проміжок у 17–32 бали свідчить про життєлюбність, внутрішню рівновагу та впевненість, які характерні для респондента і допомагають йому гнучко реагувати на життєві обставини та успішно долати сімейні стреси.

Показник у 33–40 балів означає своєрідний “вибух емоцій”, поєднаний із самовпевненістю, що інколи переходить у завищену оцінку власних сил; це може призводити до марності зусиль і неспроможності діяти ефективно, коли виникає стресова ситуація.

4. Методика «BASIC Ph» являє собою опитувальник, що складається з 36 тверджень, щодо кожного з яких потрібно зробити позначку в бланку, у відповідності до того, настільки часто (від 0 до 6) використовується зазначений спосіб подолання стресової ситуації (варіанти відповідей в діапазоні від «ніколи не користуюся» до «користуюся завжди») (Додаток Д).

Методика охоплює шість компонентів, які формують основу індивідуального стилю поведінки в умовах стресу чи несприятливих обставин (кожна літера аббревіатури BASIC Ph позначає певний внутрішній ресурс) (Lahad, 2013).

Belief (віра): світогляд, переконання, цінності. Цей механізм подолання труднощів спирається на віру – в Бога, в людей, у диво, у власні сили чи в життєву місію. Йдеться про систему особистих переконань, моральних орієнтирів і сенсів, а також про прагнення до самореалізації. Віра може мати релігійний, політичний або інший характер; вирішальне значення має факт її існування.

Affect (афект): емоції та почуття. Афективний шлях проявляється через емоційні реакції: сльози, сміх, обговорення переживань із кимось. Такий спосіб подолання стресу передбачає насамперед усвідомлення власних емоцій. Далі важливо передати їх у прийнятний спосіб: усно, письмово (у листі чи оповіданні) або невербально (через танець, малюнок, музику чи театральну імпровізацію). Допомагає ведення щоденника або візуалізація своїх станів.

Social (соціум): підтримка, близькі, спільнота. Соціальний ресурс передбачає прагнення до взаємодії. Це може бути звернення по допомогу до родини, друзів чи фахівців, участь у волонтерських ініціативах, підтримка інших постраждалих. Головне – залишатися включеним у соціальне середовище, відчувати себе частиною колективу й отримувати підтвердження власної значущості та здатності впливати на події.

Imagination (уява): творчість, фантазія, інтуїція. Цей ресурс ґрунтується на здатності до творчості. Завдяки уяві можна мріяти, створювати нові образи, уявляти майбутнє, розвивати інтуїцію й знаходити втіху у світі творчості та гри. Підійдуть заняття ремеслами, гончарством тощо. Фантазія допомагає дистанціюватися від реальності, зберегти почуття гумору та знаходити нестандартні рішення.

Cognition (когніція): мислення, знання, раціональність. Когнітивний спосіб подолання кризи передбачає залучення інтелектуальних ресурсів: логічного й критичного мислення, здатності аналізувати ситуацію, навчатися новому, планувати, збирати дані та знаходити раціональні рішення. Сюди входять аналітичні дії – створення планів, списків, схем.

Physiology (фізіологія): тілесність, чуттєвість, активність. Фізіологічний ресурс ґрунтується на роботі тіла й сенсорних відчуттях. Це може бути рухова активність: спорт, фізична праця, прогулянки, походи, медитації. Так само важливу роль відіграє тілесний комфорт, включно з приємними смаковими відчуттями, що сприяють розслабленню (Гавриловська, 2020).

«BASIC Ph» допомагає швидко з'ясувати існуючі стратегії подолання кризи, а також поточний емоційний стан клієнта.

5. Проективна методика «Дерево» К. Коха застосовується для виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості та можливих особистісних проблем. Для її виконання потрібен аркуш паперу формату А4, простий олівець або кольорові олівці. Досліджуваним пропонується зобразити на аркуші плодове дерево, за результатами виконання роботи проводиться аналіз малюнка за чотирнадцятьма показниками: визначається тип дерева (дає загальну характеристику особистості), розташування малюнка на аркуші паперу (відображає власне відчуття в життєвому просторі), розмір дерева, особливості зображення крони (символізує сферу свідомості суб'єкта), гілки та листя (відображають характер соціальних контактів із середовищем), плоди (як результати власних дій), стовбур (розуміння своїх можливостей, свідоме відображення свого «Я»), коріння (відображає несвідому сферу), тип зображення (ставлення до світу), аномалії (свідчать про травматичний досвід), оточення і доповнення (відображення емоційного стану), колір (якщо використовується, то кожен обраний колір має свою інтерпритацію), якість контуру, натиск, штрихування (стосуються емоційної енергії, зокрема стримуваної). Зазначені параметри для детальної інтерпретації результатів за методикою «Дерево» К.Коха представлені в додатку Е.

Слід зазначити, що в межах даного дослідження ми використовували лише основні показники проективної методики, які, на нашу думку, можуть бути цікавими при з'ясуванні особливостей емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.

Таким чином, ми проаналізували весь діагностичний інструментарій, що використовувався в дослідженні емоційної стійкості дружин учасників бойових дій. Однак, для кращої наочності, всі основні показники, які вимірюються та інструменти для їх вимірювання структуровано та оформлено у вигляді операціональної моделі (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Операціональна модель

Параметри (складові) теоретичної моделі	Емпіричні індикатори	Інструмент вимірювання
Емоційна стійкість дружин УБД	Здатність витримувати стресове навантаження (рівень стресу) та соціальна адаптація	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)
	Визначення емоційного стану та вміння швидко відновлювати свої емоційні ресурси.	Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Пікс)
	Стратегії подолання стресових ситуацій: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, діяльність	BASIC Ph
Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості дружин УБД: внутрішньо особистісні та соціально-психологічні	Визначення тривожності як властивості особистості, оскільки високий рівень особистісної тривожності, дає підстави передбачити, що особа легко впадає в стан тривоги з різних причин.	Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)
	Глибинні психологічні риси особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду.	Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької
	Виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості та можливих особистісних проблем.	Проективна методика «Дерево» (К.Кох)

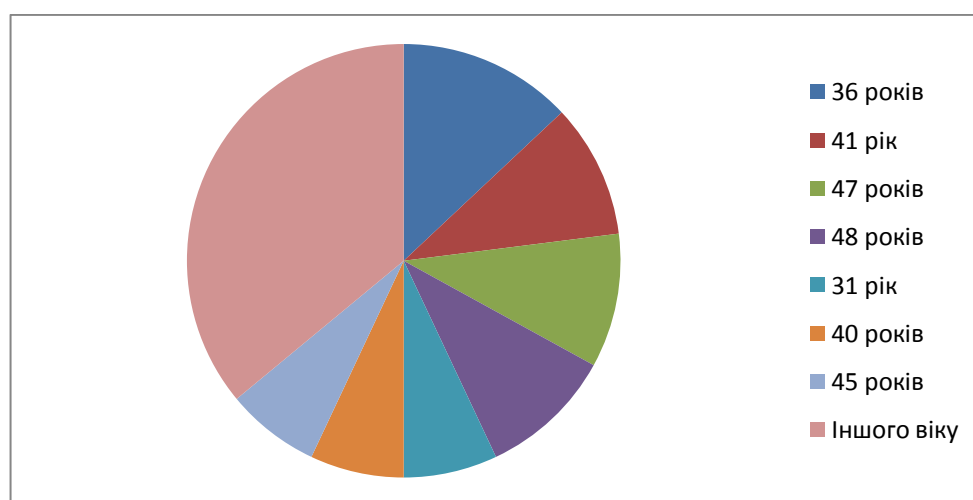
2.2. Характеристика вибірки

Дослідження особливостей емоційної стійкості дружин учасників бойових дій проводилось на базі Центру ветеранського розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Вишнівського центру реабілітації та допомоги учасникам бойових дій. Участь у ньому взяли 60 осіб жіночої статі, які були розділені на дві групи – експериментальну та порівняльну. В кожній з груп по 30 жінок віком від 21 до 62 років.

Група порівняння в даному випадку потрібна для співставлення та з'ясування чи є особливості в емоційній стійкості дружин учасників бойових дій, і які вони, якщо є. Критерієм розрізненості груп була наявність статусу учасника бойових дій в чоловіків респонденток.

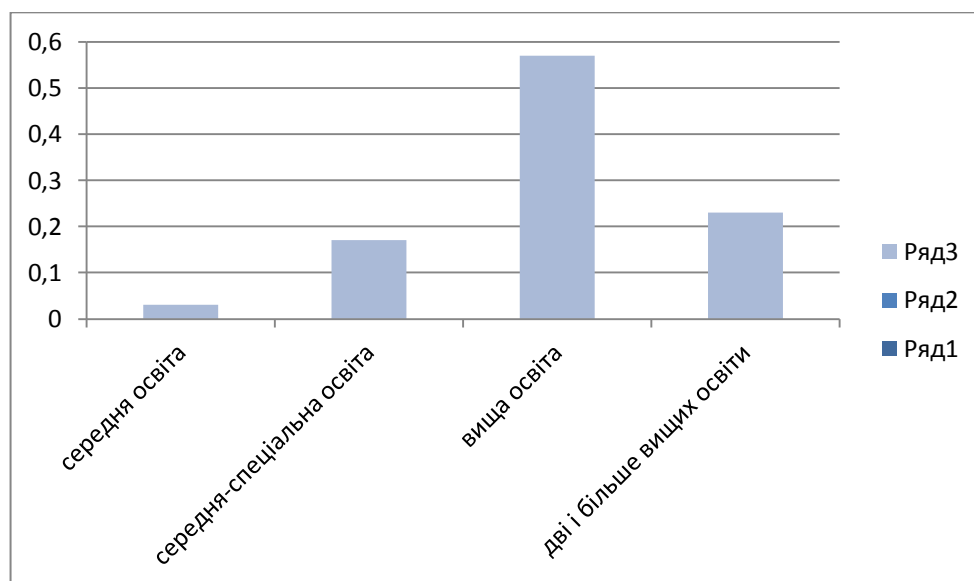
Демографічний опис вибірки розподіляється у відсотках за: віком, освітою, сімейним станом, наявністю дітей, соціальним статусом сім'ї та залученістю членів сім'ї до військової служби, зокрема участі в бойових діях.

Що стосується віку, найбільша кількість жінок, що взяли участь в опитування була 36-річних (понад 13%), трохи менше, але в однаковому співвідношенні 41-річних, 47-річних та 48-річних (по 10% відповідно, що сумарно дорівнює 30%), а також жінки віком 31, 40 та 45 років по 7%, що сумарно дорівнює 21 %, щодо іншого віку, кількість респондентів була мінімальною, сумарно майже 36 %. Нижче зазначені дані представлені графічно.



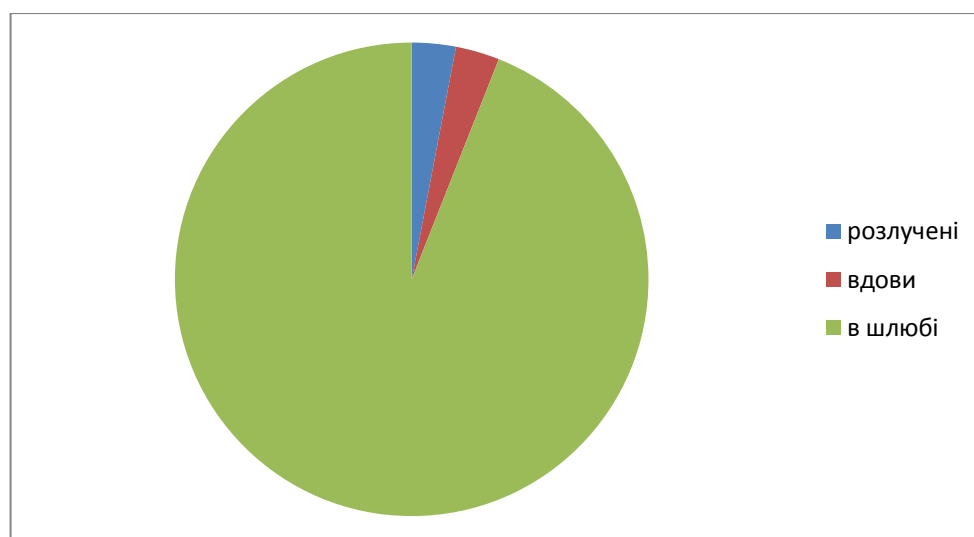
Малюнок 2.1. Розподіл вибірки за віком

Що стосується рівня освіти, лише близько 3 % з числа опитаних має середню освіту, майже 17% із середньо-спеціальної освітою, близько 23% – мають дві і більше вищих освіти, решта 57% – вищу освіту (Малюнок 2.2).



Малюнок 2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

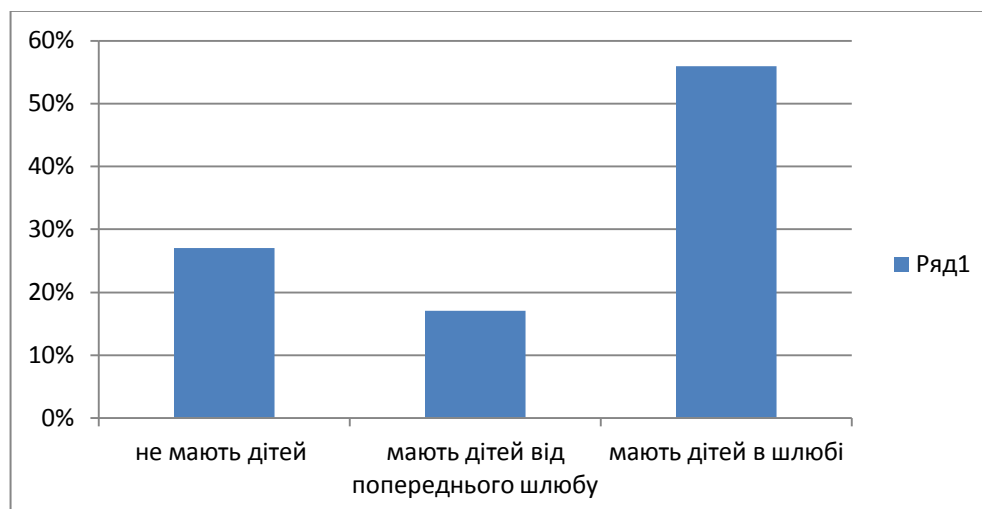
Щодо сімейного стану близько 3% з числа опитаних жінок розлучені під час війни та стільки ж (3%) залишилися вдовами (через загибель чоловіка внаслідок травм, отриманих під час бойових дій), інші (94%) перебувають в шлюбі, при цьому 13% з них, в повторному шлюбі.



Малюнок 2.3. Розподіл вибірки за сімейним станом

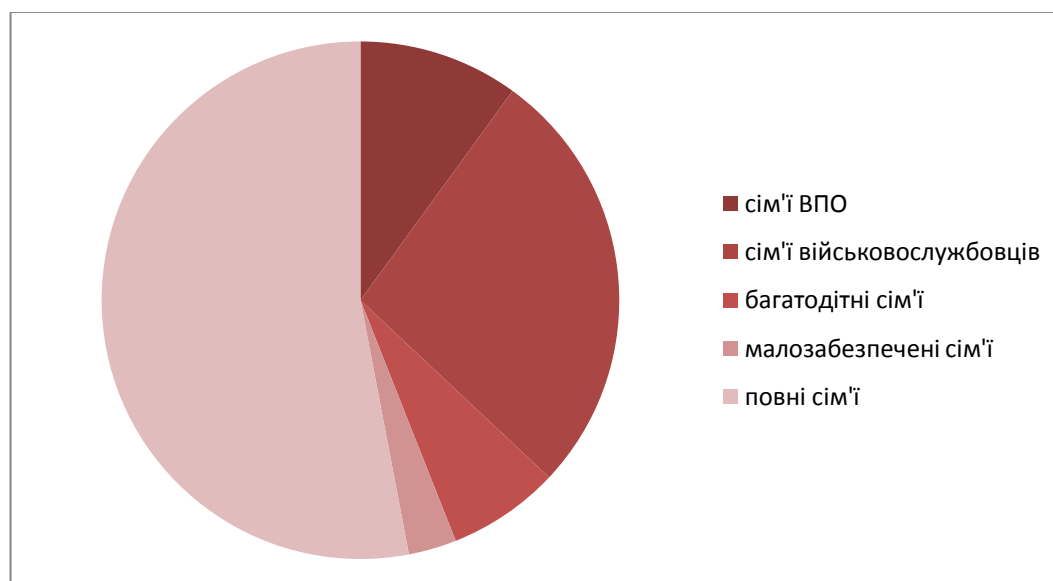
На запитання щодо наявності дітей, 27% жінок відповіли, що дітей не мають, 17% жінок мають дітей від попереднього шлюбу, 3% з яких, ще й

дитину/дітей в теперішньому шлюбі, загалом виховують дітей в шлюбі 56% респонденток (Малюнок 2.4).



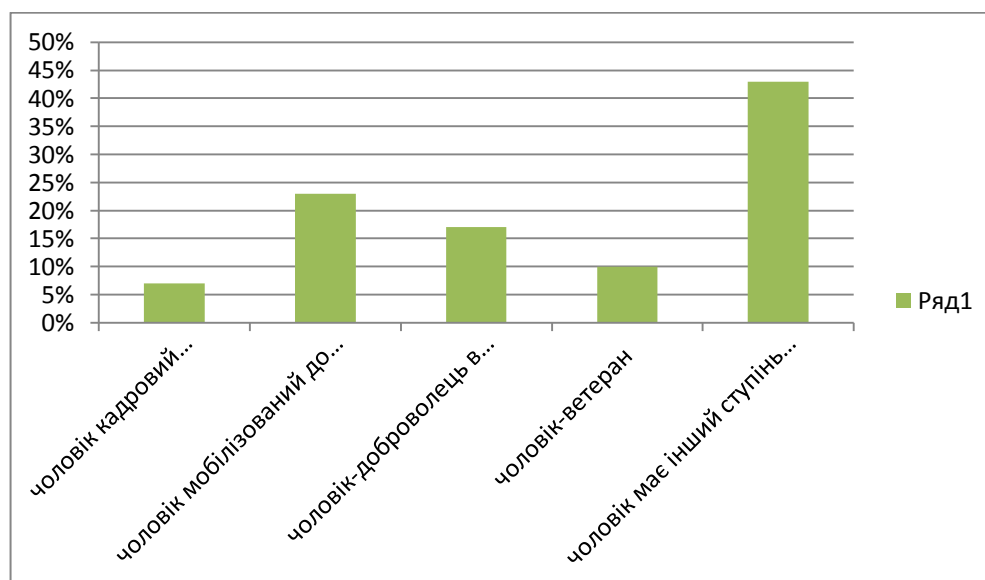
Малюнок 2.4. Розподіл вибірки за наявністю дітей в сім'ї

Варто зауважити, що є досить цікавим питання, що стосувалося соціального статусу сім'ї, оскільки 10% жінок з числа внутрішньопереміщених, а 27% з сімей військовослужбовців (тобто на військовій службі перебуває не лише чоловік, а й сама жінка або дорослі діти, батьки тощо), 7% виховують трьох і більше дітей до 18 років (мають статус багатодітної сім'ї), 3% мають статус малозабезпеченої сім'ї, 53% повні сім'ї без особливого статусу. (Малюнок 2.5).



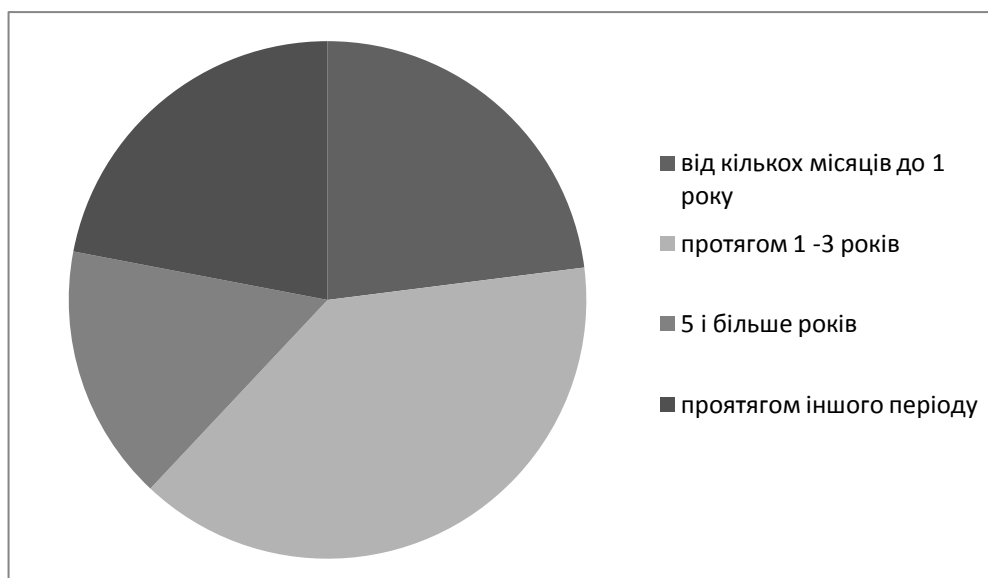
Малюнок 2.5. Розподіл вибірки за соціальним статусом сім'ї

Не менш цікавим є розподіл голосів респонденток у питанні щодо замученості членів сім'ї до військової служби в лавах Збройних Сил України, а саме: в 7% жінок чоловіки кадрові військовослужбовці, для яких захист Батьківщини є професійним обов'язком, ще 23% жінок зазначили, що чоловік був мобілізований для захисту держави, в 17% жінок чоловіки є добровольцями, а ще в 10% жінок чоловіки звільнені з військової служби (ветерани), при цьому 43% респонденток вказали, що чоловік має інший ступінь залученості до військової служби (наприклад, перебуває на лікуванні або в процесі оформлення документів щодо звільнення з лав Збройних Сил України (ЗСУ). Результати розподілу вибірки за вказаним параметром зазначені на малюнку 2.6.



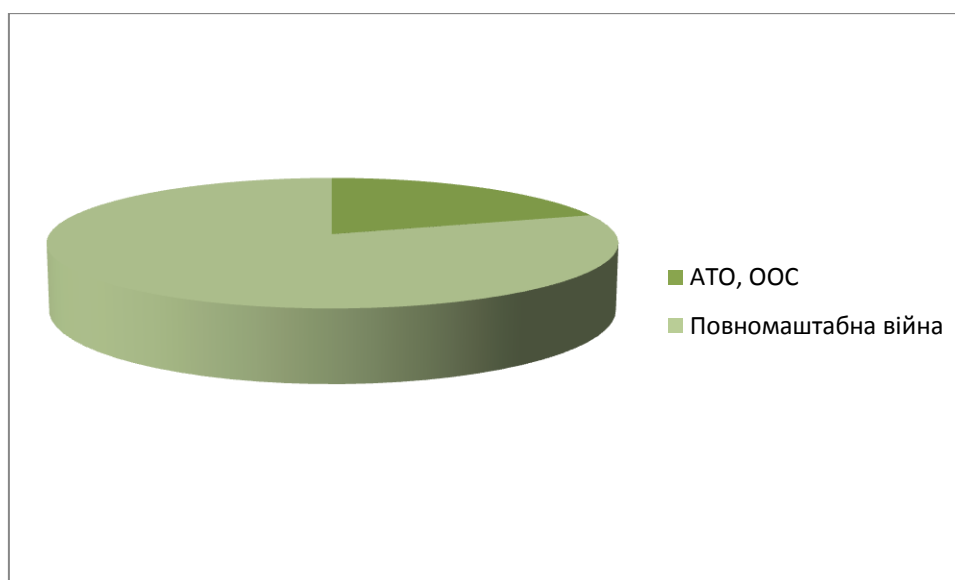
Малюнок 2.6. Розподіл вибірки щодо залученості чоловіків до військової служби в лавах ЗСУ

Окрему увагу слід приділити питанню тривалості залучення чоловіків до бойових дій, оскільки 16% жінок відповіли, що чоловік перебуває на війні п'ять і більше років, 39% зазначили, що від одного до трьох років, 23% респонденток вказали період від кількох місяців до одного року, а 22% протягом іншого періоду. Зазначені результати представлені на малюнку 2.7.



Малюнок 2.7. Розподіл вибірки по тривалості залучення чоловіків до бойових дій

Важливо також, на нашу думку, зазначити, що 20% жінок вказали, що чоловіки мали попередній досвід залучення до бойових дій в межах антитерористичної операції (АТО) та операції об'єднаних сил (ООС) до початку повномасштабної війни, а 80% зазначили, що такий досвід був отриманий вже після повномасштабного вторгнення. Відповідні результати представлені нижче.



Малюнок 2.8. Розподіл вибірки по досвіду бойових дій, отриманому чоловіками

Слід зазначити, що при аналізі вибірки, основні акценти були зроблені саме на експериментальну групу респонденток, оскільки, частина питань стосувалася саме цієї категорії жінок. Що стосується жінок порівняльної групи, були обрані пересічні українки, які за віком та сімейним станом відповідають експериментальній групі жінок, тобто перебувають у шлюбі, а їх чоловіки, відповідно, не залучені до бойових дій.

Саме завдяки розподілу вибірки на дві групи, вдалося проаналізувати особливості емоційної стійкості дружин учасників бойових дій в порівнянні з іншими жінками, про що детальніше буде зазначено далі.

Висновки до розділу 2

Щодо організації емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки. Для дослідження особливостей емоційної стійкості дружин учасників бойових дій було використано наступні психодіагностичні методики:

- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької;
- Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге);
- Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс);
- Методика «BASIC Ph»;
- Проективна методика «Дерево» К.Коха.

На нашу думку, використання саме цього психодіагностичного інструментарію є доцільним, оскільки дозволяє з'ясувати психологічні виміри для опису і оцінки особистості таких як: екстраверсія, добросовісність, дружелюбність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду. А також рівень особистісної та ситуативної тривожності, оскільки високий рівень особистісної тривожності, дає підстави прогнозувати, що особа легко впадає в стан тривоги з різних причин. Окрім того, здатність витримувати стресове навантаження (рівень стресу) та рівень соціальної адаптації, вміння визначати власний емоційний стан, швидко відновлювати свої емоційні ресурси та розбиратися в стратегіях подолання стресових ситуацій, а саме: віра, переконання, цінності; емоції, почуття; соціальні зв'язки, соціальна підтримка; уява, мрії, спогади; когнітивні стратегії; тілесні ресурси, діяльність.

В дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 21 до 62 років (по 30 жінок відповідно в експериментальній та порівняльній групі).

Експеременальна група складалася з дружин учасників бойових дій. Порівняльна, в свою чергу, із заміжніх жінок, чоловіки яких не дотичні до військової служби, зокрема бойових дій. Таким чином, критерієм розрізненості груп була наявність статусу учасника бойових дій в чоловіків респонденок. При цьому 80% опитаних жінок мають вищу освіту (23% з них навіть не одну), близько третини (27%) не мають дітей, натомість 7% багатодітні, 10% жінок мають статус внутрішньо переміщеної особи.

В ході роботи також було розроблено та представлено операціональну модель дослідження.

Саме завдяки порівнянню результатів дослідження в експерементальній та порівняльній групі жінок вдалося з'ясувати особливості емоційної стійкості дружин учасників бойових дій, про які йтиме мова далі.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Аналіз рівня емоційної стійкості дружин учасників бойових дій

Варто зауважити, що при проведенні даного дослідження, ми припускаємо, що емоційна стійкість дружин учасників бойових дій має свої особливості, при цьому розуміючи, що водночас вона має риси, спільні з іншими жінками (чиї сім'ї не дотичні безпосередньо до участі в бойових діях). Підтвердженням цьому є отримані результати емпіричного дослідження.

Емоційну стійкість дружин учасників бойових дій (УБД) ми досліджували за допомогою методик «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс), опитувальника «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге), методики BASIC Ph для виявлення стратегій подолання стресу.

Сумарні показники шкал цих опитувальників, на нашу думку, складають інтегральний показник емоційної стійкості особистості. Зокрема, це шкали: стресостійкості, спокою, енергійності, піднесеності, упевненості у собі та шкала емоційна стабільність з особистісного опитувальника ТІРІ.

Далі розглянемо статистичні результати.

На малюнку 3.1. представлені результати діагностики самооцінки емоційних станів жінок (дружин учасників бойових дій та порівняльної групи (українки із різним соціальним статусом).

Як можна побачити з гістограм на малюнку 3.1, переважна більшість респонденток оцінює свій емоційний стан як помірний (у жінок УБД – 91%, у жінок, що входили у склад порівняльної групи – 94,5%), при цьому 8,3% дружин УБД та 5,5% жінок порівняльної групи – оцінюють свій емоційний стан як пригнічений.



Малюнок 3.1. Самооцінка емоційного стану жінок

Для того, щоб перевірити наявність статистичної значимості відмінностей у показниках шкал методики, нами було застосовано критерій Стьюдента. Результати представлені в таблиці нижче.

Таблиця 3.1

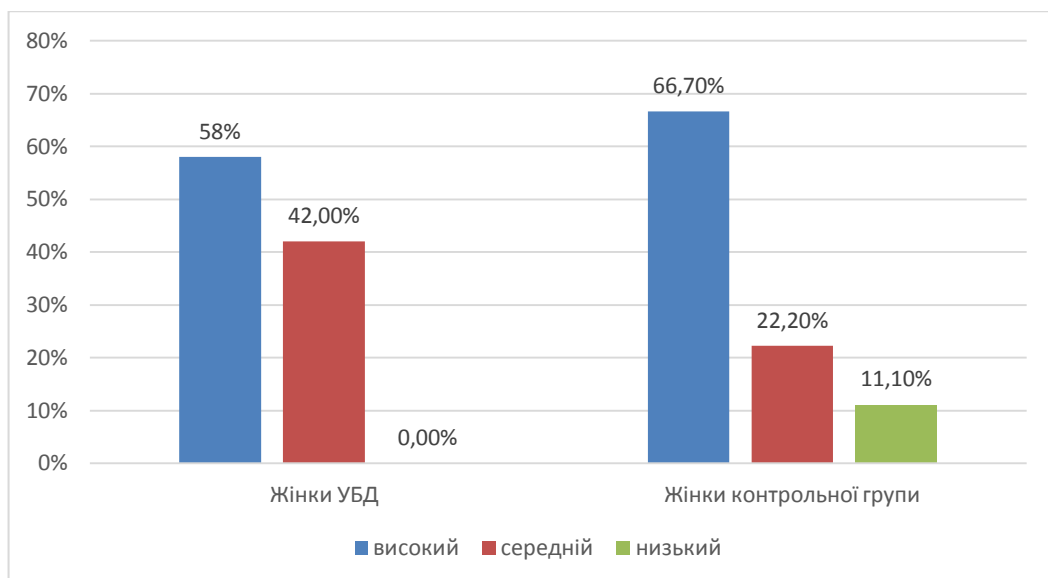
Значимість відмінностей у показниках шкал методики самооцінки емоційних станів у жінок порівняльної та експериментальної груп (t-критерій Стьюдента)

	F	знач.	t	p - знач. (двухстороння)
Спокій	2,683	,113	1,188	,245
Енергійність	,379	,543	,879	,387
Піднесеність	,000	1,000	,779	,443
Упевненість	,079	,780	,405	,689

З таблиці 3.1. можна побачити, що, оскільки, всі значення p (від 0,245 до 0,689) значно більші за 0,05, ми не можемо говорити про статистично значиму різницю у показниках шкал опитувальника емоційного стану у

досліджуваних групах респонденток. Це свідчить про те, що середні значення показників «Спокій», «Енергійність», «Піднесеність» та «Упевненість» у порівняльній та експериментальній групах жінок статистично не відрізняються. Таким чином, можна зробити висновок про те, що емоційний стан жінок не залежить від того, чи є чоловік учасником бойових дій.

На наступному етапі аналізу результатів нашого дослідження проаналізуємо рівень стресостійкості та соціальної адаптації за опитувальником Холмса-Раге, результати представлені на малюнку 3.2.



Малюнок 3.2. Результати дослідження стресостійкості жінок

Як можна побачити з малюнку 3.2, 58% дружин учасників бойових дій та 66,7% жінок, що входили до складу групи порівняння, виявляють високий рівень стресостійкості. Середній рівень стресостійкості визначено у 42% жінок УБД та 22,2% жінок порівняльної групи.

Для того, щоб перевірити значимість показників стресостійкості, було застосовано метод t-критерію Стьюдента. Відповідні результати представлені у таблиці нижче.

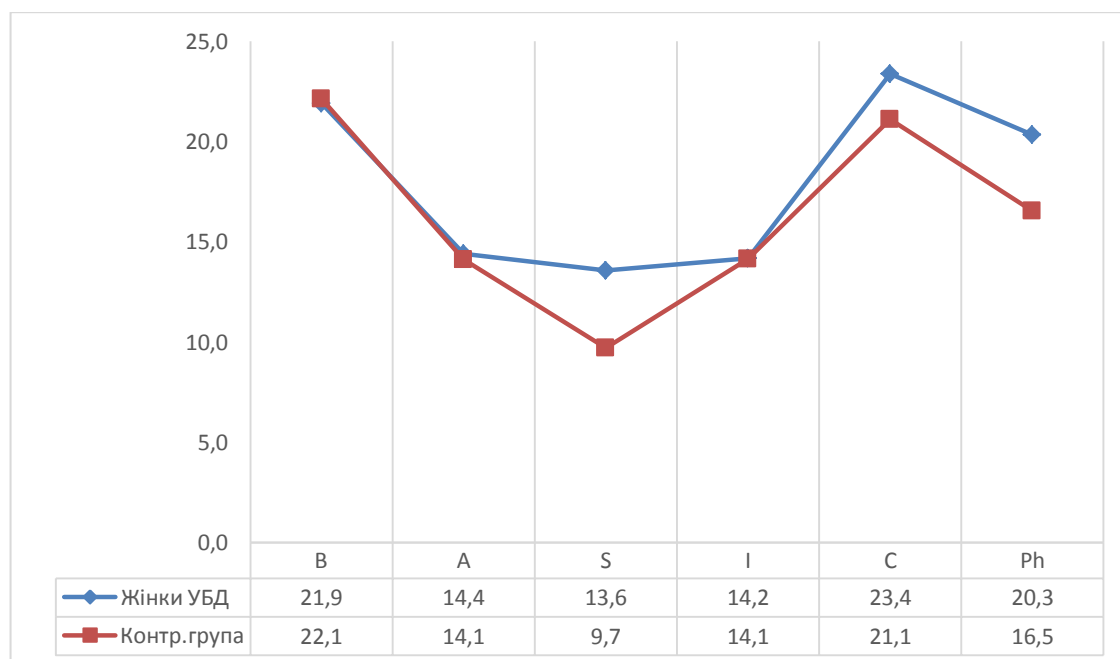
Таблиця 3.2

Значимість відмінностей у показнику стресостійкості у жінок порівняльної та експериментальної груп (t-критерій Стьюдента)

	F	знач.	t	p - знач. (двухстороння)
Стресостійкість	,997	,327	,345	,733

З таблиці 3.2 ми бачимо, що рівень значимості відмінностей не суттєвий, тобто статистичної різниці у показниках стресостійкості дружин учасників бойових дій та жінок, що входили до складу групи порівняння немає.

На наступному етапі аналізу результатів нашого дослідження проаналізуємо результати діагностики профілю подолання стресу за методикою BASIC Ph. При цьому, ми визначили середньостатистичний показник за кожною із шкал методики у двох групах жінок. Результати представлені на малюнку 3.3.



Малюнок 3.3. Індивідуальні профілі стресостійкості дружин УБД та порівняльної групи жінок

Як можна побачити з малюнка 3.3, профілі стресостійкості респонденток двох досліджуваних груп дещо відрізняються. Але найвищі показники у стратегіях подолання жінок двох груп – за шкалами В – віра, переконання, цінності та шкалою С – когнітивні стратегії.

Тобто по-перше, як дружини УБД, так і звичайні українки, активно використовують світоглядні установки, моральні принципи та особисті цінності як головний внутрішній ресурс для подолання стресових ситуацій. Головною їх опорою є наявність сильного почуття сенсу або життєвої місії, яке дозволяє їм переосмислювати труднощі та зберігати внутрішню стійкість, особливо в умовах тривалого або травматичного стресу, що особливо актуально для групи дружин УБД.

Крім того, респондентки активно використовують когнітивні стратегії – пошуки рішення, планування, позитивне переосмислення ситуації, тощо, що дозволяє їм контролювати та структурувати свої думки у відповідь на загрозу, що є ознакою зрілої та ефективної адаптації.

Бачимо з профілей, що розташовані на графіку (малюнок 3.3), що великий відрив у показниках спостерігається за шкалою S (соціальна підтримка як спосіб подолання стресу), хоча середній бал за цією стратегією сам по собі не високий, а найнижчий. У дружин УБД бал за цією шкалою відповідає середньому рівню, а у жінок, що входили до складу групи порівняння – низькому. Це вказує на те, що жодна з груп не вважає активний пошук соціальної підтримки (розмови про власні труднощі, звернення по допомогу) пріоритетним або домінуючим способом подолання стресу. Це підтверджує висновок про те, що домінуючими є внутрішні механізми (Віра, Когнітивні стратегії). Пояснити більшу схильність дружин УБД до цієї стратегії можна тим, що, можливо, є об'єктивна потреба у соціальній допомозі, оскільки участь чоловіка у бойових діях є травматичним досвідом, як для нього, так і для дружини, що об'єктивно вимагає визнання та підтримки. Навіть якщо цей механізм не є домінуючим, він використовується як додатковий або вимушений ресурс.

Для того, щоб виявити чи є статистично значущою різниця у показниках стратегій подолання у жінок досліджуваних груп, було здійснено аналіз за t - критерієм Стьюдента. Відповідні результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 3.3

Статистична значимість показників стратегій подолання стресу у жінок порівняльної та експериментальної груп (t-критерій Стьюдента)

	F	знач.	t	p - знач. (двухстороння)
B	,437	,514	-,126	,901
A	5,007	,033	-1,730	,095
S	,127	,725	1,912	,066
I	,003	,959	-,969	,341
C	5,503	,026	2,392*	,024
Ph	,056	,815	2,293*	,030

* - статистична значимість на рівні $p < 0,05$

Як можна побачити з таблиці 3.3, виявлена статистична значима різниця (на рівні $p < 0,05$) у показниках шкал C (когнітивні стратегії) та Ph (тілесні ресурси, діяльність).

Для того, щоб визначити чи є значуща статистична різниця у показниках інтегрального коефіцієнту «емоційна стійкість» у двох групах респонденток, ми створили нову змінну, що рахується як сума шкал стресостійкості, спокою, енергійності, піднесеності, упевненості у собі та шкали емоційної стабільності та провели t-аналіз цього показника у групі дружин УБД та жінок групи порівняння, результати представлені у таблиці 3.4.

З результатів статистичного аналізу, що представлені у таблиці 3.4, ми бачимо, що значимої статистичної різниці у показнику емоційної стійкості немає. Як дружини УБД, так і звичайні українки, мають однакову емоційну стійкість.

Таблиця 3.4

**Статистична значимість інтегрального показника «емоційна стійкість» у жінок порівняльної та експериментальної груп
(t-критерій Стьюдента)**

	F	знач.	t	p - знач. (двухстороння)
Емоційна стійкість	,924	,345	,414	,682

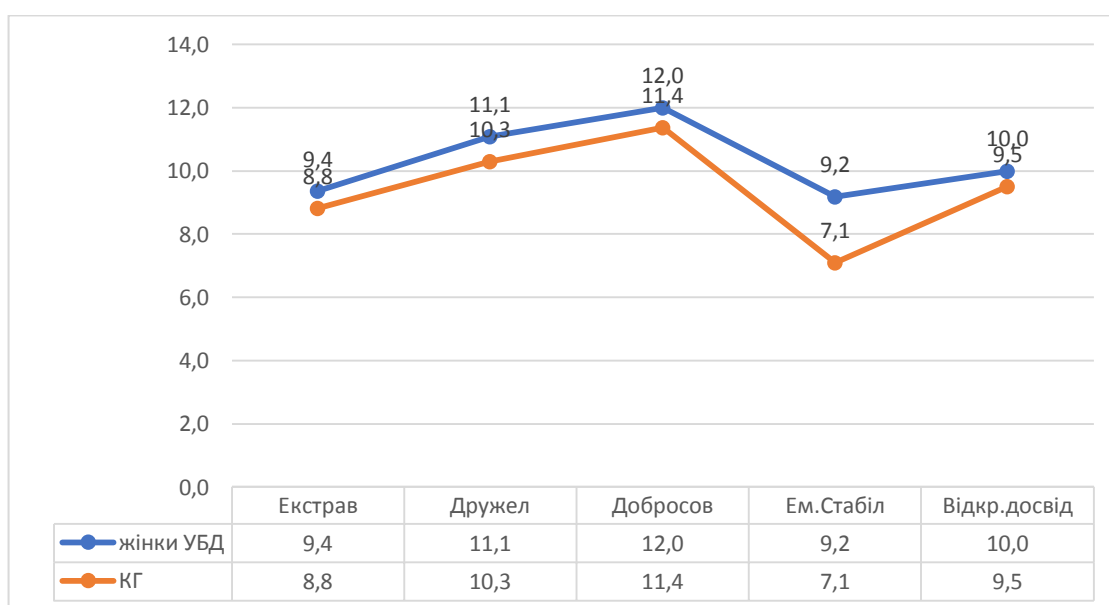
Таким чином, спробуємо підсумувати основні особливості емоційної стійкості жінок. На основі проведеного дослідження, загальний висновок щодо психологічного стану жінок порівняльної групи та жінок, що є дружинами учасників бойових дій (УБД) має комплексний та дещо суперечливий характер. Аналіз середніх показників емоційних станів (таких як спокій, енергійність, піднесеність, упевненість) за t-критерієм Стьюдента не виявив статистично значущих відмінностей, що підтверджується також висновком про відсутність значимої статистичної різниці у показнику емоційної стійкості – обидві групи мають однакову емоційну стійкість. Ця зовнішня емоційна стабільність та стійкість підтримується за рахунок домінування вискоєфективних внутрішніх адаптивних стратегій, спільних для обох груп: В (віра, переконання, цінності) та С (когнітивні стратегії). Однак, за цією стабільністю приховуються суттєві відмінності у механізмах подолання та ресурсному потенціалі. Зокрема, виявлена статистична значуща різниця ($p < 0,05$) у показниках С (когнітивні стратегії) та Ph (тілесні ресурси, діяльність). Дружини УБД інтенсивніше використовують когнітивні стратегії, значно менше покладаються на тілесні ресурси (Ph) чи на інші стратегії, наприклад, соціальну підтримку. Це вказує на те, що їхня емоційна стійкість підтримується за рахунок надмірного когнітивного навантаження та виснаження фізичних резервів. Такий дисбаланс підтверджується й іншими даними: дружини УБД мають вищу частку осіб із середнім рівнем

стресостійкості (42%) та більшу схильність до використання соціальної підтримки (S), що, незважаючи на низький загальний показник цієї стратегії, сигналізує про підвищену потребу у зовнішніх ресурсах.

На наступному етапі нашого дослідження ми проаналізуємо чинники, що можуть впливати на особливості емоційної стійкості жінок.

3.2. Аналіз психологічних чинників емоційної стійкості дружин учасників бойових дій

Нашим завданням на цьому етапі було дослідження особистісних особливостей жінок досліджуваних груп та виявлення чинників, що впливають на емоційну стійкість. Для цього ми використовували короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, опитувальник тривожності Спілберга-Ханіна та проективну методику «Дерево» К. Коха.



Малюнок 3.4. Результати дослідження особистісних особливостей жінок

Як можна побачити з графіків, що представлені на малюнку 3.4, середні показники за шкалами екстраверсії, дружелюбності, добросовісності та відкритості досвіду досить мало відрізняють у жінок УБД та жінок, що входили до складу порівняльної групи. Видимі відмінності у коефіцієнтах спостерігаються тільки за шкалою емоційної стабільності. Зазначимо, що рівень емоційної стабільності свідчить про рівень здатності контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху. Для того, щоб підтвердити наявність чи відсутність статистично значимих відмінностей у показниках шкал використовувався t-критерій Стьюдента. Результати представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

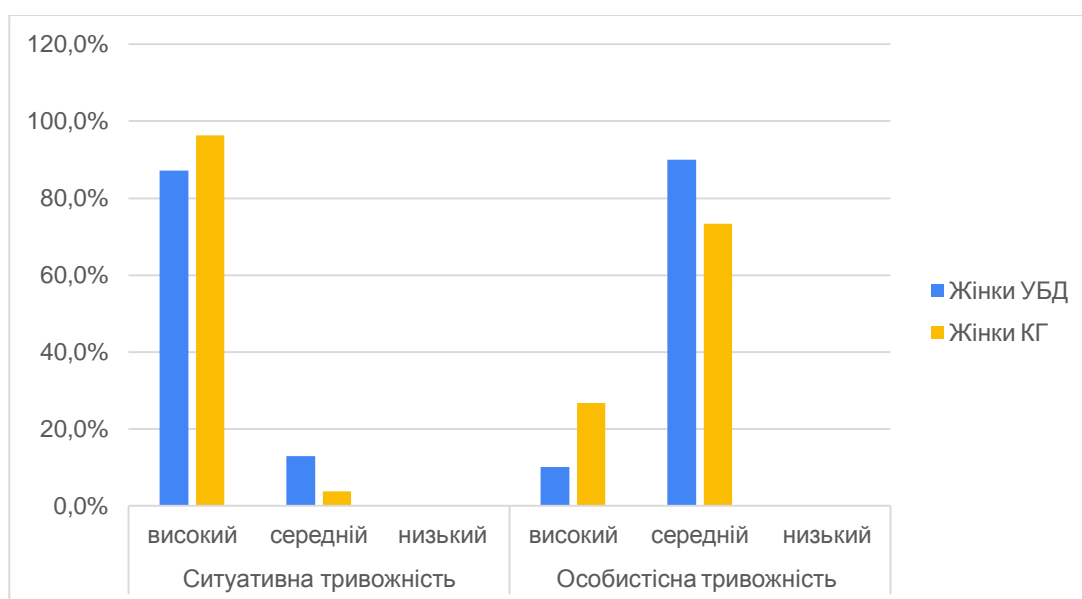
Значимість відмінностей у показниках особистісних особливостей у жінок порівняльної та експериментальної груп (t-критерій Стьюдента)

	F	знач.	t	p - знач. (двухстороння)
Екстравер	1,799	,191	,885	,384
Дружел	,001	,978	1,560	,130
Добросов	,024	,878	1,192	,243
Ем.стаб	4,554	,042	2,841*	,008
Відкрит.новому	,085	,773	,809	,425

* - статистична значимість на рівні $p < 0,05$

З таблиці результатів Т-аналізу видно, що дійсно за шкалою емоційної стабільності спостерігається статистично значима різниця (на рівні $p < 0,01$) у показнику групи дружин УБД та жінок порівняльної групи.

Також нами було досліджено рівень тривожності, оскільки вважаємо, що він може бути негативно пов'язаний із емоційною стабільністю респонденток.



Малюнок 3.5. Рівень тривожності дружин УБД та жінок порівняльної групи

Ситуативна тривожність, що відображає напругу, викликану поточною ситуацією, як можна побачити з гістограм на малюнку 3.5, є надзвичайно високою в обох групах жінок. Жінки порівняльної групи (ПГ) мають найвищий показник: 96,3% демонструючи високий рівень, і лише 3,7% - середній. Жінки УБД також мають високий рівень, але дещо менший в порівнянні, так у 87,1% - високий, у 12,9% - середній. Ці дані свідчать про те, що обидві групи перебувають в умовах хронічного зовнішнього стресу або гострої психоемоційної напруги, що власне викликано війною.

Що стосується особистісної тривожності, вона є стійкою характеристикою особистості та відображає схильність сприймати ситуації як загрозливі. В обох групах жінок переважає середній рівень: 90,0% у групі дружин УБД та 73,40% у жінок ПГ. Це є нормою для більшості здорових осіб. Зазначимо, що дружини УБД демонструють значно менший відсоток осіб із високим рівнем особистісної тривожності (10,0%) порівняно з порівняльною групою (26,70%).

Для визначення значимої різниці між показниками тривожності у групах респонденток, було застосовано Т-критерій Стьюдента. Відповідні результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 3.6

Значимість відмінностей у показниках тривожності у жінок порівняльної та експериментальної груп (t-критерій Стьюдента)

	F	знач.	t	p - знач. (двухстороння)
Ситуативна тривожність	1,446	,239	-1,490	,147
Особистісна тривожність	,003	,954	-,544	,590

Як бачимо з таблиці 3.6, значимої статистичної різниці у показниках тривожності не виявлено.

На наступному етапі ми використовували проєктивну методику «Дерево» К. Коха, аналіз якої буде представлений нижче. На наш погляд, деякі з особистісних характеристик, що виявляє ця методика, можуть бути чинниками емоційної стійкості. Це припущення ми перевіримо далі.

Проаналізуємо спочатку саме дерево (окремі роботи учасників діагностики представлені в додатку Ж). У 53% респондентів зображення дерева - змішаного типу (тобто дерева, що містить елементи різних видів), що свідчить про оригінальність суджень, самобутню індивідуальність. Також у вибірці (12%) представлені пікнічні дерева (що притаманно особам інтуїтивного типу) і у 12% - синтетичні дерева (зустрічається у осіб, схильних до синтетичного когнітивного стилю, для яких деталі великого значення не мають, їх більше цікавлять питання загального порядку та схильність до «філософствування»). У таблиці 3.7. представлені елементи дерев, що зустрічаються у вибірці жінок найчастіше.

Таблиця 3.7

**Скорочені результати методики «Дерево» К. Коха
у вибірці жінок**

Параметр аналізу	Ключові Виявлені Риси	Частка осіб
Відчуття «Я» в просторі	Незахищеність і ригідність, потреба у контролі для збереження психічної рівноваги.	24%
	Тягар боротьби із зовнішніми обставинами, внутрішня напруженість та схильність до фантазій.	18%
Сфера свідомості	Відрив від дійсності, відхід у фантазію.	24%
	Значущість інтелектуальної сфери.	12%
Соціальні контакти	Контакти, пов'язані з навчанням та підвищенням задоволеності своїм становищем (через вищестоящих осіб).	41%
	Виражена ворожість.	12%
Плоди своїх дій	Плоди своїх дій та якість цього результату.	59%

Свідоме відображення «Я»	Нестійка особистісна рівновага через фрустрації базових потреб.	18%
	Негативне ставлення до себе / почуття неадекватності.	12% / 11,6%
Несвідома сфера	Слабкий контакт з реальністю.	35%
Емоційна рівновага	Відсутність рівноваги через страх перед відкритим виразом сильних емоцій разом із переоцінкою ролі інтелекту.	18%
Стримувана енергія	Енергійність, наполегливість, велика напруженість (може поєднуватися з агресивністю).	18%
	Адаптивність, пластичність поведінки.	12%
Оточення	Прагнення до стабільності як наслідок відчуття незахищеності.	29%

З проведеного аналізу можна зробити загальний висновок про те, що групи жінок, що брали участь у нашому дослідженні, загалом демонструють високий внутрішній потенціал (енергійність, інтелект, адаптивність), але цей потенціал використовується в умовах значної внутрішньої напруги, незахищеності та ригідності, що свідчить про компенсаторний характер адаптації до стресових подій.

Для аналізу факторів емоційної стійкості дружин УБД, ми будемо використовувати такі показники, визначені за допомогою цієї методики: показник стримуваної енергії (енергійності, наполегливості); показник адаптивності та пластичності поведінки; показник відчуття «Я», показник відчуття реальності (контакт з реальністю, відхід у фантазії).

На останньому етапі аналізу результатів нашого дослідження, нами було здійснено лінійний регресійний аналіз досліджуваних показників та показника емоційної стійкості для виявлення його факторів серед певної кількості особистісних характеристик, результати дослідження яких представлені вище.

Результати регресійного аналізу представлені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Основні фактори емоційної стійкості дружин учасників бойових дій

Предиктор (Незалежна Змінна)	Нестандартизовані Коефіцієнти (B)	Стандартна Помилка	Стандартизовані Коефіцієнти (β)	t	Значимість (p)
(Константа)	421,793	270,819		1,557	0,134
Ситуат. трив.	-1,063	0,450	-0,380	-2,362	0,024*
Особис. трив.	-0,255	0,100	-0,420	-2,550	0,016*
Екстраверсія	4,908	9,643	0,107	0,509	0,616
Дружелюбність	5,016	12,624	0,102	0,397	0,695
Добросовісність	-27,467	11,003	-0,524	-2,496	0,021*
Ем. стабільність	3,623	11,522	0,082	0,314	0,756
Відкритість новому	9,826	3,100	0,450	3,170	0,004**
Енергійність, наполегливість	12,500	4,000	0,490	3,125	0,05*
Адаптивність, пластичність	8,700	3,200	0,380	2,719	0,011*
Сильне Відчуття Я	15,200	5,500	0,420	2,764	0,010**
Сильне Відчуття Реальності	11,000	4,200	0,350	2,619	0,014*

** - статистична значимість на рівні $p < 0,01$

* - статистична значимість на рівні $p < 0,05$

З проведеного лінійного регресійного аналізу, що представлений у таблиці 3.8, можна зробити наступні ключові висновки про фактори емоційної стійкості дружин учасників бойових дій. По-перше, тривожність виступає як дестабілізатор емоційного стану та емоційної стабільності: підтверджено, що підвищення як ситуативної ($B = -1,063$; $p = 0,024$), так і особистісної тривожності ($B = -0,255$; $p = 0,016$) призводить до статистично значущого зниження емоційної стійкості. Це підтверджує гіпотезу про те, що низька тривожність є необхідною умовою для високої стійкості.

Окрім того, найпотужнішими позитивними передумовами стійкості виявилися наступні показники: відкритість новому ($B = 9,826$; $p = 0,004$), енергійність та наполегливість ($B = 12,500$; $p = 0,005$), адаптивність та пластичність поведінки ($B = 8,700$; $p = 0,011$). Ці показники вказують на те, що активна, гнучка взаємодія зі світом та наявність високого енергетичного потенціалу є ключовими для збереження емоційного балансу.

Також статистично значущий позитивний вплив на емоційну стійкість виявлено у показників «Сильне відчуття Я» ($B = 15,200$; $p = 0,010$), «Сильне відчуття реальності» ($B = 11,000$; $p = 0,014$). Це підкреслює, що чітка самоідентифікація та реалістична оцінка навколишнього середовища є фундаментальними когнітивними чинниками емоційної стійкості.

Визначено також негативний вплив добросовісності на емоційну стійкість жінок ($B = -27,467$; $p = 0,021$). У даному контексті, це може відображати те, що надмірна педантичність та відповідальність в умовах хронічного стресу стають дезадаптивними та підвищують ризик емоційного вигорання, знижуючи загальну стійкість.

Слід зазначити, що отримані результати дослідження свідчать про важливість створення умов для доступу до психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій та й загалом українкам. Це можуть бути програми психологічного відновлення, при проведенні яких вважаємо за доцільне використовувати елементи соціально-психологічного тренінгу. Один з варіантів такої тренінгової програми пропонуємо далі.

3.3. Програма тренінгу: «Жіночий тил: пошук ресурсів для дружин Захисників»

Оскільки на емоційну стійкість дружин учасників бойових дій впливають соціально-психологічні чинники, зокрема стосунки з чоловіком, доцільно рекомендувати психологічну допомогу (за потреби супровід) членам сім'ї під час її возз'єднання (через повернення військовослужбовця додому), що спрямоване розвитку ефективної комунікації між подружжям щодо їх потреб та бажань, зокрема, через обговорення, що дозволить сім'ї дійти спільної згоди (Кокун та ін., 2023).

Згідно з точкою зору О.Р. Малхазова, під супроводом розглядається система соціально-психологічних заходів, спрямованих на розвиток та підтримку регуляції емоційних станів в осіб, що переживають наслідки травматичних подій в певний період свого життя (Малхазов, 2022).

Насамперед варто зважати на те, що дружини ветеранів мають потребу в розумінні, співчутті, підтримці та позитивній оцінці своїх зусиль щодо турботи про родину в цілому, задоволення цих потреб можливе завдяки фаховій психологічній підтримці та супроводі. Для жінки надзвичайно важливо відчувати, що психолог дійсно розуміє її емоційний стан, виявляє зацікавленість її внутрішнім світом і не є байдужим до її тривоги і переживань. Вона потребує того, щоб її складний і часом драматичний досвід, а також емоції і переживання, не зазнали осуду. Жінка прагне, щоб її право на власну думку і суперечливі почуття було поважалось. При цьому, важливо, щоб психолог став для неї надійною та стійкою фігурою – людиною, якій можна довірити свої тривоги, сумніви, надії та радощі; з ким можна говорити як про повсякденні речі, так і про найглибші і найособистіші, навіть потаємні моменти.

На основі досліджень Малхазова О.Р. було виокремлено чинники, що визначають становлення емоційної стійкості в процесі соціально-психологічного супроводу (Малхазов, 2022).

До них належать:

– емоційна стабільність, що виражається у здатності до саморегуляції власних емоційних станів і у характерних для індивіда способах емоційного реагування;

– самоствалення, яке проявляється у відчутті власної значущості, упевненості у можливості впливати на ситуацію та контролювати власні емоційні реакції;

– здатність до цілепокладання, тобто вміння чітко усвідомлювати цілі взаємодії у конкретних умовах та визначати оптимальні шляхи їх реалізації;

– рефлексивний досвід, що передбачає уміння прогнозувати результати власних дій, мобілізувати ресурси для попередження невдач і здійснювати аналіз допущених помилок (Малхазов, 2022).

Варто зауважити, що особливого значення в роботі з українськими дружинами ветеранів набуває здатність психолога зрозуміти і відгукнутися на потребу визнання мужності та зусиль цих жінок, які вони демонстрували у період важких випробувань, що випали на їхні родини. Це включає визнання підтримки чоловіка під час його служби, визнання неймовірної тривоги за нього, коли він був на фронті, а також визнання її зусиль у турботі про дітей і родину в той час. Важливим є також визнання того, що через свою участь у житті чоловіка-ветерана, жінка фактично боролася за благополуччя всіх українців (Гридковець, 2018, с.86)

Проблеми жінок, які виникають пов'язані не лише з тривогою через очікування повернення чоловіків з фронту, а й через психологічний стан демобілізованих військовослужбовців. Так, у дружин демобілізованих спостерігаються різноманітні психоемоційні труднощі, серед яких виокремлюються такі прояви, як підвищена емоційна та фізична напруга, тривога, стомленість, безсоння, дратівливість, почуття дезорієнтації. Вони відчувають виснаження внаслідок стресу та конфліктних ситуацій у стосунках з чоловіками, а також стикаються з труднощами у подоланні нових життєвих проблем. Ці жінки мають труднощі з адаптацією до змін, що відбуваються, і знаходженням оптимальних рішень для подолання

труднощів. Саме тому, особливого значення набуває надання професійної психологічної підтримки жінкам ветеранів, які стикаються з такими переживаннями (Кісарчук (ред.), 2017).

Для підвищення емоційної стійкості дружин учасників бойових дій психологами та психотерапевтами можуть використовуватися різноманітні методи та техніки, зокрема індивідуальна та групова терапія, в тому числі з елементами медитативних практик та технік релаксації (Назаров, та ін, 2019).

Зокрема, на нашу думку, індивідуальна робота у поєднанні з груповою може бути значно ефективнішою у підвищенні емоційної стійкості. В даному випадку, ми пропонуємо використовувати тренінг, як різновид групової роботи, який має сприяти емоційним, когнітивним і поведінковим змінам жінок.

Саме тому була розроблена програма тренінгу емоційної стійкості для дружин учасників бойових дій під назвою: «Жіночий тил: пошук ресурсів для дружин Захисників».

Метою тренінгу є надання інструментів психологічної стійкості для покращення емоційного стану, а також зниження тривожності та стресу, знаходження особистих ресурсів і внутрішніх опор в жінок, через перебування чоловіків на службі в лавах Збройних Сил України.

Завдання:

- Підтримка психоемоційної рівноваги (розвинути навички збереження спокою та навчити способам стабілізації емоційних станів в період невизначеності);
- Навчання адаптивним стратегіям поведінки (навчити стратегіям подолання тривожності в умовах воєнного часу);
- Формування життєстійкості та психологічної гнучкості (допомогти учасницям адаптуватись до реалій життя під час війни та підвищити емоційну стійкість);
- Розвиток навичок емоційної саморегуляції (навчити технікам керування стресом та тривогою в кризових ситуаціях);

– Забезпечення психологічної підтримки (сформувані почуття підтримки та взаємодопомоги в учасниць тренінгу).

Оскільки даний тренінг емоційної стійкості розроблений для дружин військовослужбовців, які проходять службу в лавах Збройних Сил України та спрямований на знаходження особистих ресурсів і внутрішніх опор, збереження емоційної стійкості та підвищення емоційної компетентності жінок, учасницями тренінгу є: дружини, які чекають чоловіків з війни. Орієнтовна кількість – 15 осіб.

Вважаємо за доцільне проводити даний тренінг протягом двох днів, тому програму розроблено з врахуванням цього.

Тренінгові інструменти:

1. Знайомство з учасницями. На етапі знайомства тренери презентують себе та учасниць групи, що сприяє формуванню довірливої атмосфери. Початкова діагностика може включати тестування (за можливості), а також виконання вправи «Дерево очікувань», під час якої кожна учасниця наклеює стікер зі своїми очікуваннями на заздалегідь підготовлене малюнок дерева. Це дозволяє візуалізувати спільні цілі та очікування від тренінгу.

2. Міні-лекція. В рамках міні-лекції учасниці ознайомлюються з поняттям емоційної стійкості, її основними складовими та важливістю підтримки емоційної рівноваги в умовах війни. Обговорюються також джерела та методи підтримки емоційної стійкості. Для цього рекомендується використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, включаючи мультимедійні ресурси, зокрема відео та аудіоматеріали. Формат лекцій може бути розподілений на кілька блоків протягом тренінгового дня.

3. Мозковий штурм. Колективне обговорення правил роботи групи та домовленостей для комфортного перебування всіх учасників (на початку тренінгу) взаємодії та домовленостей для забезпечення комфортної атмосфери в групі. Під час цього етапу учасниці також розмірковують над факторами, які можуть впливати на рівень їх емоційної стійкості (може бути після міні-лекції).

4. Групова робота. Проведення вправ та практик згідно плану тренінгу, спрямованих на покращення взаємодії в групі, створення безпечного середовища для відкритого обміну досвідом, а також зниження рівня тривожності, пошуку особистісних ресурсів та внутрішніх опор з використанням елементів ігрових та арт-терапевтичних методик.

5. Поточний контроль (відбувається в процесі тренінгу). Під час занять здійснюється моніторинг для розуміння того, як учасниці засвоюють матеріал і наскільки вони застосовують нові навички, зокрема рефлексивні вправи (учасниці діляться своїм досвідом і реакціями на різні ситуації, що дозволяє оцінити їхнє само сприйняття та емоційну стабільність), в першу чергу через спостереження тренера (відстежується активність, залученість, готовність ділитися переживаннями та відгуками тощо).

6. Рефлексія. Після виконання кожної вправи обговорення вражень, емоцій та почуттів, зворотній зв'язок щодо того, наскільки легко все вдалось, які виникали труднощі при виконанні і.т.д. Окрім того, обов'язковою є рефлексія наприкінці кожного тренінгового дня з виконанням вправи на зразок «Коло вражень», щоб кожна з учасниць висловила про емоції та відчуття, з якими завершує цей день.

7. Експрес-опитування: по завершенні тренінгу передбачено проведення тестування та анкетування для отримання зворотнього зв'язку за результатами дводенної роботи.

Пропонуємо зразок тренінгової програми, що представлений в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Програма тренінгу

Час	День перший	Тривалість	Час	День другий	Тривалість
10:00-10:10	Представлення тренерів та основної ідеї тренінгу (міні-лекція)	10 хв	10:00-10:10	Вітання, налаштування на новий день	10 хв
10:10-10:30	Знайомство з учасницями («Хто я?»)	20 хв	10:10-10:30	Вправа-руханка	20 хв

10:30-10:40	Обговорення правил роботи групи (мозковий штурм)	10 хв	10:30-10:45	Вправа «Генератор енергії»	15 хв
10:40-11:20	Вправа «Дерево очікувань»	40 хв	10:45-11:30	Інтуїтивне малювання	45 хв
11:20-11:40	Перерва на каву	20 хв	11:30-11:50	Перерва на каву	20 хв
11:40-12:20	Вправи на дихання: «Квадрат», «Барабан» та інші	40 хв	11:50-12:20	Вправа на усвідомленість «Хмари»	30 хв
12:20-12:50	Вправи «Дотик», «Метелик»	30 хв	12:20-13:00	Вправа «Подушка безпеки»	40 хв
12:50-13:50	Обід	60 хв	13:00-14:00	Обід	60 хв
13:50-14:20	Вправа на розвиток самосвідомості «Вчора-сьогодні-завтра»	30 хв	14:00-14:30	Вправа «Рятувальне коло»	30 хв
14:20-14:35	Вправа «Смакуємо усвідомлено»	15 хв	14:30-14:50	Перерва на каву	20 хв
14:35-15:00	Техніка створення атмосфери безпеки і спокою	25 хв	14:50-15:00	Руханка «Булочка з родзинками»	10 хв
15:00-15:20	Перерва на каву	20 хв	15:00-15:50	Вправа «Скриня ресурсів»	50 хв
15:20-16:00	Малюємо «Валітку щастя»	40 хв	15:50-16:30	Підведення підсумків другої сесії	40 хв
16:00-16:20	Вправа «Дерево»	20 хв	16:30-16:45	Завершення тренінгу, анкетування	15 хв
16:20-17:00	Підведення підсумків першої сесії «Коло вражень»	40 хв			

Далі запропоновано вправи до тренінгу та роз'яснено детально щодо кожної з них, з якою метою застосовується, що являє собою та яка інструкція надається учасникам.

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: навчитися швидко заспокоюватись в стресовій ситуації, контролювати власне дихання.

Опис: учасникам пропонується потренуватися дихати по квадрату, щоразу рахуючи до чотирьох.

Інструкція: вдихаємо повітря повільно рахуючи до 4, затримуємо повітря на 4 секунди, видихаємо, рахуючи до 4 та знову заримуємо дихання на 4 секунди. Повторюємо вправу кілька разів.

Вправа «Барабан»

Мета: активізація уваги, чуйності до себе та відчуття власного тіла.

Опис: для виконання вправи група ділиться на пари (розрахувавшись на перший та другий номер), в яких один учасник сідає на стілець, а інший стає позаду нього. Потім пропонується учасникам помінятися місцями.

Інструкція: учасник номер два, легенько плескає по спині того хто попереду в будь-якому ритмі. Учасник номер один, відтворює кількість дотиків та ритм у себе на колінах. По завершенню - відповіді на питання: як вам було в кожній ролі? Чи вдавалося відтворювати кількість дотиків та ритм? Які труднощі викликала вправа? Чи корисною вона була на вашу думку?

Вправа «Дотик метелика»

Мета: подолання хвилювання, тривоги, страху, панічних нападів та мінімізації стресу.

Інструкція: перехрестіть руки перед собою долонями та з'єднайте великі пальці – в нас утворився метелик. Уявіть, як метелик розміщується у вас на грудях (покладіть руки), метелик махає крильцями (рухайте пальцями по чергово або синхронно, постукуючи себе). Спробуйте прискоритись, потім уповільнитись. Дайте відповіді на питання: Що ви відчували, коли метелик сів на груди? Коли він почав тріпотіти крильцями? А коли сповільнився?

Вправа «Смакуємо усвідомлено»

Мета: усвідомлення себе тут і тепер та закріплення тілесного досвіду.

Опис: учасники беруть зі столу по шматочку шоколаду.

Інструкція: покадіть шоколад собі на язик, відчуйте який він (солодкий, з гірчинкою, чорний, білий чи молочний), як він починає танути в роті. Звертайте увагу, які при цьому виникають відчуття. Намагайтеся протягом трьох хвилин максимально концентрувати увагу на цьому шматочку шоколаду. Дайте відповідь на питання: чи легко вам було виконувати цю вправу? Якщо ні, що саме заважало? Чому на вашу думку? Що ви при цьому відчували?

Вправа «Валізка щастя».

Мета: пошук та усвідомлення власних ресурсів.

Інструкція: уявіть, що за плечима у вас є валізка, сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоб відчувати себе щасливими. Тепер спробуйте зобразити на аркуші ваш рюкзачок чи сумочку та помістити у нього ті речі та відчуття, які роблять вас щаслими. Дайте собі відповіді на запитання:

що лежить там? хто збирав цю валізку? що в ньому ваше? що там не ваше? може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати? наскільки вам легко чи важко нести цю валізку?

Обов'язково відслідкуйте свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій валізці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це. Можливо, хтось хоче поділитися тими речами, які ви розмістили у своїй сумочці.

Дана вправа потребує забезпечення учасниць планшетами, папером формату А4 та кольоровими олівцями.

Вправа «Генератор енергії»

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Інструкція: Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його. Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах. Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Ви - генератор енергії, яку передаєте іншим.

Вправа «Подушка безпеки»

Мета: усвідомлення тривожності та спрямування свого ресурсу на позитив.

Опис: учасники малюють свої «подушки безпеки», після спільне обговорення з відповідями на питання тренера.

Інструкція: Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це - ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані - малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка - це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно - стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Запитання для обговорення: Хто бажає продемонструвати свою «подушку безпеки»? Яка кількість ваших подушок? Які ви вибрали кольори при зображенні ваших подушок? Чому? Які думки і почуття викликали у вас вправи? Які вправи ви візьмете для себе? Чи допоможуть вам практики поповнювати власні ресурси?

Підсумок. Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби - зможуть допомогти. Потрібен папір А4 та кольорові олівці.

Робота в групах «Рятувальне коло»

Мета: визначити шляхи нормалізації стану у стресових чи травматичних подіях.

Опис: Учасники працюють в групах до 5 осіб, об'єднуються за кольором цукерки та вибирають хто буде спікером для презентування своєї роботи. По завершенню презентації роботи кожної групи проміжне обговорення, а потім узагальнення роботи всіх учасників.

Інструкція: кожна група, напишіть, будь ласка, про свої методи саморегуляції, як ви допомагали собі нормалізували стан у стресових чи травматичних подіях? На першому місці - що найбільше допомагало, на другому - менше, на третьому - ще менше.

Кожна група презентує свої надбання, вони узагальнюються на плакаті.

Пропоную відповісти на запитання: Звідки ви отримували необхідні навички нормалізації свого стану? Скільки постійних вправ є у вас в арсеналі? Як часто ви використовуєте ці вправи зараз? Чи навчилися ви досягати бажаного завдяки вправам?

Підсумок. Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Обладнання: фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Руханка «Булочка з родзинками»

Мета: сприяти згуртованості групи, зняти напругу після заняття.

Опис: Ведучий запитує у всіх: «Хто любить родзинки?» Ті, хто любить, стають посередині кімнати, беруть один одного за руки, створюючи ланцюжок. Ті, хто полюбляє солодощі, гарну компанію і т. д., теж до них приєднуються, аж поки всі не стануть у ланцюжок. Потім ведучий бере останнього учасника за руку і починає, ходячи навколо першого учасника, «намотувати» всю групу на нього – «пекти булочку з родзинками». Коли всі щільно «намотаються», треба хвилинку так постояти, щоб відчувати всіх разом, прислухатися до того відчуття і аж тоді розійтись.

Інструкція: Зараз ми з вами спечемо булочку з родзинками. Станьте в центрі ті, хто любить родзинки та візьміться за руки, приєднуйтеся, хто любить інші солодощі. А тепер починаємо пекти булочку, рухайтесь будь ласка ланцюжком один за одним. Ось яка пухкенька солоденька булочка в нас вийшла!

Слід зазначити, що серед запропонованих тренінгових вправ є майндфулнесс-техніки (підхід з використанням дихальних вправ для зниження стресової напруги).

Також можемо запропонувати вправи на релаксацію та самоусвідомлення, які не були передбачені програмою тренінгу. Наприклад, *вправа «Гра з піском»*. Учасники уявляють, що вони тримають у руках пісок.

Повільно вдихають повітря, уявляючи, як пісок наповнює їхні долоні. Потім стискають пальці в кулак, затримуючи дихання, і відчувають, як пісок утримується в руках. Після цього, повільно розтискаючи пальці, вони випускають пісок, одночасно видихаючи повітря. Ця вправа допомагає зосередитися на диханні та відчути зв'язок між тілом і розумом, сприяючи зниженню рівня напруження.

Або ще одна *вправа під назвою «Море»*. Учасники сідають в коло, на фоні спокійної музики. Ведучий запрошує їх уявити, що вони знаходяться на пляжі, де яскраве сонце ніжно прогріває тіло. Починаючи з ніг і поступово просуваючись вгору, сонячне тепло торкається кожної частини тіла: від нижньої частини тулуба до голови. Учасники слухають шум моря, відчуваючи, як їхнє тіло наповнюється енергією та спокоєм. В кінці вправи ведучий пропонує посміхнутися та відкритими очима повернутися до групи, зберігаючи відчуття внутрішньої гармонії.

Вправа «Повітряна кулька». Учасники уявляють, що в їхніх грудях знаходиться повітряна кулька. Вони вдихають через ніс, заповнюючи легені повітрям, а потім видихають через рот, уявляючи, як кулька зменшується. Повторюючи цей процес, учасники фокусуються на вдиху і видиху, уявляючи, що кулька стає все більшою і більшою при кожному вдиху, і поступово зменшується при видиху. Далі ведучий пропонує затримати дихання на кілька секунд, уявляючи, як кожна легеня надута повітряною кулькою. Після цього виконується ще кілька повторів, щоб допомогти учасникам заспокоїтися, зняти напругу та відновити енергетичний баланс.

Всі ці вправи спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток уваги до дихання та підвищення загальної емоційної стійкості учасників, сприяючи глибокій релаксації та відновленню енергетичного ресурсу (Зливков & Лукомська, 2019).

Слід зазначити, що завершення тренінгу емоційної стійкості для дружин учасників бойових дій має на меті отримання зворотнього зв'язку від жінок,

зокрема з'ясування чи справдились очікування, проведення опитування, підведення загальних підсумків роботи та надання рекомендацій учасникам.

Запропонована тренінгові програма є одним із варіантів організації психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій. Окрім того, механізми емоційної стійкості особистості можуть бути ефективно сформовані за допомогою комплексних програм, що поєднують різні підходи. Пропнуємо ще кілька напрямів, які можуть бути включені до програм розвитку емоційної стійкості: (Панок & Ткачук (ред.), 2021)

1. Розвиток самосприйняття. Одним із ключових аспектів емоційної стійкості є усвідомлення власних емоцій, потреб та цінностей. Програми, що спрямовані на розвиток самосприйняття, допомагають індивідуумам більш чітко визначити свої потреби та цінності, що, у свою чергу, зменшує ймовірність виникнення внутрішніх конфліктів і сприяє емоційній стабільності.

2. Розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект охоплює здатність усвідомлювати й керувати як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Важливою складовою розвитку емоційної стійкості є тренінги з емоційного інтелекту, які дозволяють покращити здатність розпізнавати, розуміти та ефективно управляти емоціями.

3. Розвиток стресостійкості. Стрес є значущим чинником, що може негативно впливати на рівень емоційної стійкості. Програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, включають методи зниження стресу, такі як медитація, йога та дихальні вправи, а також техніки, що підвищують відчуття контролю та впевненості, зокрема методи планування та стратегічного підходу до вирішення проблем.

4. Розвиток соціальної підтримки. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зменшенні рівня стресу та покращенні емоційної стійкості. Психологічна допомога та підтримка соціального оточення сприяють підвищенню рівня стресостійкості та емоційної стабільності (Малхазов, 2010).

Варто зауважити, що важливим ресурсом для підвищення емоційної стійкості, може стати зміна ставлення клієнта до спроможності контролювати власні емоції та керувати ними (Малхазов , 2022).

Висновки до розділу 3

Травматичні події спричиняють різні психологічні реакції, які залежать від індивідуальних особливостей, попереднього досвіду та доступної підтримки. Війна є одним з тих чинників, що здатен суттєво змінювати емоційний стан особистості.

Страх є однією з найтипівіших реакцій на воєнні дії. Він пов'язаний із загрозою для власного життя та життя близьких, постійною небезпекою та невизначеністю щодо майбутнього.

Отже, війна провокує широкий спектр емоційних і психологічних реакцій, що істотно впливають на психічне здоров'я та можливості подальшої адаптації.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що війна впливає на порушення емоційної стійкості, викликаючи підвищення тривожності, фрустрації, зниження адаптивних можливостей особистості.

Слід зазначити, що обробка результатів дослідження була поділена на декілька етапів. Спершу ми досліджували емоційну стійкість дружин учасників бойових дій (УБД) за допомогою методик: «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессмана, Д. Рікса), опитувальника «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмса, К. Раге), методики «BASIC Ph» для виявлення стратегій подолання стресу. Оскільки, ми вважаємо, що сумарні показники шкал цих опитувальників (стресостійкості, спокою, енергійності, піднесеності, упевненості у собі та шкала емоційної стабільності) складають інтегральний показник емоційної стійкості особистості.

Отже, в ході дослідження з'ясовано, що в дружин УБД та жінок порівняльної групи однаковий рівень емоційної стійкості, яка підтримується за рахунок домінування вискоєфективних внутрішніх адаптивних стратегій, спільних для обох груп: В (віра, переконання, цінності) та С (когнітивні стратегії). Однак, для підтвердження наявності чи відсутності статистично значимих відмінностей у показниках шкал використовувався t-критерій Стьюдента. На основі аналізу виявлена статистична значуща різниця ($p <$

0,05) у показниках С (когнітивні стратегії) та Ph (тілесні ресурси, діяльність). Дружини УБД інтенсивніше використовують когнітивні стратегії, значно менше покладаються на тілесні ресурси (Ph) чи на інші стратегії, наприклад, соціальну підтримку. Що, в свою чергу, може свідчити про наступне. Їх емоційна стійкість підтримується за рахунок надмірного когнітивного навантаження та виснаження фізичних резервів, що підтверджується й іншими даними: дружини УБД мають вищу частку осіб із середнім рівнем стресостійкості (42%) та більшу схильність до використання соціальної підтримки (S), що, незважаючи на низький загальний показник цієї стратегії, сигналізує про підвищену потребу у зовнішніх ресурсах.

Наступним етапом було визначення значимої статистичної різниці у показниках інтегрального коефіцієнту «емоційна стійкість» у двох групах респонденток, для цього ми створили нову змінну, що рахується як сума шкал стресостійкості, спокою, енергійності, піднесеності, упевненості у собі та шкали емоційної стабільності та провели т-аналіз цього показника у групі дружин УБД. При цьому статистичної різниці у показниках дружин учасників бойових дій та жінок, що входили до складу порівняльної групи не виявлено.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що емоційний стан жінок не залежить від того, чи є чоловік учасником бойових дій.

Ще одним етапом дослідження було з'ясування особистісних особливостей жінок досліджуваних груп та чинників, що впливають на емоційну стійкість, для цього ми використовували короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна та проективну методику «Дерево» К. Коха.

При цьому ми з'ясували, що видимі відмінності у коефіцієнтах (на рівні $p < 0,01$) спостерігаються тільки за шкалою емоційної стабільності. Рівень емоційної стабільності свідчить про рівень здатності контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху.

Також нами було досліджено рівень тривожності, оскільки, ми припускаємо, що низька тривожність є необхідною умовою для високої стійкості та з'ясовано, що в обох групах жінок рівень ситуативної тривожності досить високий, що пояснюється контекстом війни, оскільки в цій ситуації перебуває вся країна.

Останнім етапом було проведення лінійного регресійного аналізу, за його результатами з'ясовано фактори емоційної стійкості дружин учасників бойових дій. Зокрема, тривожність виступає як дестабілізатор емоційного стану та емоційної стабільності: підтверджено, що підвищення як ситуативної, так і особистісної тривожності призводить до статистично значущого зниження емоційної стійкості.

Окрім того, найпотужнішими позитивними передумовами стійкості виявилися наступні показники: відкритість, енергійність та наполегливість, адаптивність та пластичність поведінки. Ці показники вказують на те, що активна, гнучка взаємодія зі світом та наявність високого енергетичного потенціалу є ключовими для збереження емоційного балансу.

Також статистично значущий позитивний вплив на емоційну стійкість виявлено у показників «Сильне відчуття «Я» та «Сильне відчуття реальності», які свідчать про те, що самоідентифікація та реалістична оцінка навколишнього середовища є фундаментальними когнітивними чинниками емоційної стійкості.

В свою чергу добросовісність, надмірна педантичність та відповідальність в умовах хронічного стресу стають дезадаптивними та підвищують ризик емоційного вигорання, знижуючи загальну стійкість.

Таким чином, основними чинниками низької емоційної стійкості є підвищена тривожність та добросовісність. Основними чинниками високої емоційної стійкості є відкритість новому, енергійність та наполегливість, адаптивність та пластичність поведінки, сильне відчуття «Я» та сильне відчуття реальності.

ВИСНОВКИ

Відповідно до завдань дослідження емоційної стійкості дружин учасників бойових дій можна зробити наступні висновки.

1. Після ґрунтовного аналізу літературних джерел було з'ясовано, що єдиного розуміння поняття «емоційна стійкість» в сучасній науці немає, відповідно, кожен з дослідників формулює своє визначення. Зокрема, Андрусик О.О. розглядає емоційну стійкість як багатокomпонентну рису особистості, що проявляється у здатності зберігати динамічну рівновагу між адекватною поведінкою в емоційно значущих ситуаціях та відновленням або підтриманням особистісної цілісності. Це дозволяє людині повертатися до емоційно комфортного стану після впливу стресових факторів.

Оскільки в сучасній науковій літературі немає єдиного підходу до визначення поняття емоційної стійкості, в якості робочого ми використовуємо визначення І. Ф. Аршави, яка розглядає емоційну стійкість як особистісну характеристику, що проявляється у здатності підтримувати або відновлювати рівновагу організму, який функціонує як «активна підсистема» у постійно змінюваному середовищі. Відповідно в дослідженні дане визначення використовувалось також для розуміння емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.

Вважаємо за доцільне визначати емоційну стійкість як цілісну особистісну характеристику, яка поєднує чотири ключові компоненти: мотиваційний, емоційний, вольовий та інтелектуальний. Такий підхід дозволяє аналізувати емоційну стійкість як багатовимірну систему, що забезпечує адаптацію особистості до емоційно напружених або екстремальних умов діяльності.

При цьому, на розвиток емоційної стійкості впливають як внутрішньо-особистісні детермінанти, які, в свою чергу, поділяються на дві основні групи: емоційні та неемоційні, а також соціально-психологічні (під впливом соціального середовища).

Численні дослідження підтверджують, що емоційний стан дружин учасників бойових дій значною мірою залежить від психологічного стану їхніх чоловіків, які повернулися з війни. А тривалий та інтенсивний контакт з людиною, емоційний стан якої є дисгармонійним (а багато дружин ветеранів опиняються саме в такій ситуації), може викликати хронічний стрес у тих, хто надає підтримку, що, в свою чергу, призводить до різноманітних емоційних труднощів, таких як підвищений рівень депресії і тривожності, труднощі з концентрацією уваги, емоційне виснаження та порушення сну.

Для кращого розуміння емоційної стійкості дружин учасників бойових дій, нами була розроблена теоретична модель, що представлена як система психологічних механізмів, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги, стійкість до стресових впливів і здатність до конструктивного функціонування в умовах невизначеності, пов'язаної з війною. А її розвиток зумовлений як внутрішньо особистісними особливостями жінки, так і соціально-психологічними чинниками, які формують її життестійкість і психоемоційне благополуччя.

2. Слід зазначити, що відповідно до другого завдання, було проведено емпіричне дослідження особливостей емоційної стійкості дружин учасників бойових дій та з'ясовано наступне.

Для дослідження особливостей емоційної стійкості дружин УБД було використано наступні психодіагностичний інструментарій: Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької; Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге); Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс); Методика «BASIC Ph»; Проективна методика «Дерево» (К.Кох).

В дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 21 до 62 років (по 30 жінок відповідно в експериментальній та групі порівняння). Критерієм

розрізненості груп була наявність статусу учасника бойових дій в чоловіків респонденок.

На основі проведеного дослідження з'ясовано, що суттєвих відмінностей між рівнем емоційної стійкості дружин учасників бойових дій та жінок порівняльної групи немає, оскільки t-критерієм Стюдента не виявлено статистично значущих відмінностей. Таким чином, ми отримали результати, які змушують робити висновок про те, що неможливо не враховувати контекст війни, оскільки обидві групи жінок перебувають під впливом зовнішніх обставин, що спричиняють хронічний стрес та психоемоційну напругу, що також можна вважати однією з особливостей емоційної стійкості.

Емоційна стабільність та стійкість, в обох групах жінок, підтримується за рахунок домінування внутрішніх адаптивних стратегій, таких як: В (віра, переконання, цінності) та С (когнітивні стратегії), які респондентки активно використовують в пошуках рішень, плануванні, позитивному переосмисленні ситуації, тощо, що дозволяє їм контролювати та структурувати свої думки у відповідь на загрозу, що є ознакою зрілої та ефективної адаптації.

При цьому виявлено суттєві відмінності в механізмах подолання та ресурсному потенціалі жінок. Зокрема, статистично значуща різниця ($p < 0,05$) у показниках С (когнітивні стратегії) та Ph (тілесні ресурси, діяльність). Таким чином, другою особливістю емоційної стійкості дружин учасників бойових дій вважаємо те, що ці жінки більше використовують когнітивні стратегії, значно менше покладаються на тілесні ресурси (Ph) чи на інші стратегії, наприклад, соціальну підтримку. Що, в свою чергу, свідчить про надмірне когнітивне навантаження та виснаження фізичних ресурсів для підтримки емоційної стійкості. Такий дисбаланс підтверджується й іншими даними: дружини УБД мають вищу частку осіб із середнім рівнем стресостійкості (42%) та незважаючи на низький загальний показник стратегії соціальної підтримки (S), мають більшу схильність до її використання, що свідчить про підвищену потребу в зовнішніх ресурсах, а

також є, на нашу думку, є ще однією особливістю емоційної стійкості дружин УБД. Пояснити більшу схильність до цієї стратегії можна тим, що, можливо, є об'єктивна потреба у соціальній допомозі, оскільки участь чоловіка у бойових діях є травматичним досвідом не лише для нього самого, а й для дружини, що об'єктивно вимагає визнання та підтримки. Навіть якщо цей механізм не є домінуючим, він використовується як додатковий або вимушений ресурс.

3. Наступним завданням даного дослідження було з'ясування чинників емоційної стійкості дружин учасників бойових дій. Серед них тривожність, яка є дестабілізатором емоційного стану та емоційної стабільності: експериментально підтверджено, що підвищення як ситуативної ($B = -1,063$; $p = 0,024$), так і особистісної тривожності ($B = -0,255$; $p = 0,016$) призводить до статистично значущого зниження емоційної стійкості. Що, в свою чергу, свідчить про те, що низька тривожність є необхідною умовою для високої стійкості.

Окрім того, найпотужнішими позитивними передумовами стійкості виявилися наступні показники: відкритість новому ($B = 9,826$; $p = 0,004$), енергійність та наполегливість ($B = 12,500$; $p = 0,005$), адаптивність та пластичність поведінки ($B = 8,700$; $p = 0,011$). Ці показники вказують на те, що активна, гнучка взаємодія зі світом та наявність високого енергетичного потенціалу є ключовими для збереження емоційної рівноваги.

Також статистично значущий позитивний вплив на емоційну стійкість виявлено у показників «Сильне відчуття Я» ($B = 15,200$; $p = 0,010$), «Сильне відчуття реальності» ($B = 11,000$; $p = 0,014$). Це підкреслює, що чітка самоідентифікація та реалістична оцінка навколишнього середовища є фундаментальними когнітивними чинниками емоційної стійкості.

При цьому визначено негативний вплив добросовісності на емоційну стійкість жінок ($B = -27,467$; $p = 0,021$). У даному випадку, це може означати те, що надмірна педантичність та відповідальність в умовах хронічного

стресу стають дезадаптивними та підвищують ризик емоційного вигорання, знижуючи загальну стійкість.

4. На основі отриманих результатів дослідження, очевидно є важливість створення умов для доступу до психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій та й загалом пересічним українкам, які передують тривалий час в умовах невизначеності, спричинених війною. Тому, вважаємо за доцільне, створення програми психологічного відновлення, зокрема проведення соціально-психологічного тренінгу, який було розроблено для підвищення емоційної стійкості жінок.

Щодо планів та подальших перспектив дослідження, вважаємо за доцільне апробацію тренінгової програми, з'ясування її ефективності, зокрема проведення повторної діагностики після тренінгової програми. В разі доведення цієї ефективності, застосування вказаної програми в практичній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрусик О.О. (2022). Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* (Том 33 (72), № 2. С.1-6. Взято з http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/2_2022.pdf
2. Андрусик О.О. (2020) Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус.* Вип. 19. С. 76-80.
3. Андрусишин Ю.І. (2016). Психологічні аспекти розвитку емоційно-вольової стійкості особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 1(34), 11–14.
4. Артеменко, А., Батаєва, К. (2022). Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків. Видво ХГУ «НУА».
5. Аршава І. Ф. (2006). Підходи до діагностики емоційної стійкості з орієнтацією на функціональний стан суб'єкта в екстремальних умовах діяльності. *Вісник Дніпропет. ун-ту. Серія. Педагогіка та психологія.* (Вип. 12. С. 3–8).
6. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. (2006). Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. *Зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* (Т. 8. Вип. 5. С. 229–243).
7. Аршава І.Ф. (2006). Емоційна стійкість людини і її діагностика. Д. Видво ДНУ.
8. Аршава І.Ф. (2007). *Емоційна стійкість людини та її діагностика* : (Автореф. дис. д-ра психол. наук) Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ.
9. Бабчук О.Г. Сазонова Н.В. (2021). Психологічні особливості осіб з різним рівнем емоційної стабільності. *Журнал «Наукові перспективи».* № 10 (16) С. 353–362.
10. Байдик В.В., Бондарук Ю.С., Гопкало Ю.П., Гніда Т.Б., Корнієнко І.О., Лунченко Н.В. ... Панок В.Г., Ткачук І.І. (Ред.). (2021). *Технології*

психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). Київ. Ніка-Центр.

11. Бердник Г.Б. Формування професійно-особистісної стійкості майбутнього фахівця в умовах навчання у ВНЗ як засіб збереження його психологічного благополуччя. Взято з

https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/2.pdf

12. Блінов О.А. (2006). Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. К. НАОУ.

13. Будницька О.А. (2001). *Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації*. (Автореф. дис. канд. психол. Наук). Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, Київ.

14. Володарська Н.Д. (2018). Життєві перспективи у формуванні «Образу - Я» особистості у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. (Том. ІХ. Вип. 11. С. 61–70).

15. Гавриловська К.П. (2020). *Модель BASIC Ph у роботі психолога*. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

16. Готич Вікторія. Концептуальне обґрунтування термінів resilience, hardiness психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість у соціально-психологічних дослідженнях. Взято з <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.02>

17. Гоян І.М., Бончук Р.О., Коробко Ю.В., Прокоф'єва О.А., Костенко Д.В. (2023). Сутність феномену «резильєнтності» та основні підходи до його визначення. *Перспективи та інновації науки. Психологія*. Київ, 15 (33) С. 665–674.

18. Гридковець Л (Ред.). (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Том 3. Київ.

19. Гриньова Н.В. (2020). Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. (Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 21. С. 66-79). Взято з <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-11/vipusk-21-2020>
20. Гриньова Н.В. Данилевич Л.А. (2023). Розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів. *Вчені записки університету «Крок»*. (№3 (71). С. 176–183). Взято з <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetukrok/article/view/634>
21. Грішин Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. (Вип. 64. С. 62–81).
22. Гуд Г.О. (2018). Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології: Methodologiya i teoriya psichologii. Zbirnik naukovih pracj*. (Том 14. Випуск 1. С. 84-94).
23. Гусак Н.Є., Чернобровкіна В.А., Чернобровкін В.М. та ін. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ. НАУКМА.
24. Джеджеря О. (2022). Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. (№ 18. С. 73–80).
25. Дмитріюк Н.С. (2010). Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. (№8. С. 261–271).
26. Доценко Л., Вишпольська А. (2018). Гендерні розрізнення емоційної сфери студентів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія, зб. наук. пр. К. НАУ*. (Вип. 13(1). С. 111–115).
27. Жилін М.В. (2023). Емоційний інтелект як професійно важлива характеристика для фахівця у сфері психології. Роль соціального та

емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Видавничий дім «Гельветика». Одеса, С. 125–127.

28. Журавльова Н.Ю. (2018). Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України.* (Том 3, Випуск 14. С. 124-151) Взято з <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/8.pdf>

29. Журавльова Н.Ю., Максименко С.Д. (Ред.). (2015). Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих дружин учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології. Т.3. Консультативна психологія і психотерапія. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* (Вип.11. С. 76-84). К. Логос.

30. Журавльова Н.Ю., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Кісарчук З.Г. (Ред.) та ін. (2017). Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів / Н.Ю. Журавльова / Особливості стосунків “психотерапевт – клієнт” у сучасному соціокультурному середовищі: монографія. К.: Видавничий Дім “Слово”, С. 129-154. Взято з <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708934>

31. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. (2020). Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.

32. Зливков В.Л., Лукомська С.О. (2019). Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.

33. Кириленко Т.С. (2018). Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка.* 1(8), С. 26–29.

34. Кириленко Т.С. (Ред.). (2007). Психологія: емоційна сфера особистості К. Либідь.

35. Климчук В. О. (2020). Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький.
36. Кліманська М., Галецька І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. *Психологічний часопис*. Київ, № 5. С. 57–74.
37. Кляпець О.Я., Черней В.В., Костицький М.В., Кудерміна О.І. та ін. (Ред. кол.). (2016). *Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини* (О.Я Кляпець). Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції. Тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф. Ч. 1.К. Нац. акад. внутр. справ.
38. Коваль З. (2019). Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі: аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми державного управління*. № 2 (78). С. 14–18.
39. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. (2019). Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. К. НДЦ ГП ЗСУ.
40. Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій*. Київ-Одеса. Фенікс.
41. Кокун О.М., Мельничук Т.І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
42. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. (2021). *Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України*. К. Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович.
43. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. (2023). *Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців*. К. ТОВ «7БЦ».

44. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. К. 7БЦ.
45. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. С. 129-138. Взято з <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf>
46. Кох Карл (2010). Тест «Дерево» (пер. з нім.) Ексмо. Взято з <http://www.psih.pp.ua/metodika-derevo-k-koh-proektnei-metodi-v-diagnostitsi-porushen-rozvitku-osobistosti.html>
47. Кравчук С.Л. (2014). Психологічні особливості стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. (Том. 10. Вип. 26. С. 467–481).
48. Крейдун, Н., Харченко, А., Наливайко, О., Севостьянов, П., Зотова, Л., Невоєнна, О., Яворовська, Л., Лук'янова, В. (2022). Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (72), 52-58*. Взято з <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-06>
49. Кудінова М.С. (2014). Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.. № 1(34)*. С. 156–173.
50. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни. Київ.-Ніжин. Видавець ПП Лисенко М.М.

51. Лазуренко О.О. (2004). Проблема емоційності в психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К. (Т. VI, вип. 4. – С. 170–176).
52. Лапшинська Г. М. (2014). Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. № 1121. Вип. 56. С. 23–27.
53. Лисечко М. В. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? Психологічна служба Криворізького державного педагогічного університету. Взято з <https://kdpu.edu.ua/>
54. Малхазов О.Р. (2017). Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 40 (43). С. 62–71.
55. Малхазов О.Р. (2018). Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ, Вип. 2 (12). С. 132-148.
56. Малхазов О.Р. (2019). Розвиток емоційної стійкості в соціально-психологічному супроводі осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Теорія і практика сучасної психології: Зб. наук. праць Класичного приватного ун-ту*. Запоріжжя, (Вип. № 5. Т. 1. С. 162–166).
57. Малхазов О.Р. (2020). Самовладання у соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки: Зб. наук. праць*. Херсон, №3. С. 155–162.
58. Малхазов О.Р. (2021). Рефлексивність як чинник розвитку емоційної стійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2(21). С. 48–56.
59. Малхазов О.Р. (2022). Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Кропивницький. Імекс-ЛТД.
60. Малхазов О.Р. (Ред.). (2010). Психологія праці. К. Центр навчальної літератури.

61. Мороз Л.І., Діхтяренко С.Ю., Андрусик О.О. (2021). Емоційна стійкість як основний фактор психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія..»* (Том 7, № 2. С.118–124). Взято з <https://pp-msu.com.ua/uk/journals/tom-7-2-2021>
62. Назаров О.О., Кучеренко С.М., Кучеренко Н.С. (2019). Деякі аспекти організації робіт із психологічної допомоги вимушеним переселенцям. *Збірник наукових праць Класичного приватного університету. Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 3. Т. 2. Запоріжжя. КПУ, С. 145-149.
63. Оніпко З.С. (2021). Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*. № 24. С. 73–77.
64. Пилипенко К.В. (2010). *Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога* (Автореф. дис. канд. психол. наук). Київ.
65. Про статус ветеранів війни та гарантії їх соціального захисту № 3552-ХІІ, розд.ІІ. ст.. 4-6. (1993). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
66. Розов В. І. (2005). Адаптивні антистресові психотехнології. К. Кондор.
67. Титаренко Т.М. (Ред.). (2009). *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій*. К. Міленіум.
68. Царенко Л. (Ред.). (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Том 2. Київ.
69. Чайка Галина. (2022). Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статеві-віковий аспект. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 1 (54), С. 84–90.
70. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. (2009). *Становлення емоційної зрілості особистості*. Одеса. СВД Черкасов.

71. Черкаська Є.Ф. (2020). Дослідження емоційної стійкості та шляхи її розвитку. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, Том 14, Вип. 4.
72. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, № 5 (1). Взято з https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547
73. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 1. С. 64–69.
74. Якимчук І. П. (2023). Особливості професійного мислення як ресурсу подолання емоційної нестійкості у педагогічній професії. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, № 3. С. 136–145.
75. Яцюк Марія (Ред.). (2019). Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи). Навчально-методичний посібник. Вінниця. Вид-во «Діло».
76. Anna Shydelko. (2017) Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Science and education*, 3, 85-89. Odessa.
77. Kravchenko, O., Mishchenko, M., Soroka, O., Teptiuk, Y., Safin, O., Andrusyk, O., Timchenko, O., Khrystenko, V. (2022). Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. *Physical Ergonomics and Human Factors*. Vol. 63. P. 117–123.
78. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. (2013). The “BASIC Ph” model of coping and resiliency. *Theory, research and cross-cultural application*. London, England. Jessica Kingsley.
79. Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3). 160-168.
80. Piotrowski, A., Boe, O., Sygit-Kowalkowska, E., Petrovska, I., Predoiu, A., Predoiu, R., Görner, K., Rawat, S., & Makarowski, R. (2023). *Women during the war – stress, resilience and self-efficacy during the Russian-Ukrainian war (May*

2022) *among women from Ukraine, Poland, Slovakia and Romania*. *European Psychiatry*, 66(S1), S649. Взято з <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1350>

81. Zlobina, O. (2024). Dynamics of social and psychological resilience of the population of Ukraine during the war. *Demography and Social Economy*, 4, 148.

Взято з <https://doi.org/10.15407/dse2024.04.148>.