КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Соціально - психологічні чинники психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців під час воєнного стану

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-235 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Єфімчук С.В.
(прізвище та ініціали)
Керівники
д.психол.н.,проф
Завязкіна Н.В.
д.філософії(Phd)
Інютіна О.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

_____д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис (наукова ступінь, вчене звання,прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

_____к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

ЗМІСТ

ВСТУП..…….....5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....11
1.1. Феномен психологічного благополуччя.....11
1.2. Основні соціально-психологічні чинники психологічно благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців…….……...….17
1.3. Стресостійкість, психологічна ресурсність та толерантність до невизначеності як фактори психологічного благополуччя.....21
Висновки до розділу І…….....28
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК-ПАРТНЕРІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……30
2.1. Характеристика вибірки дослідження …….… 30
2.2. Організація дослідження, обгрунтування вибору діагностичних методик 34
Висновки до розділу ІІ…….....41
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК-ПАРТНЕРІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……42
3.1. Аналіз описових статистик соціально – психологічних чинників психологічного благополуччя жінок – партнерів військовослужбовців……..42
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження кореляційних зв’язків між феноменами психологічного благополуччя та регресійний аналіз… 69
3.3. Розробка програми підтримки стійкості та психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців під час воєнного стану……80
Висновки до розділу ІІІ……94
ВИСНОВКИ..…….....97

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…...…….....101
ДОДАТКИ…….....109

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі досліджено соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців в умовах воєнного стану. Розкрито поняття стресостійкості, ресурсності та толерантності до невизначеності, їх складові та роль у подоланні психологічних труднощів. Дослідження у цій роботі побудоване на основі комбінованого підходу, що включає теоретичний та емпіричний аналіз. Основною метою є вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю, ресурсністю, толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям жінок-партнерів військовослужбовців у специфічних умовах воєнного стану. Унікальність даного дослідження полягає у фокусі на специфічній цільовій групі — жінках-партнерах військовослужбовців, які перебувають у надзвичайних умовах воєнного стану.

Ключові слова: стресостійкість, ресурсність, толерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, жінки-партнери військовослужбовців, воєнний стан, життєстійкість, резильєнтність.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ситуація в Україні спричинила зміни у різних сферах життя для всіх верств населення, однак суттєво це позначилося на житті жінок-партнерів військовослужбовців. Ця тема є надзвичайно важливою з огляду на складні обставини, у яких вони опиняються. Військові конфлікти приносять значний стрес не лише безпосередньо учасникам бойових дій, але і їхнім родичам, особливо партнерам. У таких умовах жінки стикаються з цілим рядом психологічних, соціальних та емоційних викликів, які впливають на їхній стан:

- постійний стрес і тривога: очікування новин від військовослужбовця, невизначеність щодо його безпеки та майбутнього створюють високу тривожність та емоційне напруження;
- соціальна ізоляція: війна може обмежувати можливості жінок спілкуватися з близькими, отримувати підтримку ззовні та інтегруватися в соціальне середовище через зміни у життєвих обставинах;
- рольові зміни: часто жінкам доводиться брати на себе відповідальність за родину та фінансові обов'язки, що додає емоційного та фізичного навантаження;
- відчуття втрати: постійний ризик втрати партнера через війну або його повернення з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) є джерелом значного емоційного болю;
- зниження психологічної стійкості: постійне перебування в стані невизначеності та тривоги може призводити до виснаження, депресивних станів, панічних атак або інших розладів психічного здоров'я.

Психологічне благополуччя є важливим та великим розумінням психології, що означає різні аспекти людського життя та функціонування.

До нього входять такі елементи, як турбота про життя, що дає можливість досягти позитивного відгуку людей про своє минуле, а також емоційної

стійкості, як характеристики здоров'я, що справляється із стресами та життєвими труднощами. Крім того, психологічний добробут забезпечує контроль над ситуацією в житті, усвідомлюючи свою значущість та самооцінку, що впливає на внутрішню значущість та мотивацію. У роботі будуть розглянуті поняття феномена психологічного благополуччя, соціально-психологічні чинники та поняття психологічної ресурсності, стресостійкості та толерантності до невизначеності.

Стресостійкість, або здатність протистояти негативним впливам стресових ситуацій і швидко відновлюватися, є однією з ключових рис, що дозволяє жінкам підтримувати своє психологічне здоров'я в період, коли сім'я й особисте життя піддаються серйозним випробуванням. У сучасній психологічній науці психологічне благополуччя розглядається як комплекс навичок і стратегій, які можна розвивати та вдосконалювати. Вивчення особливостей цього феномену є важливим завданням, яке сприятиме розробці ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації.

Метою даного дослідження є аналіз впливу соціально-психологічних чинників на психологічне благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців в умовах воєнного стану, а також визначення основних чинників, що сприяють розвитку цієї стійкості. Завдяки дослідженню буде можливим глибше зрозуміти, які психологічні ресурси є важливими для жінок, що стикаються з обставинами високого ризику та невизначеності, і як їх можна зміцнити задля поліпшення якості життя та емоційного здоров'я. Таким чином, обрана тематика дослідження є надзвичайно важливою та актуальною в сучасних умовах.

Актуальність цієї теми має значний вплив для розуміння та подальшої підтримки даної цільової аудиторії. Так як зростаючий стрес, характерний для сучасного життя, підкреслює потребу в глибокому аналізі та усвідомленні того, як жінки-партнери військовослужбовців та фахівці у сфері психології можуть ефективно піклуватися про психічне здоров'я.

Аналіз особистісних рис, які можуть сприяти або, навпаки, заважати психологічному благополуччю, дає змогу визначити оптимальні підходи до психологічної підтримки жінок-партнерів військовослужбовців. Дослідження у цьому напрямку є важливим кроком до вдосконалення методів психологічної допомоги та ефективного супроводу жінок у цей критично важливий життєвий період.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців під час воєнного стану.

Мета дослідження: дослідити соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців під час воєнного стану.

Завдання:

1) Проаналізувати наукову літературу з обраної тематики.
2) Розробити, організувати та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців у воєнний час.
3) Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати дослідження.
4) Розробити програму психологічної інтервенції та навести аналіз її ефективності.

Методологічні та теоретичні основи дослідження: роботи, присвячені вивченню феномену психологічного благополуччя таких вчених, як: М. Ягоди, К. Ріфф, Р. Райана, Е. Десі, Л. Сердюк, Е. Коуен, С. Мадді, М.Селігман та ін.; праці, присвячені дослідженню стресостійкості таких науковців, як: Г. Сельє, М. Шпак, Я. Овсяннікова, А. Боднар, В. Бодров, Г. Андреєва, О. Баранова, Г. Дубчак та ін.

Методи дослідження:

- теоретичні, а саме вивчення обраної тематики у науковій літературі;

- емпіричні: створення авторської анкети та використання надійного психодіагностичного інструментарію:
  1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф;
  2. Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).
  3. Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО);
  4. «Шкала інтолерантності до невизначеності) IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)
- статистичні: для аналізу отриманих даних використовувався метод математичної статистики; аналіз здійснювався за допомогою програми статистичної обробки Jamovi із застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, таблиці сполученості, кореляційний та регресійний аналізи.
- метод психологічної інтервенції.

Характеристика вибірки. Дослідження проводилось протягом 2024-2025 року, у якому взяли участь 72 жінки-партнери військовослужбовці, з них: 22 особи у громадянському шлюбі, 29 осіб в офіційному шлюбі, 21 особа у постійних стосунках; 63 жінки на момент опитування проживали в Україні, 9 у вимушеній еміграції в іншій країні.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні наукових уявлень про психологічне благополуччя під час воєнного стану. Дане дослідження сприятиме глибшому розумінню впливу соціально-психологічних чинників (рівень тривожності, стратегії подолання стресу, самооцінка тощо) на психічний стан жінок-партнерів військовослужбовців. Процес удосконалення теоретичних моделей стресу, адаптації дозволить доповнити існуючі моделі, зокрема ті, що розглядають психологічні реакції під час воєнних дій. Дане дослідження можливо буде інтегрувати в аспекти соціальної підтримки, емоційного вигорання та механізмів психологічного відновлення. Дослідження взаємозв'язку між соціальними та особистісними факторами. Аналіз впливу таких чинників, як підтримка від родини та суспільства, доступ до психологічної

допомоги, життєстійкість і рівень самооцінки, допоможе краще зрозуміти механізми формування психологічного благополуччя в реаліях сьогодення. Отримані результати можуть стати базою для майбутніх досліджень у сфері психологічної допомоги жінкам-партнерам військовослужбовців, які стикаються зі стресовими ситуаціями, а також для розробки нових програм психологічної підтримки.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати можливо надалі використати для розробки ефективних психологічних, соціальних та освітніх програм, спрямованих на підтримку цієї категорії жінок. Дослідження дозволить створити спеціалізовані програми психологічної допомоги, що враховуватимуть специфічні ситуації, з якими стикаються жінки, чиї партнери перебувають у зоні бойових дій. Буде визначено ефективні методи психоемоційної стабілізації, техніки подолання стресу та управління емоціями. Отримані дані стануть корисними для фахівців у сфері психотерапії, консультування та соціальної роботи, що надають допомогу дружинам і партнеркам військовослужбовців. Дослідження сприятиме удосконаленню методик психологічного супроводу в індивідуальних та групових терапевтичних підходах. Висновки роботи можуть бути використані для розробки тренінгів, лекцій та інформаційних матеріалів для жінок, що перебувають у стосунках із військовими, а також для підтримки рідних. Це сприятиме покращенню їхньої психологічної стійкості та адаптації до складних життєвих умов. Враховуючи тривалий вплив військового стану на психіку жінок-партнерів військовослужбовців, результати дослідження можуть бути використані для розробки довгострокових програм психологічної реабілітації та соціальної інтеграції.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, літератури та додатків, містить 22 таблиці та 24 рисунка.

В якості дослідницьких питань було виокремлено наступні:

1. визначити рівень стресостійкості, психологічної ресурсності та толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя досліджуваних жінок;
2. які феномени корелюють між собою;
3. чи має вплив суб’єктивна оцінка респонденток стосовно якості партнерських відносин та строк служби партнерів на рівень психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Феномен психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя можна досліджувати з різних перспектив, адже воно включає широкий спектр конструкцій, таких як ціннісно-смислові орієнтири, життєстійкість, емоційний, фінансовий, професійний добробут тощо.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила, що психічне здоров'я – це стан благополуччя, при я кому людина має можливість реалізувати свій власний потенціал, успішно справлятися з життєвими стресами та продуктивно працювати, роблячи внесок у життя спільноти своєї [1].

У вітчизняних психологічних теоріях психологічне благополуччя особистості пов'язане з екзистенційним сприйняттям людиною свого життя. Є усвідомленим і проявляється як суб'єктивна реальність, що відрізняється цілісністю та ґрунтується на комплексній оцінці життя. Існують також моделі, які розглядають психологічне благополуччя як системну якість, формування відбувається протягом життя людини на основі психофізіологічного збереження функцій та проявляється у відчутті змістовності й цінності власного життя.

У своїй статті Л. З. Сердюк розглядає поняття психологічного благополуччя, його компоненти, структуру і значення в житті особистості. Авторка підкреслює, що психологічне благополуччя є невід'ємною складовою загального здоров'я людини, тісно пов'язане із задоволеністю життям, рівнем самооцінки, внутрішньою гармонією та відчуттям особистісної значущості. До структури психологічного благополуччя входить емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти, що взаємодіють і впливають на сприйняття власного благополуччя. Основні функції:

- регулятивна (контроль емоцій та поведінки),
- адаптивна (здатність до адаптації у змінних умовах),

- розвивальна (мотивація до особистісного розвитку).

Авторка акцентує на значущості таких психологічних чинників, як позитивне мислення, самооцінка та соціальні взаємодії, які впливають на рівень особистісного благополуччя.

У підсумку, Сердюк робить висновок, що психологічне благополуччя є багатовимірним і динамічним явищем, яке тісно пов’язане з особистісним потенціалом людини та її здатністю долати життєві виклики [14].

У працях М. Ягоди, К. Ріфф, Р. Райана та Е. Десі особливу увагу було приділено інтегрованій моделі психологічного благополуччя особистості. Автори стверджують, що психологічне благополуччя особистості складається як мінімум із шести різних компонентів, що відображають позитивне психологічне функціонування і визначають екзистенційні переживання людини. Об'єднання різних теорії психологічного благополуччя особистості наштовхнуло Керол Ріфф на описання шести ключових складових психологічного благополуччя, спираючись на ідеї гуманістичної психології [4]. Розглянемо ці складові:

1. Міцні позитивні стосунки з іншими – а саме здатність піклуватися про інших, відчувати задоволення від теплих взаємин, прагнення до близькості, щирості та відкритості. Сюди також входить готовність до співчуття, емпатії, бажання співпрацювати й уміння шукати компроміси.

2. Автономія – це відчуття внутрішньої незалежності й здатність контролювати події у своєму житті. Містить у собі уміння протистояти соціальному тиску, здатність об'єктивно спостерігати та оцінювати поведінку інших, при умові керування власними цінностями та переконаннями, а не зовнішніми впливами.

3. Управління середовищем - здатність ефективно користуватися зовнішніми ресурсами, бачити, розуміти та використовувати можливості, які з'являються. До складу можна віднести і вміння справлятися з повсякденними завданнями, а також активну участь у сімейному, соціальному та трудовому житті.

4. Життєва цілеспрямованість – це саме здатність до самоаналізу та усвідомлення, наявність життєвих цілей, що надає осмисленості у повсякденному житті.

5. Особистісний розвиток, або розвиток особистості – здатність усвідомлено використовувати свої якості, знати їх і розуміти, як застосовувати собі та своєму оточенню на благо; розвиток талантів і здібностей, прагнення до реалізації свого потенціалу. Сюди можна віднести і відкритість до нових досвідів, готовність помічати й свідомо реагувати на життєві виклики.

6. Самоприйняття - це прийняття себе та позитивне ставлення до особистих якостей; цілісне і позитивне сприйняття складності та багатогранності свого характеру, усвідомлення різних аспектів своєї особистості та доброзичливе ставлення до позитивних і негативних рис [4].

До психологічного благополуччя, за аналізом психологічної літератури, також може входити такий конструкт, як життєстійкість (резильєнтність), що являє собою здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями, протистояти викликам і зростати під впливом життєвих труднощів та негараздів. Салваторе Мадді на основі даних двадцятирічного розвитку концепції життєстійкості (hardiness), описав, яким чином життєстійкість еволюціонувала від дослідження індивідуальних відмінностей у станах стресу до розробки цілісного підходу, що включає установки та навички, які допомагають долати труднощі й зберігати психічне та фізичне здоров'я. Мадді визначив життєстійкість як поєднання трьох ключових факторів – залученість (commitment), контроль (control) і виклик (challenge), які допомагають людям зберігати позитивне ставлення до життя, навіть за умов стресу [15].

На базі теоретичного аналізу феномену психологічного благополуччя можна зробити висновок, що психологічне благополуччя це системне поєднання якостей особистості [2].

Еморі Л. Коуен у статті 1994 року «Покращення психологічного благополуччя: виклики та можливості», опублікованій в American Journal of

Community Psychology, обговорює концепцію психологічного благополуччя та виступає за виділення більше ресурсів на його розвиток. Розробка концепції психологічного благополуччя призводить до висновку, що є необхідність спрямовування ресурсів на досягнення цієї мети. Вчений розглядає п'ять шляхів до благополуччя. Ці п'ять шляхів включають: формування здорових ранніх прихильностей; набуття компетентностей, відповідних віку та здібностям; створення умов, що сприяють адаптивним результатам; заохочення до самоствердження; і здобуття навичок, необхідних для ефективного подолання життєвих стресів. Ці шляхи не конкурують між собою, є важливими у різні вікові періоди, разом з тим кожен є важливим елементом будь-якого соціального плану для просування благополуччя. Наводяться приклади ефективних програм у всіх п’яти сферах, включаючи останні комплексні довгострокові програми, що охоплюють кілька шляхів до благополуччя [3].

Наразі виокремлюють два основні підходи до вивчення психологічного благополуччя людини: евдемоністичний і гедоністичний. Евдемоністичні та гедоністичні теорії розглядають різні підходи до розуміння щастя та благополуччя.

Розглянемо їх відмінність:

1. гедоністичні теорії фокусуються на миттєвому задоволенні та фізичних насолодах
2. евдемоністичні теорії підкреслюють важливість морального розвитку, самореалізації та життя зі смислом.

Гедоністичні теорії часто називають суб’єктивним благополуччям, тоді як деякі автори відносять евдемоністичні теорії до концепції психологічного благополуччя [7, 8].

Поняття «суб’єктивне благополуччя», тлумачиться як когнітивний показник задоволеності життям. Психологічне благополуччя, визначають як різницю між позитивними та негативними емоціями, також відображає загальний рівень задоволеності або незадоволеності своїм життям.

Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя акцентує увагу на особистісному розвитку та самореалізації особистості, ці фактори є ключовими компонентами благополуччя. Прихильники такого підходу розглядають благополуччя як показник позитивного функціонування, тоді як гедоністичний напрямок визначає психологічне благополуччя через поняття "щастя", "задоволеність життям", "позитивні емоції" та інші аспекти, що пов'язані з приємними відчуттями й насолодою.

До певного часу суб’єктивне благополуччя вивчали в сприятливих умовах життя порівняно з сьогоденням. Наразі переживання суб’єктивного благополуччя чи неблагополуччя визначається суб’єктивно (когнітивна та емоційна) в залежності від ситуацій [47].

Ед Дінер своїй статті досліджує поняття суб'єктивного благополуччя (subjective well-being, SWB), воно стосується того, як люди оцінюють своє життя, включаючи емоційні реакції та загальне задоволення життям [5]. Підкреслює, що суб'єктивне благополуччя охоплює і позитивні і негативні емоції, а також когнітивну оцінку особистого життєвого досвіду. Аналізує різні чинники, що впливають на SWB, соціальні, культурні, економічні та індивідуальні. Висвітлює методи вимірювання. Дослідження доводить, що суб'єктивне благополуччя є важливим аспектом психологічного здоров'я, та пропонує розширити його вивчення для розуміння людського благополуччя в цілому[5].

Тим часом надалі А. С. Ватерман зазначає, що для людини важливіше зосереджуватися на реалізації своїх глибинних цінностей. Підкреслює, що гедоністичний підхід до психологічного благополуччя передбачає уникнення труднощів, тим часом як евдемонічне благополуччя пов'язане з напруженням та зусиллями, що спрямовано на подолання труднощів, що виникають. Саме в цьому полягає різниця підходів [8, 44].

Мартін Селігман розглядає евдемоністичний підхід через свою модель PERMA, представляє розширену концепцію благополуччя, виходячи за межі традиційного поняття щастя. Він пропонує модель благополуччя PERMA, яка

складається з п'яти елементів:

- позитивні емоції (Positive Emotion),
- залученість (Engagement),
- стосунки (Relationships),
- смисл (Meaning),
- досягнення (Accomplishment).

Ця робота пояснює, як кожен з вищевказаних елементів впливає на повноцінність та задоволеність життям, незалежно від загального відчуття щастя, спираючись на дослідження позитивної психології. Містить практичні поради та вправи, спрямовані на розвиток особистісного благополуччя. Підкреслює, що справжнє процвітання — це не лише відчуття щастя, а й реалізація свого потенціалу та досягнення цілей, які викликають задоволення в парі з сенсом. "Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being" стала важливим внеском у сферу позитивної психології та широко використовується для розвитку психологічної стійкості, благополуччя та процвітання[6].

Розподіл благополуччя на гедоністичний і евдемоністичний підходи викликав і досі викликає у дослідників інтерес до вивчення їх взаємозв’язку. Емпіричні дослідження показують, що суб'єктивне та психологічне благополуччя взаємодоповнюються та компенсують одне одного. Гедонія (прагнення до задоволення і комфорту) та евдемонія (стремління до розвитку та реалізації найкращих особистісних якостей) часто сприймаються як протилежні заняття, проте по-різному сприяють добробуту. Результати досліджень вказують на наступне: як на рівні рис особистості, так і на рівні моментальних станів, гедонічні прагнення в більшій мірі пов'язані з позитивними емоціями та безтурботністю, тоді як евдемонічні — із відчуттям сенсу життя; евдемонія більше асоціюється з піднесеним досвідом, натхнення та єдності з чимось великим, тоді як гедонія більш негативно корелює з негативним афектом; хоча однаково пов'язані з життєвою енергією. Крім того, обидва прагнення сприяють

задоволеності життям, хоча зв'язок гедонії був більш помітним. Люди, які прагнули як до евдемонії, так і до гедонії, показують вищий рівень показників благополуччя, ніж ті, хто мало приділяв уваги обом цілям (хоча на рівень безтурботності це не впливає); разом з тим в наявності більше позитивних емоцій та безтурботності, ніж переважно евдемонічні особи, і відчуття сенсу, піднесеності та життєвої сили, ніж особи направлені на гедонію. В інтервенційному дослідженні гедонічні дії принесли більшу користь у короткостроковій перспективі, тоді як евдемонічні дії давали більше переваг через 3 місяці. Висновки вказують на те, що гедонія та евдемонія мають як спільні, так і окремі ролі в загальному добробуті, а їхнє поєднання може сприяти найвищому рівню благополуччя [9, 46].

1.2. Основні соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців

Дослідження феномену психологічного благополуччя ускладнено залежністю від соціального середовища і внутрішніх особливостей. У статті Ю. І. Кашлюк представлено аналіз соціально-психологічних чинників, які впливають на психологічне благополуччя особистості. На основі досліджень світової, вітчизняної науки було розкрито сутність цих факторів. Представлено об’єктивні і суб’єктивні предиктори психологічного благополуччя, запропоновано їхню класифікацію та охарактеризовано їхні особливості:

соціально-економічні,

соціокультурні,

біологічні

психологічні чинники [25].

Доведено вченими, що соціально-економічні та соціокультурні фактори мають опосередкований вплив на психологічне благополуччя, впливають в основному на окремі аспекти. Водночас встановлено значний взаємозв’язок рівня благополуччя з суб’єктивним психологічним фактором. Визначено, що цей

фактор формує структурні і функціональні компоненти благополуччя. До структурних компонентів відносяться - емоційний, когнітивний, поведінковий аспекти. Функціональні включають автономію, здатність керувати навколишнім середовищем, особистісний ріст, позитивні соціальні відносини, наявність життєвих цілей та само прийняття.

Сильний стрес разом з труднощами вирішення життєвих завдань, втрата значущих елементів життєвого середовища, можуть призвести до розвитку психосоматичних симптомів, негативного мислення, пригніченості та депресії. Одним із ключових психологічних ресурсів для адаптації є почуття самоефективності. Воно сприяє підвищенню стресостійкості особистості та відіграє важливу роль у формуванні стратегій подолання труднощів. Самоефективність – це здатність оцінювати власні дії та вірити у свою спроможність долати випробування . Це усвідомлення, що є можливість протистояти складнощам життя, має вагомий вплив ефективність у досягненні результатів. Виступає важливим психологічним ресурсом, який приводить до розвитку особистості. В результаті формується самоповага, та реалізується власний потенціал. По своїй суті є ключовим критерієм відновлення психологічного здоров'я та забезпечення психологічного благополуччя [27,28].

Усі фактори психологічного благополуччя можна поділити на чотири групи:

1. соціально економічні
2. соціально культурні
3. біологічні
4. психологічні

Проблема психологічного благополуччя пов'язана з переживаннями та станами, притаманними здоровій особистості. Як визначено ВООЗ благополуччя – ключовий критеріїв здоров'я. Являє собою не лише відсутність захворювань чи фізичних вад, а й як стан гармонійного фізичного, психічного та соціального функціонування [25].

Різні наукові підходи дозволяють виділити основні складові та чинники психологічного благополуччя, такі як:

1. Задоволеність життям – когнітивно-емоційна оцінка власного життя, що визначає загальний рівень психологічного комфорту.
2. Функціональність – психічне та психофізіологічне самопочуття, передбачає відсутність негативних емоційних переживань і стресових станів, що руйнують психіку та організм.
3. Сфера цінностей – усвідомлення сенсу життя, система особистих пріоритетів.
4. Адаптивність – ефективне застосування особистих ресурсів для досягнення цілей, узгодженість між потребами та можливостями.
5. Соціальне благополуччя –підтримка оточення, відкритість у спілкуванні, відсутність конфліктів, сприятливе соціальне середовище та гармонійні стосунки з важливими людьми, що впливає на формування позитивного образу Я.
6. Самооцінка – віра у власні сили, впевненість у здатності долати труднощі, прийняття відповідальності за власне життя та відсутність внутрішніх суперечностей.
7. Самоефективність – досягнення поставлених цілей, відчуття контролю над власним життям, можливостей для розвитку [4].

Психологічне благополуччя жінок-партнерок військовослужбовців формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Наразі необхідно виділити наступні фактори які мають безпосередній вплив на рівень благополуччя: економічні, соціокультурні та біологічні. Визначають соціальне становище жінок, можливості особистої реалізації та рівень адаптації до умов життя, що змінюються через військову службу партнера.

Однак, поряд із цими об'єктивними чинниками, тісний взаємозв’язок з рівнем психологічного благополуччя має суб’єктивний фактор – психологічний. Саме психологічний фактор визначає особливості сприйняття ситуації, стратегії

подолання труднощів та рівень адаптації до стресових обставин. Емоційну стійкість жінок формує саме психологічний фактор. Його можна розглядати через структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя.

Розглянемо структурні компоненти:

- Емоційний – виникає коли досягаються цілі, є потреба в реалізації потреб. Важливим показником психологічного благополуччя тут виступає емоційна, оскільки допомагає долати труднощі, пов'язані з життям у ситуації військової невизначеності.
- Когнітивний – включає усвідомлення власного життєвого шляху та суб'єктивну оцінку якості життя. Важливим показником тут виступає задоволеність життям, що є одним із ключових критеріїв психологічного благополуччя.
- Конативний – відображає поведінкові аспекти адаптації та стратегії подолання труднощів.

Наведемо функціональні компоненти:

- Автономія – здатність самостійно приймати рішення та контролювати власне життя.
- Управління навколишнім середовищем – ефективність використання ресурсів та можливостей у складних обставинах.
- Особистісне зростання – прагнення до саморозвитку, нових знань та навичок, які допомагають краще адаптуватися до змінних умов.
- Позитивні соціальні зв'язки – підтримка з боку рідних, друзів, громадських організацій, що сприяє емоційному комфорту.
- Наявність життєвих цілей – відчуття сенсу життя та мотивація до подальшої діяльності.
- Самоприйняття – усвідомлення та прийняття власного «Я», своїх сильних і слабких сторін, що забезпечує внутрішню гармонію.

Таким чином, психологічне благополуччя жінок, які є партнерами військовослужбовців, залежить як від зовнішніх соціально-економічних умов,

так і від внутрішніх психологічних ресурсів. Ключовими факторами, що визначають рівень адаптації та стресостійкості, є здатність до саморегуляції, наявність підтримки з боку соціального оточення та розвиненість стратегій подолання труднощів. Саме взаємодія структурних та функціональних компонентів забезпечує гармонійний розвиток особистості та її психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

1.3. Поняття стресостійкості, психологічної ресурсності та толерантноті до невизначеності у науковій літературі

Поняття «стрес» і «стресостійкість» досліджуються в психології вже достатньо тривалий час, ці поняття мають як психологічну, так і фізіологічну основу. Стрес суттєво впливає на життя людини, виступаючи каталізатором, який може стимулювати активність, а також виступати обмежувачем, гальмуючи діяльність особистості. Тому стрес, має негативний і позитивний вплив на життя особистості.

Ганс Сельє розглядав стрес як сукупність реакцій шкідливих речовин на різноманітні зовнішні подразники, які порушують його внутрішню рівновагу. Такі реакції можуть активізувати захисні системи та сприяти пристосуванню організму до нових умов або подолання складнощів. На думку Сельє стрес виконує адаптивну функцію, спрямовану на збереження гомеостазу, активуючи фізіологічні та психологічні ресурси, необхідні для зменшення негативного впливу стресорів [11].

Ганс Сельє описує три фази котрі проходить людина, адаптуючись до впдиву стресу коли потрапляє у стресову:

1. Фаза тривоги. Організм активізується для протистояння загрозі, запускаючи біологічні реакції, які забезпечують готовність до «боротьби або втечі». На фізіологічному рівні це супроводжується певними змінами: згущенням крові, підвищенням артеріального тиску. Спочатку організм

демонструє зниження опору (фаза «шоку»), після чого активізуються захисні механізми, формуючи фазу «протишоку».

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Якщо загроза триває і уникнути її неможливо, організм намагається протистояти або адаптуватися до неї. У зв'язку з цим підвищується вразливість до інших стресових факторів. Наприклад, коли ми хворіємо, то гостріше реагуємо на неприємності.

3. Якщо стрес тривалий, а організм не в змозі адаптуватись, то це може призвести до виснаження ресурсів. Фаза виснаження характеризується зростанням втоми, появою фізичних розладів, які можуть спричинити розвиток захворювань і навіть смерть. Тобто реакція, може забезпечити опір короткочасному стресу у вигляді підвищення м'язового напруження, блокування болю, призупинення травлення та підвищення артеріального тиску, разом з тим у тривалій дії може бути шкідливою. При цьому в організмі вичерпуються захисні механізми, що викликає дисбаланс у роботі життєвих функцій [11].

Головним механізмом подолання стресових ситуацій визнано стресостійкість. Стресостійкість — це здатність людини зберегти звичну працездатність і ефективність навіть під впливом певного стресора. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях [12,13]. Науковці розглядають термін «стресостійкість» у чотирьох аспектах.

Перший - уявлення про стресостійкість як інтегральну властивість особистості. Прихильники цього підходу А. Боднар, В. Бодров, А. Гурич, О. Джеджула, В. Корольчук, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Г. Ришко, Х. Стельмащук, М. Черпіта трактують стресостійкість як рису особистості —достатньо стабільну індивідуальну психологічну характеристику, яка проявляється в поведінці й сприяє успішному виконанню необхідної діяльності в стресових умовах.

Другий - уявлення про стресостійкість як комплексну якість особистості. Цей підхід відображений у роботах Г. Андреєвої, О. Баранова, Г. Бердник, Б.

Величковського, Н. Міхєєвої, Л. Карапетян, О. Лозгачової, О. Церковського, Т. Циганчук, тут стресостійкість це стійка внутрішня позитивна якість людини, що є основою для успішної діяльності та соціальної активності.

Третій - здатність протидіяти негативному впливу стресових факторів. Цей підхід відображено у роботах Г. Дубчак, В. Казібекової, Л. Кузнєцової, Н. Мельник, Г. Мигаль, Д. Морозова, Я. Овсяннікової, О. Поліщука, О. Протасенко, Т. Тихомирової, Г. Цейтіної та інших. Даному підходу властива здатність особистості протидіяти стресовим впливам або адаптуватися до стресових ситуацій, активно змінюючи їх або пристосовуючись до них, без шкоди для здоров’я не знижуючи ефективності своєї діяльності.

Четвертий - стресостійкость це складна системна характеристика особистості. Цей підхід представлений у роботах J. Block, A. Masten, О. Волкової, О. Гревцевої, І. Курясєва, Лі Канг Хі, В. Мозгового, М. Плугіної, Є. Салгалова, М. Хуторної, О. Чурсінової. Згідно цього підходу, стресостійкість визначено характеристикою, яка включає в себе особистісні і поведінкові компоненти. Вона забезпечує здатність до ефективної життєдіяльності в складних та екстремальних умовах [13].

Стресостійкість, на думку Я.О. Овсяннікової, описує стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, спричинений тривалим перебуванням у емоційно напружених ситуаціях. Збереження або підвищення стресостійкості пов’язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості долати негативні наслідки стресу. Під "ресурсами" розуміємо внутрішні та зовнішні чинники, які підтримують психологічну стійкість у стресових умовах [10].

Отже, єдиного визначення понять «стрес» і «стресостійкість» не існує. Ці поняття пов’язані, оскільки стрес - це реакція особистості, а стресостійкість – здатність або властивість особистості справлятися зі стресовими ситуаціями та їхніми наслідками. Сьогодні питання стресостійкості є надзвичайно актуальним у зв'язку з воєнним станом у країні та іншими факторами, що виникли внаслідок цього.

В умовах сьогодення може здаватися, що ключовим чинником для підвищення благополуччя має бути зменшення хронічної травматизації, що передбачає завершення війни та подолання її негативних наслідків. Проте ситуацію, в якій ми живемо вже кілька років, можемо розглядати не лише як джерело травм, але й як стимул для нашого особистісного зростання [17]. Підвищення стресостійкості важливе для підтримки особистості у кризових ситуаціях, відбувається через пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів. В психологічних кругах стресостійкість розглядаєть з різних аспектів: як здатність людини підтримувати достатній рівень ефективності під впливом стресових факторів, а також як індивідуальний стиль подолання труднощів, що формується за рахунок захисних ресурсів особистості. Керуючи регулюванням ресурсів можливо досягнути високих результатів, фізичні та психічні можливості стануть протидіяти негативним ефектам стресу.

У своїх дослідженнях М.М. Шпак, відзначає, що цей феномен зазвичай розглядається як: особистісна властивість, що відображає ключові характеристики, пов’язані зі здатністю людини протистояти стресовим впливам; процес, що визначає стійкість до стресу та демонструє функціональні особливості людини в умовах стресу [52].

Сучасні дослідники акцентують увагу на розвитку особистої резильєнтності, вона дозволяє людині долати стресові ситуації, відновлювати емоційну рівновагу та використовувати власні ресурси для збереження психічного здоров'я [19].

Розглядаючи зв’язок психологічного благополуччя з життєвими процесами, цілями, особистим досвідом, ціннісними, смисловими орієнтирами та стресостійкістю, необхідно зазначити, що гармонійне функціонування й самореалізація в житті людини неможлива без наявності навичок подолання стресових ситуацій [18].

Таким чином, стресостійкість є додатковим психологічним ресурсом, який підтримує стабільність психіки, допомагає їй витримати зовнішній тиск

і вплив стресових ситуацій. Це забезпечення умовного простору безпеки, у якому людина може зберегти контроль над своїм емоційним станом, і не втратити здатності до ефективної дії у найскладніших умовах. Підсумовує, важливо зазначити, що стресостійкість є ключовим механізмом, який сприяє розвитку внутрішньої стійкості, підтримує психічну рівновагу та знижує ризики негативного впливу.

Перейдемо до пов'язаного поняття психологічна ресурсність. Через ресурсний підхід відбувається розвиток теорії стресу в сучасній психології. Розвиток власного потенціалу в поєднанні з соціальною підтримкою призводить до подолання стресових ситуацій і їхніх наслідків. Саме тому питання особистісних ресурсів набуло актуальності в сучасній науці.

Наразі існує широкий спектр досліджень, спрямованих на вивчення природи складних життєвих ситуацій, механізмів реагування на них та вплив особистісних ресурсів у процесі їх подолання. Зокрема, у працях зарубіжних дослідників (Дж. Девідсон, К. Коннор, С. Хобфолл) [51, 32], а також українських науковців (С.О. Лукомська, Т. Титаренко, О.С. Штепа) [30, 34, 28], особистісні ресурси розглядаються як ключові чинники адаптації, відновлення, трансформації та особистісного зростання в кризових життєвих умовах і травматичних подіях. Значний внесок у дослідження зробили А. Бандура, С. Мадді. А. Бандура вивчав феномен самоефективності, а С. Мадді, досліджував поняття життєстійкості. Також інші науковці розглядали різні аспекти особистісних ресурсів та їх вплив на подолання життєвих труднощів [26, 31, 15]. С. Хобфолл запропонував принцип консервації ресурсів. В результаті чого теоретичні розробки набувають практичного значення, оскільки індивід має можливість набувати, зберігати, відновлювати, примножувати власні ресурси відповідно до індивідуальних ціннісних орієнтирів, а також ефективно їх розподіляти [32].

Окремим напрямом дослідження проблеми психологічних ресурсів стало поняття психологічної ресурсності. Наприклад, О.С. Штепа визначає її

як здатність індивіда актуалізувати власні психологічні ресурси для реалізації завдань саморозвитку, розкриття у міжособистісних відносинах та надання підтримки іншим. Саме ця здатність виступає важливим чинником формування особистості.

На думку О.С. Штепи, психологічним ресурсам особистості притаманні індивідуальні екзистенційні можливості, які проявляються у прагненні до самовизначення. Важливо відмітити, що поняття психологічної ресурсності є значно ширшим. Воно передбачає не лише наявність ресурсів, а й усвідомлення їхнього потенціалу, здатність до ефективного використання та відновлення [33].

Окрема увага приділена здатності ефективно оперувати ресурсами. Сюди входять наступні категорії: використання, накопичення, відновлення, прийняття, збереження та продуктивне застосування. Коли досліджується якість функціонування особистості, то важливо приділити увагу результатам їх використання. У цьому контексті привертає увагу феномен резильєнтності. Це здатність індивіда відновлюватися після пережитого стресу та повертатися до початкового рівня функціонування. Тому резильєнтність також розглядається як ключовий психологічний ресурс особистості, який сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та подальшій адаптації. Завдяки чому зберігається здатність до повноцінного функціонування та розвитку [32,33].

В умовах кризових ситуацій, коли людина змушена діяти в обставинах нестабільності та невизначеності психологічна ресурсність особливо актуалізується. Наразі на психологічний стан як військових та і жінок-партнерів впливає постійний стрес, відчуття небезпеки та необхідність швидко приймати рішення в складних умовах. В цьому контексті толерантність до невизначеності відіграє критично важливу роль, оскільки ця характеристика дозволяє знижувати рівень тривожності, адаптуватися до нових викликів і функціонувати ефективно навіть за умов нестабільності.

З психологічної точки зору, толерантність розглядається як саморегулююча та саморегульована система. Це означає, що індивід здатний адекватно сприймати та адаптуватися до умов навколишнього середовища, самостійно визначати цілі, знаходити способи їх досягнення, а також аналізувати та оцінювати результати власної діяльності. Дослідження показують, що люди з високим рівнем толерантності до невизначеності краще адаптуються до екстремальних ситуацій, швидше знаходять шляхи подолання труднощів і демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Для збереження емоційного балансу, ефективного прийняття рішень та підтримки власного психологічного благополуччя наразі є потреба у розвитку цього ресурсу. Таким чином, толерантність до невизначеності виступає не лише особистісною рисою, а й ключовим механізмом адаптації [50].

Проблема толерантності набула актуальності лише наприкінці XX століття. До сьогодні як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники значною мірою розширили науковий дискурс щодо цього поняття, дослідили його різноманітні прояви, багаторівневу структуру та складні механізми функціонування.

Толерантність до невизначеності визначає ставлення особистості до неоднозначних, нестабільних та суперечливих ситуацій, незалежно від емоційної модальності цих обставин. Притаманна індивідуальна варіативність і має місце різний ступінь сприятливого впливу на адаптивні можливості особистості [37].

Наступний суміжний конструкт з вищевказаним, це інтолерантність до невизначеності, що визначається як властивість людини приймати ситуацію невизначеності небажаною, сприймається як загрозу. Інтолерантність до невизначеності визначає наскільки людина неспокійно реагує на ситуації, в яких неможливо передбачити результат, та є значним фактором розвитку негативних емоційних станів. В наших умовах життя це проявляється як потреба в категоризації, стереотипність мислення, упередженість, ригідність,

закритість новому досвіду. Зв'язок тривожності з інтелерантністю до невизначеності вивчається наразі особливо ретельно. До психологічних чинників належить підвищення тревожних станів, гедоністичні задоволення потреб. Наслідком цього виступає нетерпимість до фрустрації, тривожні стани [53, 54].

Висновки до розділу І

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що психологічне благополуччя включає когнітивні емоційні і поведінкові аспекти. Особливу увагу в наукових дослідженнях приділяють наступним складовим: задоволеність життям, позитивна самооцінка, наявність цілей та адаптація до змін. Ці фактори є фундаментом для психологічного здоров'я людини та здатності до самореалізації.

Ключовою характеристикою визначено стресостійкість, яка дозволяє протистояти стресовим факторам і адаптуватись до життєвих випробувань. Науковці акцентують увагу, що стресостійкість включає в себе когнітивні, поведінкові і емоційні компоненти. Це важливий ресурс для збереження психологічного благополуччя, особливо в умовах складних і кризових ситуацій.

Психологічна ресурсність є сукупністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які сприяють збереженню психічного здоров'я та підвищенню стресостійкості. До внутрішніх ресурсів належать саморегуляція, емоційний інтелект, цінності. До зовнішніх – соціальна підтримка, професійні навички, можливість розвитку. Стресостійкість – це інтегральна характеристика особистості. Визначає здатність до мобілізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів задля подолання труднощів. Достатній рівень ресурсності допомагає людині уникати почуття безсилля, сприяє розвитку позитивного мислення та ефективно використовувати можливості. Недостатній рівень ресурсності може призвести до підвищення тривожності, зниження мотивації та емоційного вигорання. На основі наукових джерел можна припустити, що у

психологічному контексті ресурсність проявляється як показник завершеності та успішності особистості. Можна інтерпретувати так, що ресурсність - це збалансоване конструктивне переживання стресових ситуацій, характеристика людського потенціалу. А життєві труднощі розглядати як можливості для саморозвитку.

Толерантність до невизначеності – це здатність сприймати нестабільність і непередбачуваність без надмірного стресу. Наразі важлива риса для нестабільних ситуацій, що в сучасному світі стало нормою. Високий рівень толерантності до невизначеності може виступати необхідною передумовою для здійснення вибору майбутнього, так і його природним наслідком. Ефективний механізм подолання екзистенціальної тривоги до невизначеності майбутніх подій. Сприяє адаптації особистості в умовах змін. Інтолерантність до невизначеності визначає, в свою чергу, наскільки людина неспокійно реагує на ситуації, основний чинник тривожних станів.

Таким чином, стресостійкість, психологічна ресурсність та толерантність до невизначеності є ключовими факторами, що забезпечують ефективну адаптацію жінок-парнерів військовослужбовців до мінливих умов сучасного життя.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК-ПАРТНЕРІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь жінки-партнери військовослужбовців віком від 25 до 50 років. Більшість жінок у кількості 63 особи проживають в Україні, 9 осіб перебувають за кордоном. Волонтерською діяльністю займаються тільки 29 осіб. Загальна кількість досліджуваних 72 особи, з них:

- 22 особи у громадянському шлюбі;
- 29 осіб в офіційному шлюбі;
- 21 особа у постійних стосунках

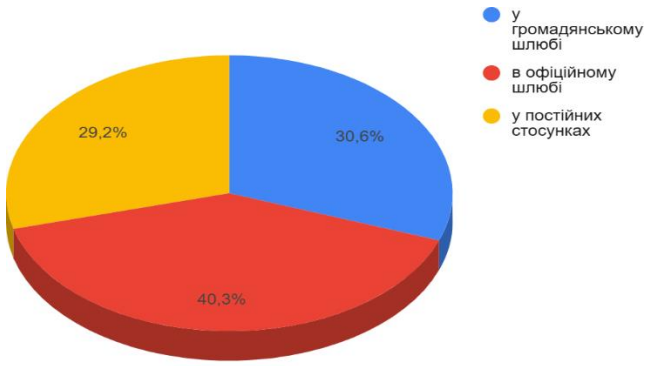


Рис. 2.1. Розподіл по статусу

Розподіл по наявності дітей наступний :

- не мають дітей – 37 осіб;
- одна дитина – 23 особи;
- двоє дітей – 6 осіб;
- троє та більше – 6 осіб.

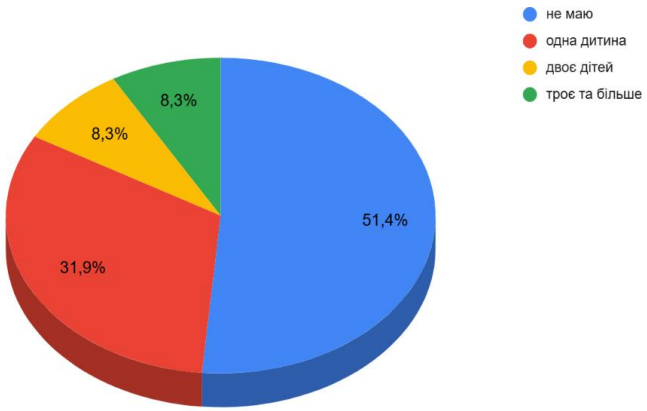


Рис. 2.2. Розподіл по наявності дітей

В процесі дослідження було вирішено дослідити якість партнерських стосунків жінок у їхньому суб'єктивному сприйнятті, тому в анкеті респонденткам було запропоновано оцінити їхні стосунки із партнером як:

- благополучні стосунки;
- попри розлуку, близькість у відносинах збережена;
- існують проблеми, які спільно з партнером вирішуються;
- у стосунках глибока криза, яку складно вирішити.

Запропоновані варіанти відповідей дозволили з’ясувати, що лише 4.2% респонденток, які перебувають в офіційному шлюбі, оцінюють стосунки з партнером як «у стані глибокої кризи». Загалом досліджувані жінки характеризують свої відносини як благополучні (33,3%), як такі, в яких існує ряд проблем, що вирішуються сумісно із партнером (29.2%). Зважаючи на службу чоловіків партнерів, є фактор розлуки, але 33.3% жінок зазначили, що попри розлуку близькість у відносинах зберігається.

Отримано наступні результати у відсотковому значенні стосовно якості партнерських стосунків у суб'єктивному відчутті досліджуваних жінок:

Табл.2.1

Таблиці сполученості між статусом та суб'єктивною оцінкою якості стосунків

	Якість стосунків			
Група/ Статус	благополучні відносини	не дивлячись на розлуку, близькість у відносинах збережена	у наших стосунках глибока криза яку складно вирішити	існують проблеми, сумісно з партнером намагаємось вирішити
громадянський шлюб	8.3 %	8.3 %	0.0 %	4.2 %
офіційний шлюб	12.5 %	25.0 %	4.2 %	25.0 %
постійні стосунки	12.5 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %

В анкеті було запропоновано вказати місце служби партнерів, результати опитування наступні:

- в зоні бойових дій – 40 осіб;
- у прифронтовій зоні на ротації – 12 осіб;
- служить в тиловій частині – 12 осіб.

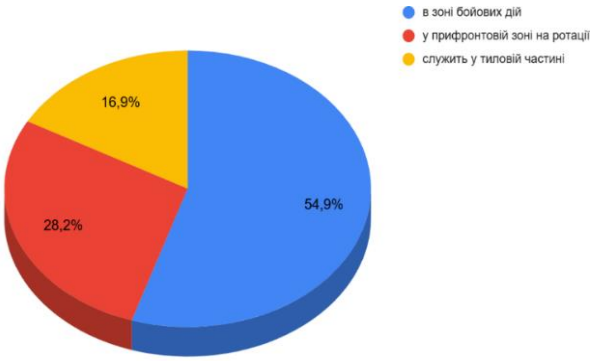


Рис. 2.3. Розподіл по місцю служби

Відповідно до статусу було сформовано групи для порівняння:

- 1 група - у громадянському шлюбі;
- 2 група - в офіційному шлюбі;
- 3 група – у постійних стосунках.

Одним із питань анкети був термін служби партнерів, які служать в лавах ЗСУ. Відповідно було сформовано ще 3 групи для порівняння:

- 1 група - до 1,5 року (24 особи);
- 2 група - від 1,5 року до 2,5 років (20 осіб);
- 3 група - більше ніж 2,5 роки служби партнера в ЗСУ (28 осіб)

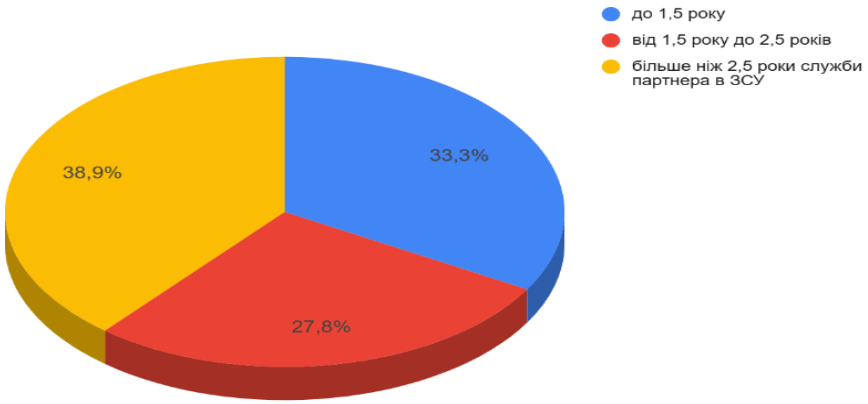


Рис. 2.4 Розподіл по терміну служби

Таким чином, вибірка сформована на основі анкети до якої входили наступні питання та варіанти відповідей:

1. Ваш вік.
2. Де проживаєте через повномасштабне вторгнення: в Україні; за кордоном.
3. В яких стосунках з партнером: офіційний шлюб; громадянський шлюб; постійні стосунки.

4. Ваш партнер служить в лавах ЗСУ і на даний час перебуває: в зоні бойових дій; у прифронтовій зоні на ротації; служить в тиловій частині.

5. Як давно служить Ваш партнер: від 6 місяців до 1,5 року; від 1,5 року до 2,5 року; більше 2,5 років.

6. Як Ви оцінюєте стосунки з Вашим партнером: благополучні відносини; не дивлячись на розлуку, близькість у відносинах збережена; існують проблеми, сумісно намагаємось вирішити; у наших стосунках глибока криза яку складно вирішити.

7. Чи маєте Ви дітей: не має; одна дитина; двоє дітей; троє та більше.

8. Чи займаєтесь волонтерською діяльністю.

Дана вибірка дозволила отримати релевантні дані та проведення дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок, що перебувають у партнерських стосунках з військовослужбовцями у воєнний час. Представлені дані створили базу за подальшого аналізу емпіричних результатів дослідження.

2.2. Організація дослідження, обгрунтування вибору діагностичних методик та надійність даних

Для реалізації мети даної роботи було проведено емпіричне дослідження з обґрунтуванням впливу соціально-психологічних чинників на психологічне благополуччя жінок - партнерів військовослужбовців у воєнний час. Організація емпіричного дослідження проходила у чотири етапи:

1. Визначення надійного психодіагностичного інструментарію - підібрані методики дозволяють дослідити та виміряти психологічну ресурсність особистості, стресостійкість, психологічну ресурсність та толерантність до невизначеності;
2. Формування вибірки - проведення опитування за допомогою Google Форми;
3. Обробка отриманих результатів - аналіз здійснювався за допомогою програми статистичної обробки Jamovi та інтерпретація отриманих даних;
4. Інтерпретація отриманих результатів – опис та формування висновків з отриманих в результаті дослідження отриманих даних.

Дослідження було проведено дистанційно, з дотриманням етичних норм через анонімне опитування, яке було створене через Google-форми.

А саме:

- учасниці були проінформовані про мету та умови дослідження;
- добровільність участі та можливість відмовитися без наслідків;
- забезпечення конфіденційності отриманих даних.

Для оцінки ключових аспектів психологічного благополуччя (самоприйняття, цілісність, управління оточенням, автономність, цілеспрямованість у житті, особистісне зростання) застосовано опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф» (Додаток А). Повний текст опитувальника містить 84 твердження. Твердження опитувальника містять як прямі (позитивні), так і зворотні (негативні) формулювання, що стосуються характеристик психологічного благополуччя. Стандартна інструкція має такий зміст: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень» [21, 3].

Валідність україномовної версії цієї методики перевірялася за двома основними типами: критеріальною та конструктною валідністю. У випадку адаптації українською для стандартизованих пунктів α-Кронбаха становив 0.88. Коефіцієнт кореляції Спірмена виявився досить високим (r = 0,494; кореляція значуща на рівні 0,05 для двостороннього тесту), що свідчить про наявність статистично достовірного зв'язку між індексом психологічного благополуччя та рівнем психологічного благополуччя, визначеним за допомогою самооцінки [21, 4]. Отже, україномовна версія опитувальника Карен Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» є надійною та валідною, успішно визначає рівень і характер співвідношення компонентів психологічного благополуччя у досліджуваних і може використовуватися в практиці психологічного консультування та корекції.

Для вимірювання здатності жінок справлятися зі стресом застосовано Шкалу стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток Б). Цей опитувальник включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали з п'ятьма варіантами відповідей. Підрахунки коефіцієнта α-Кронбаха за результатами початкового та повторного опитувань підтвердили внутрішню узгодженість україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (0,733 та 0,755 відповідно). Для визначення відтворюваності шкали CD-RISC-10 було визначено внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції, який становив 0,871 ($p<0,05$) [22].

Діагностика психологічних ресурсів здійснювалась за допомогою Опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО) (Додаток В). Методика включає включає в себе 15 шкал, яким надано відповідну інтерпретацію:

1. Упевненість у собі - самодостатність у прийнятті рішень;
2. Доброта до людей - наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю;
3. Допомога іншим - активний, а не споглядальний альтруїзм;

4. Успіх - уміння відповідати об’єктивним критеріям високого професіоналізму та суб’єктивне чуття вдалої самореалізації;
5. Любов - уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам;
6. Творчість - уміння бути неордирнарним у професійних та життєвих ситуаціях;
7. Віра у добро - переконаність у наявності справедливості й уміння бути милосердним, віра у Бога й уміння сподіватися;
8. Прагнення до мудрості - уміння вчитися, в тому числі – у життя та в інших;
9. Робота над собою - саморозуміння та самозміни на основі рефлексії й аналізу власних особистісних рис, поведінки, умінь, психологічна внутрішня робота над умінням любити та доланням страху перед життям;
10. Самореалізація у професії - задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству;
11. Відповідальність - здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями;
12. Знання власних психологічних ресурсів - реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей;
13. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси - знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчути внутрішню рівновагу;
14. Уміння вміщувати власні психологічні ресурси - здатність самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим;
15. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості - здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу.

Важливо звернути увагу на те, що за усіма шкалами ОПРО показник α-Кронбаха становить >0,7, а високі ретестові значення коефіцієнта кореляції Спірмена при $p < 0,001$ підтверджують, що шкали ОПРО мають надійну внутрішню узгодженість. Конструктна валідність опитувальника була обґрунтована результатами кореляційного, кластерного та багатофакторного аналізів. Усі міжшкальні кореляції виявилися статистично значущими ($p < 0,001$), а величини коефіцієнтів кореляції перебували в діапазоні 0,14–0,66, що свідчить про адекватне та обґрунтоване структурування шкал [42].

«Шкала інтолерантності до невизначеності) IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) (Додаток Г) призначена для визначення як загального рівня інтолерантності до невизначеності (далі ІТН), так і за двома шкалами:

1. Рівень прогностичної тривоги
2. Рівень гнітючої тривоги

До складу входить 12 тверджень, з якими респондент погоджується або не погоджується. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою: 1 — зовсім не згоден, 5 — повністю згоден. Надійність шкали, перевірена за допомогою коефіцієнта α-Кронбаха, становить: 0,83 для загального індексу ІТН, 0,73 — для шкали «прогностичної тривоги» та 0,76 — для шкали «гнітючої тривоги» [43].

Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою програми статистичної обробки Jamovi із застосуванням наступних методів:

- описові статистики
- порівняльний аналіз
- таблиці сполученості
- однофакторний аналіз (тест Уелча)
- кореляційний та регресійний аналізи.

Першочергово проведено аналіз внутрішньої надійності методик за допомогою α-Кронбаха та ω-Макдональда. Для опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф було отримано такі показники: α-

Кронбаха = 0.967 та ω-Макдональда = 0.970. Для шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) отримано наступні дані: α- Кронбаха = 0.819 та ω-Макдональда = 0.845. Для опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО): α- Кронбаха = 0.877 та ω-Макдональда = 0.894. Для методики «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) визначено: α- Кронбаха = 0.854 та ω-Макдональда = 0.872. Отримані результати вказують на достатню узгодженість питань та надійність обраного психодіагностичного інструментарію

Табл. 2.2

Перевірка надійності та узгодженості шкал методик

Методики	α- Кронбаха	ω-Макдональда
Шкали психологічного благополуччя	0.967	0.970
Шкала стресостійкості	0.819	0.845
Опитувальник психологічної ресурсності	0.877	0.894
Шкала інтолерантності до невизначеності	0.854	0.872

Далі для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уілка. При $p > 0,05$ підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінностей емпіричного розподілу у виборці від нормального. За результатами перевірки отримано $p < 0.05$, що свідчить про невиправданість припущення щодо нормальності розподілу за усіма досліджуваними змінними.

Табл. 2.3

Перевірка нормальності розподілу у виборці

	Критерій Шапіро-Уілка	Статистична значущість (p)
Позитивні відносини	0.941	0.002
Автономія	0.967	0.050
Управління середовищем	0.946	0.004
Особистісне зростання	0.883	< .001
Цілі в житті	0.930	< .001
Самоприйняття	0.953	0.009
Психологічне благополуччя	0.958	0.018
Стресостійкість	0.948	0.005
1. Упевненість у собі	0.873	< .001
2. Доброта до людей	0.685	< .001
3. Допомога іншим	0.847	< .001
4. Успіх	0.827	< .001
5. Любов	0.840	< .001
6. Творчість	0.701	< .001
7. Віра у добро	0.904	< .001
8. Прагнення до мудрості	0.903	< .001
9. Робота над собою	0.828	< .001
10. Самореалізація у професії	0.873	< .001
11. Відповідальність	0.927	< .001
12. Знання власних ресурсів	0.761	< .001

13. Уміння оновлювати власні ресурси	0.769	< .001
14. Уміння використовувати власні ресурси	0.826	< .001
Загальний рівень психологічної ресурсності	0.875	< .001
Прогностична тривога	0.946	0.004
Гнітюча тривога	0.962	0.028

Висновки до розділу II

В рамках цього дослідження було залучено 72 жінки-партнерки військовослужбовців, сформовано 3 групи порівняння по статусу, та 3 групи за строком служби партнера.

Для дослідження були використані 4 надійні та узгоджені методики:

- Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф;
- Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10);
- Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО);
- «Шкала інтолерантності до невизначеності) IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової).

Наведені вище методики забезпечують комплексну та надійну оцінку ключових аспектів соціально-психологічних чинників які впливають на психологічне благополуччя.

Надійсність методик підтверджується достатньо високими показниками Альфа Кронбаха (від 0,82 до 0,97) та вказують на надійність обраного психодіагностичного інстументарію. Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уілка.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК-ПАРТНЕРІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Аналіз описових статистик соціально – психологічних чинників психологічного благополуччя жінок – партнерів військовослужбовців

Вивчення описових характеристик отриманих даних за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) дозволило визначити рівень стресостійкості досліджуваних жінок відповідно до наступного оцінювання:

- низький рівень (CDRISC-10 ≤26);
- помірний рівень (26 <CD-RISC-10 ≤32);
- високий рівень (CD-RISC-10 >32).

Табл. 3.1

Описові характеристики за рівнем стресостійкості груп розподілених за статусом

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Стресостійкість	громадянський шлюб	22	26.9	4.00
	офіційний шлюб	29	27.8	5.79
	постійні стосунки	21	26.8	5.89

Результати, наведені в таблиці 3.1 підтверджують наявність середнього рівня стресостійкості для досліджуваних жінок усіх груп, однак більш високі значення отримано для жінок, що перебувають в офіційному шлюбі (M = 27.8; SD = 5.79).

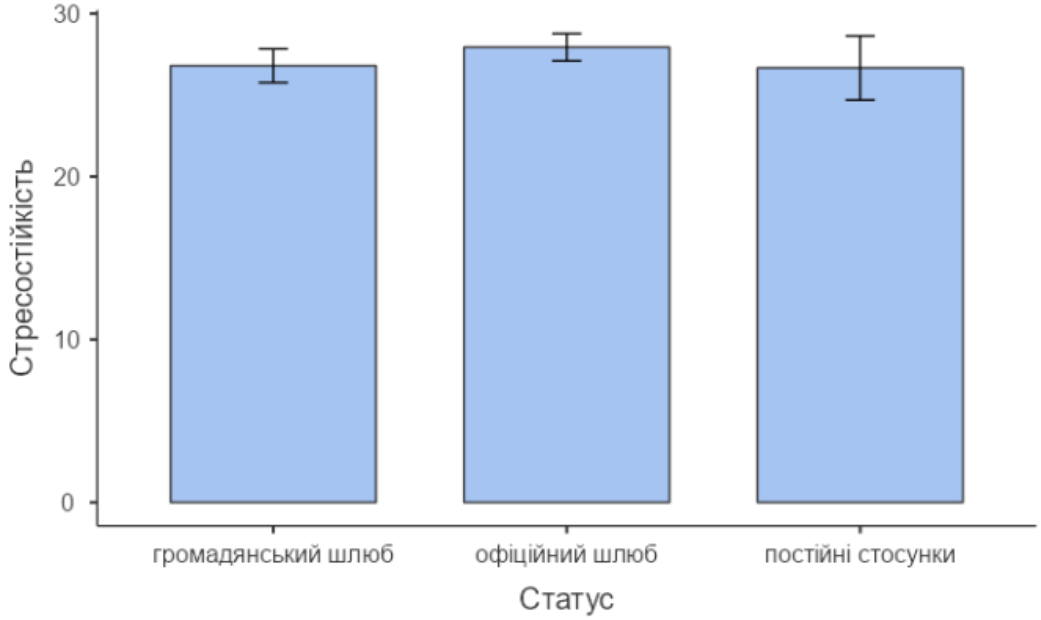


Рис. 3.1 Розподіл даних за рівнем стресостійкості

Рівень стресостійкості визначає здатність особистості зберігати максимальну ефективність у розв'язанні проблем, а також стійкість до дії стресогенних чинників. Середній рівень свідчить про те, що певні стресові події викликають стан розгубленості, втрату рівноваги та контролю над ситуацією. У такому разі стресогенні чинники для кожного респондента мають переважно індивідуальний характер, але загалом середній рівень стресостійкості свідчить про достатню адаптивність, психологічну пружність, щоб діяти продуктивно в більшості складних ситуацій.

За методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф розкриваються загальний рівень психологічного благополуччя та його основні складники: позитивні відносини з іншими; автономія; управління середовищем; особистісне зростання; наявність мети в житті; цілі в житті; самосприйняття.

Табл. 3.2

Описові характеристики за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф для груп розподілених за статусом

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Позитивні відносини	громадянський шлюб	22	64.9	12.31
	офіційний шлюб	29	57.8	11.68
	постійні стосунки	21	62.1	6.24
Автономія	громадянський шлюб	22	58.7	8.37
	офіційний шлюб	29	61.8	10.57
	постійні стосунки	21	63.4	7.86
Управління середовищем	громадянський шлюб	22	58.5	6.70
	офіційний шлюб	29	54.9	11.74
	постійні стосунки	21	62.1	4.58
Особистісне зростання	громадянський шлюб	22	61.3	8.42
	офіційний шлюб	29	65.4	8.85
	постійні стосунки	21	72.1	3.12
Цілі в житті	громадянський шлюб	22	61.7	8.65
	офіційний шлюб	29	62.8	12.10
	постійні стосунки	21	67.1	12.28
Самоприйняття	громадянський шлюб	22	61.9	7.78
	офіційний шлюб	29	58.5	11.22
	постійні стосунки	21	55.4	19.02
Психологічне благополуччя	громадянський шлюб	22	366.5	48.54
	офіційний шлюб	29	361.4	55.45
	постійні стосунки	21	381.8	51.72

Шкала «Позитивні відносини» визначає здатність респонденток будувати

довірливі стосунки з оточенням, їхній ступінь відкритості до інших у міжособистісних взаєминах. Найвищий показник для жінок, які перебувають у громадянському шлюбі (M = 64.9; SD = 12.31), що відповідає високому рівню. Значення для жінок, які перебувають у постійних стосунках, і для респонденток в офіційному шлюбі відповідають середньому рівню за методикою, проте найнижче значення для жінок у шлюбі.

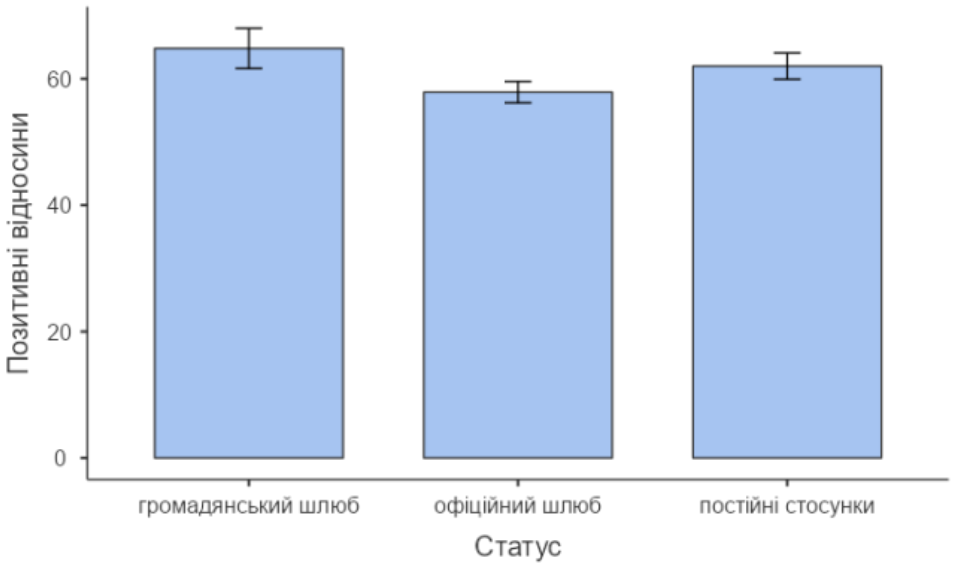


Рис.3.2 Розподіл даних за шкалою «Позитивні відносини»

За шкалою «Автономія» для групи жінок, які перебувають у постійних стосунках, відзначається високий рівень прояву за даною ознакою (M = 63.4; SD = 7.86). Для жінок двох інших груп значення відповідають середньому рівню, проте найнижчі показники для респонденток, які перебувають у громадянському шлюбі.

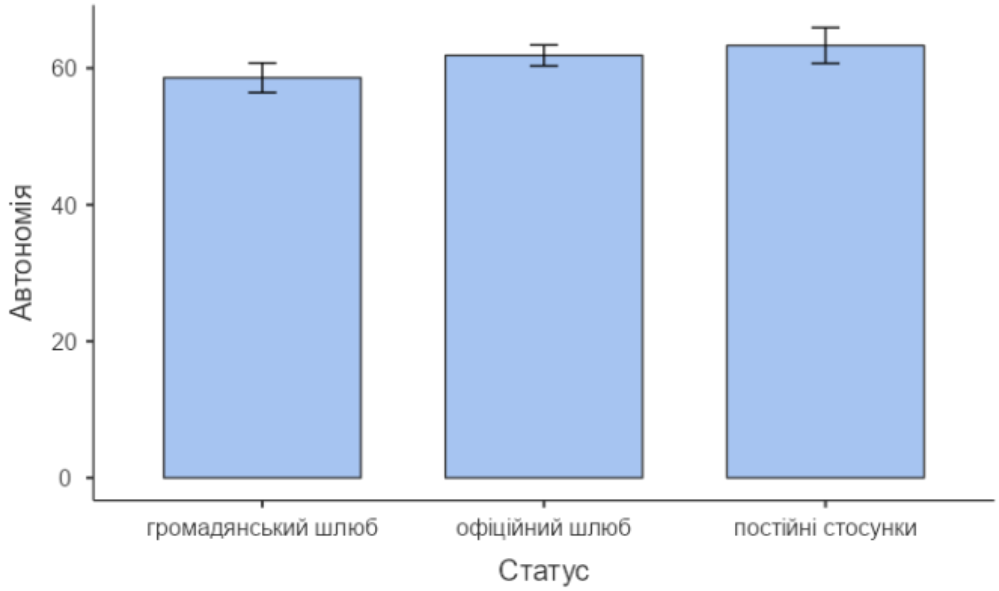


Рис. 3.3 Розподіл даних за шкалою «Автономія»

Шкала «Автономія» вказує на рівень здатності людини бути незалежною, самостійно регулювати свою поведінку, наявність незалежних критеріїв оцінки себе. Середній рівень свідчить про певне обмеження у респонденток зазначених категорій щодо можливості незалежно приймати вибори в повсякденному житті, що впливає і на оцінювання особистих досягнень, проте для жінок, які перебувають у громадянському шлюбі, показники є нижчими. Показники респонденток у постійних стосунках найвищі, порівняно з іншими групами.

Схожа тенденція і для шкали «Управління середовищем». Показники групи респонденток, які перебувають у постійних стосунках, найвищі, проте, як і для досліджуваних жінок інших груп, відповідають середньому рівню прояву за даною ознакою. Дана шкала відображає здатність респондентів до управління своєю зовнішньою діяльністю, здатність створювати умови й обставини, що підходять для вдоволення особистих потреб і досягнення цілей. Середній рівень свідчить про достатню спроможність до реалізації досліджуваними особистих прагнень, проте свідчить і про присутність усвідомлення та визнання певної власної обмеженості в повсякденній діяльності.

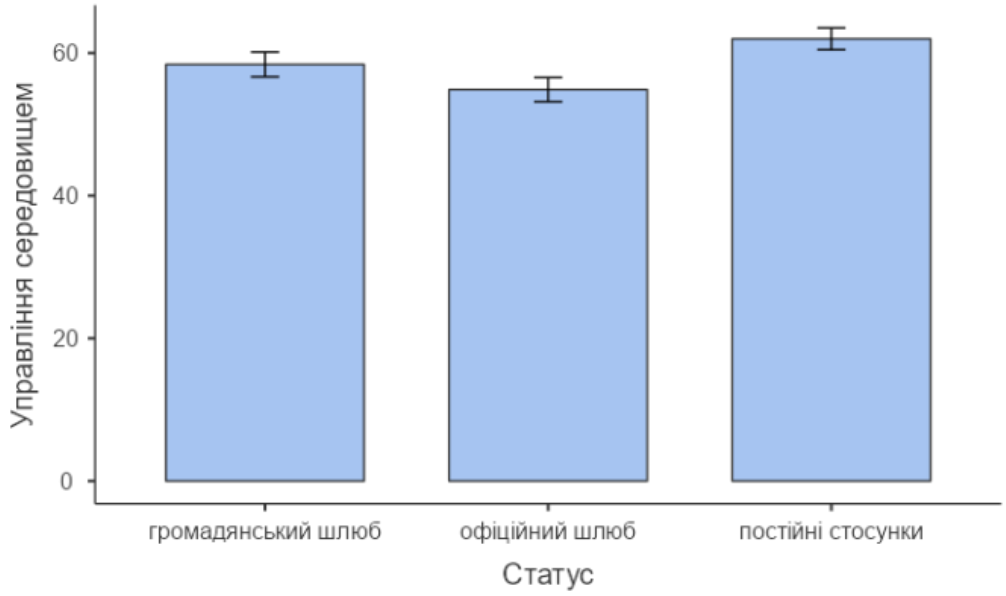


Рис. 3.4 Розподіл даних за шкалою «Управління середовищем»

Шкала «Особистісне зростання» визначає, наскільки респонденти відчувають себе як особистості, котрі зростають і самореалізуються. Для жінок, які перебувають у громадянському шлюбі отримано найнижчі значення, однак вони знаходяться в межах середнього рівня, як і значення жінок, які мають офіційний шлюб. Для групи жінок, які перебувають у постійних стосунках, отримано значення на нижній межі високого рівня прояву даної ознаки (M = 72.1; SD = 3.12). Таким чином, для респонденток, які мають стабільні партнерські стосунки, але без офіційного оформлення шлюбу або спільного господарювання як у разі громадянського шлюбу, більш характерною є відкритість до нового досвіду, відчуття реалізації власного потенціалу.

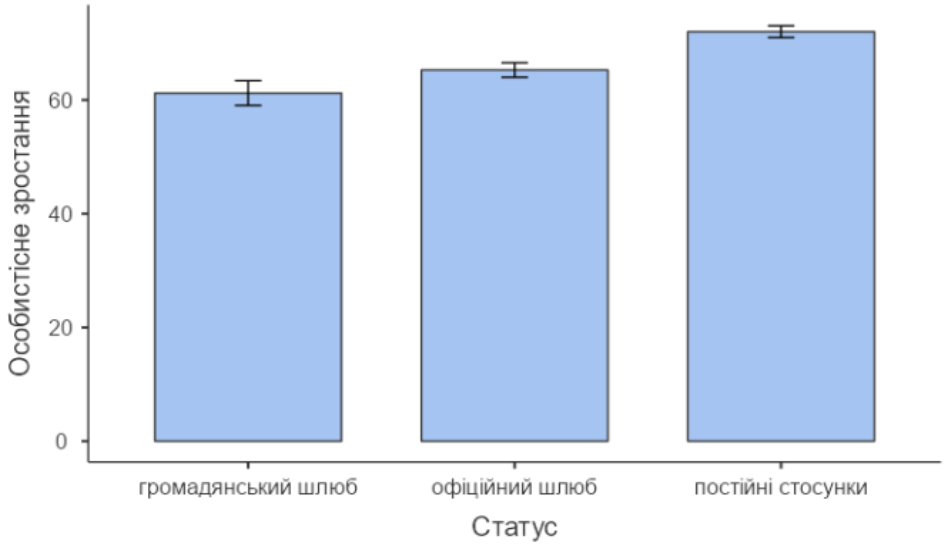


Рис. 3.5 Розподіл даних за шкалою «Особистісне зростання»

Шкала «Цілі в житті» характеризує наскільки досліджувані дотримуються переконань, які є джерелами мети в їхньому житті, мають сформовані наміри та цілі у своєму житті. За цією ознакою всі групи показали результати, що відповідають середньому рівню, однак найвищі значення для жінок, що знаходяться у постійних стосунках. Таким чином, для досліджуваних жінок достатньо, але не цілком виражене почуття направленості та окресленості своєї життєвої мети.

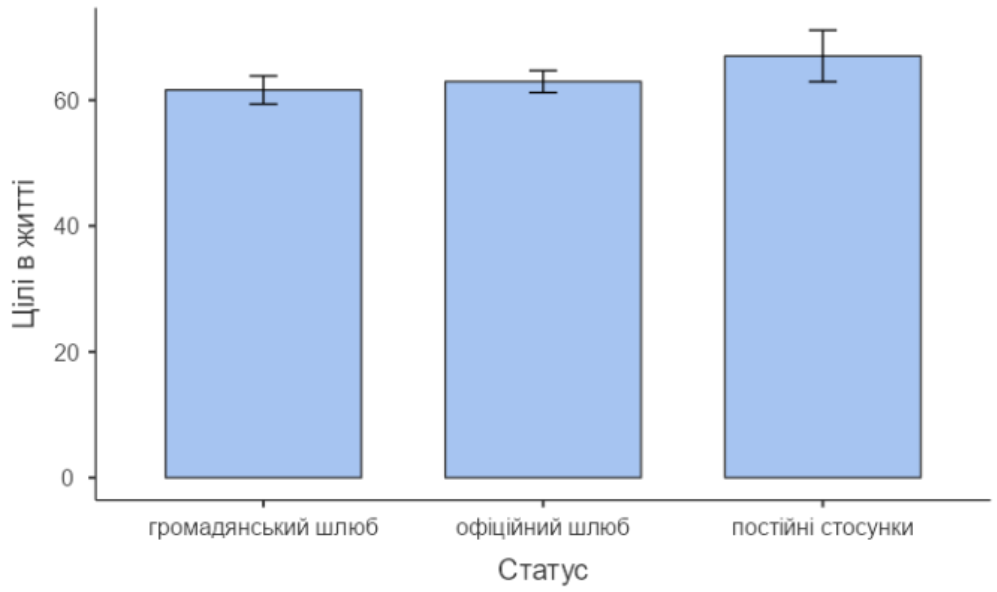


Рис. 3.6 Розподіл даних за шкалою «Цілі в житті»

Результати за шкалою «Самосприйняття» розкривають наскільки

респондентки здатні позитивно ставляться до себе, сприймаючи як позитивні, так і негативні особисті риси, спроможні позитивно оцінювати власне минуле. Усі групи показали середній рівень прояву за цією ознакою, проте з помітною різницею між показниками середніх значень. Для групи жінок у громадянському шлюбі значно вищі результати (M = 61.9; SD = 7.78). Загалом середній рівень свідчить про те, що досліджувані жінки задоволені собою, але не повною мірою, присутнє занепокоєння з приводу деяких особистісних якостей.

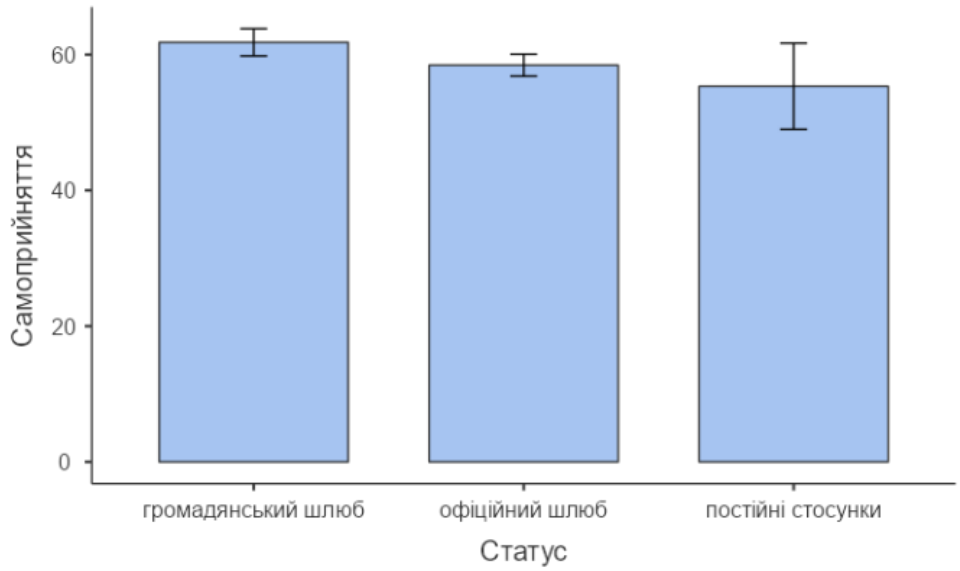


Рис. 3.7 Розподіл даних за шкалою «Самоприйняття»

За загальним рівнем психологічного благополуччя за методикою значення від 315 до 413 балів належать до середнього рівня. Отже, для респонденток всіх груп відмічається середній рівень психологічного благополуччя, що представляється закономірним, оскільки за всіма шкалами спостерігається переважно середній рівень. Оскільки за шкалами, що відповідають особистісному зростанню, автономії та позитивним стосункам визначено високий рівень для жінок, що у постійних стосунках, тож відповідно і за загальним рівнем психологічного благополуччя теж для них отримано найвищі значення (M = 381.8; SD = 51.72).

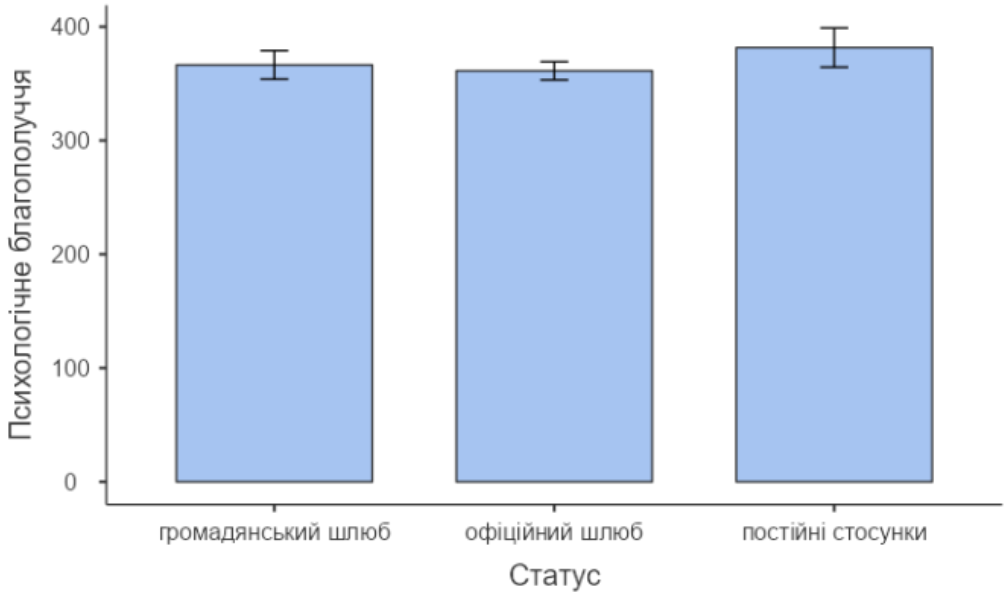


Рис. 3.8 Розподіл даних за загальним рівнем психологічного благополуччя

Таким чином, вивчення описових статистик за шкалами стресостійкості та психологічного благополуччя дає загальне розуміння щодо стану досліджуваних жінок, а саме: середній рівень стресостійкості та загального психологічного благополуччя. Також відмічається переважно позитивне суб'єктивне оцінювання партнерських стосунків, навіть при умові розлуки із партнером та наявних проблем (оскільки розв'язання існуючих проблем здійснюється парою сумісно). Таблиці сполученості дозволили з'ясувати детальнішу інформацію щодо партнерства при різних статусах.

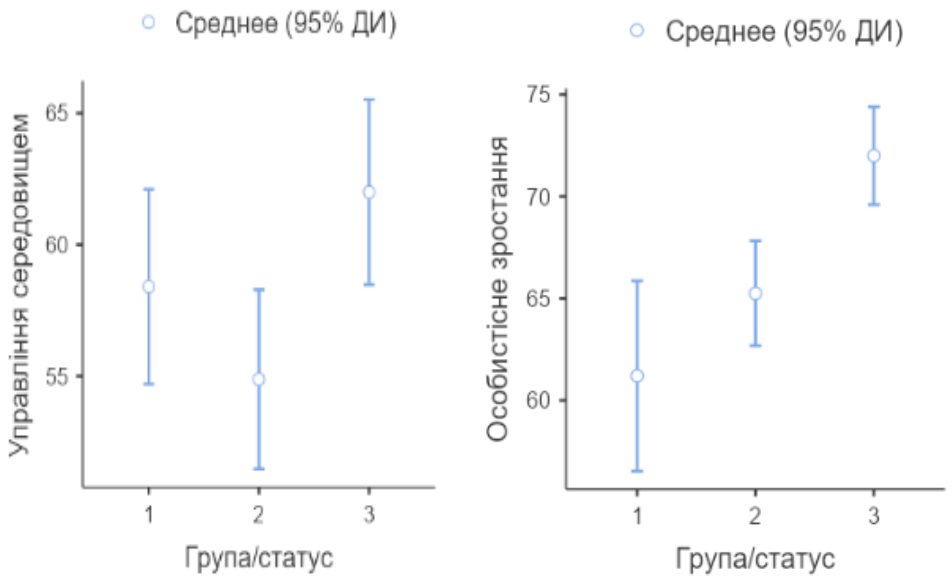
Порівняльний аналіз дає змогу виявити тенденції, однак для встановлення статистичної значущої різниці застосовано однофакторний дисперсійний аналіз з поправкою Уелча, що спеціально розроблений для ситуацій, коли дисперсії не є рівними та розміри вибірок різні. Це дозволяє проводити більш точний аналіз, не порушуючи припущень про однакові дисперсії та розміри вибірок.

Табл. 3.3

Однофакторний дисперсійний аналіз для груп розподілених за статусом

	Статистика	df1	df2	Статистична значущість (p)
Управління середовищем	4.79	2	29.0	0.016
Особистісне зростання	14.18	2	29.0	< .001

Встановлено статистично значущу розбіжність між середніми значеннями груп за змінними «Управління середовищем» ($p = 0.016$) та «Особистісне зростання» ($p < 0.001$).



*1 група - у громадянському шлюбі; 2 група - в офіційному шлюбі; 3 група - у постійних стосунках

Рис. 3.9 Графіки розподілу середніх значень груп за змінними «Управління середовищем» та «Особистісне зростання»

Таким чином, статистично підтверджено, що жінкам, які перебувають в офіційному шлюбі, менш притаманним є керування своєю зовнішньою діяльністю, слабше проявлена спроможність створювати умови та обставини, придатні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей порівняно із респондентками, які у постійних стосунках та в громадянському шлюбі, проте з огляду на описові статистики, рівень цієї ознаки в межах помірного прояву.

За змінною «Особистісне зростання» встановлено статистично значущу розбіжність між середніми значеннями груп, завдяки чому можна стверджувати, що для респонденток у постійних стосунках більш властиво спрямовувати свою увагу та зусилля у сфері особистісного розвитку. Найменш проявлена тенденція до особистісного зростання у жінок, що перебувають у громадянському шлюбі, однак, зважаючи на описові статистики для них характерний середній рівень прояву даної ознаки.

Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» дозволяє визначити як загальний рівень ІТН, так і за двома шкалами:

- рівень «прогностичної тривоги», що описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності: усвідомлені сподівання та переконання стосовно майбутнього та невизначеності;

- рівень «гнітючої тривоги», а саме тілесно-емоційні реакції на ситуації невизначеності.

За методикою чим вищий бал як за загальним показником, так і за окремими шкалами, тим вищий рівень неприйняття невизначеності та рівня тривоги стосовно майбутнього. Найвищі показники за рівнем прогностичної та гнітючої тривоги отримано для групи респонденток, що перебувають у постійних стосунках (табл. 3.4), відповідно найвищі значення і за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності (M = 39.7, SD = 7.21). Враховуючи, що максимально можливе значення за ІТН становить 60 балів, то отримані значення для групи 3 (постійні стосунки) можна віднести до вище середнього рівня прояву ознаки, а для 1 (громадянський шлюб) та 2 групи (офіційний шлюб) отримані результати свідчать про середній рівень ІТН.

Табл. 3.4

Описові характеристики за шкалами інтолерантності до невизначеності для груп розподілених за статусом

	Група	Кількість	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення

			(M)	(SD)
Прогностична тривога	громадянський шлюб	22	19.6	2.82
	офіційний шлюб	29	21.1	3.91
	постійні стосунки	21	24.3	3.28
Гнітюча тривога	громадянський шлюб	22	11.8	2.40
	офіційний шлюб	29	14.1	3.21
	постійні стосунки	21	15.3	5.89
Загальний рівень ІТН	громадянський шлюб	22	31.4	5.01
	офіційний шлюб	29	35.3	6.55
	постійні стосунки	21	39.7	7.21

Відповідно до методики за шкалою прогностичної тривоги максимально можливий показник становить 35 балів, а за шкалою гнітючої тривоги - 25 балів. Таким чином для групи 3 (постійні стосунки) відмічається достатньо високий рівень прогностичної тривоги (M = 24.3, SD = 3.28). Для групи жінок, що у громадянському шлюбі (M = 19.6, SD = 2.82), та для респонденток в офіційному шлюбі (M = 21.1, SD = 3.91) спостерігається середній рівень прогностичної тривоги. За рівнем гнітючої тривоги показники всіх груп в межах середнього рівня, однак найнижчі значення для жінок у громадянському шлюбі. Необхідно зауважити, що показники за рівнем ІТН, прогностичної й гнітючої тривоги для жінок, що знаходяться у громадянському шлюбі найнижчі, що свідчить про їх достатній рівень витримування невизначеності у воєнний час.

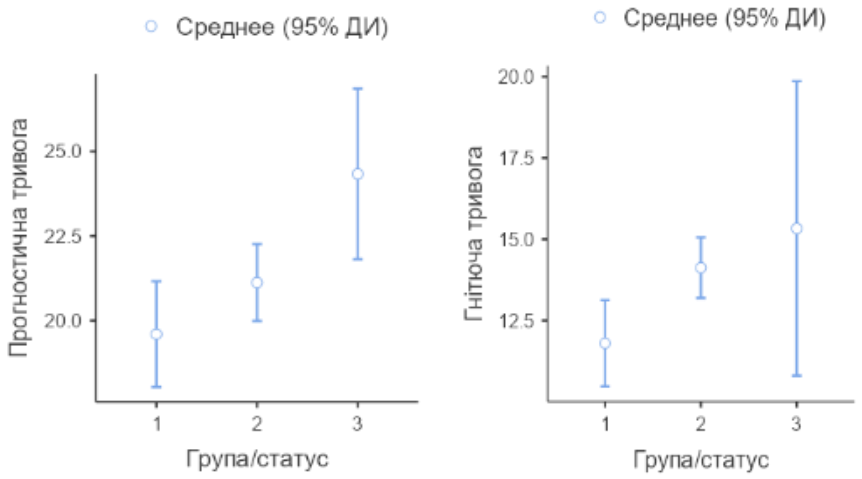
Для встановлення статистично значущої різниці застосовано однофакторний дисперсійний аналіз з поправкою Уелча. Виявлено статистично значущу розбіжність між середніми значеннями груп, розподілених за статусом, за змінними «Прогностична тривога» ($p = 0.007$), «Гнітюча тривога» ($p = 0.021$) та за загальним рівнем ІТН ($p = 0.015$).

Табл. 3.5

Однофакторний дисперсійний аналіз для груп розподілених за статусом

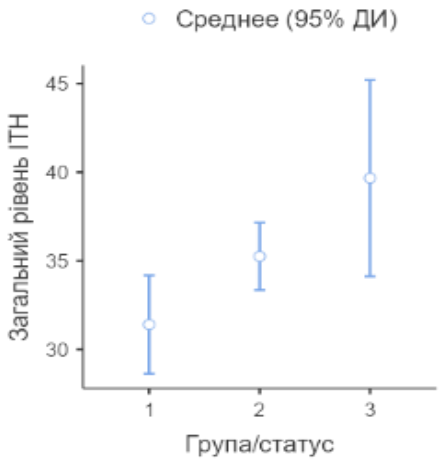
	Статистика	df1	df2	Статистична значущість (p)
Прогностична тривога	6.29	2	20.6	0.007
Гнітюча тривога	4.86	2	17.8	0.021
Загальний рівень ІТН	5.30	2	19.0	0.015

Таким чином, статистично підтверджено, що для жінок 1 групи (громадянський шлюб) характерний найнижчий рівень прогностичної, гнітючої тривоги та загального показника інтолерантності до невизначеності. Респонденткам даної групи простіше вдається зберігати рівновагу і на когнітивному, і на тілесно-емоційному рівні у ситуаціях невизначеності.



*1 група - у громадянському шлюбі; 2 група - в офіційному шлюбі; 3 група - у постійних стосунках

Рис. 3.10 Графіки розподілу середніх значень груп за змінними «Прогностична тривога» та «Гнітюча тривога»



*1 група - у громадянському шлюбі; 2 група - в офіційному шлюбі; 3 група - у постійних стосунках

Рис. 3.11 Графіки розподілу середніх значень груп за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності

Зважаючи на те, що жінки, які перебувають у громадянському шлюбі, схарактеризували свої стосунки переважно як благополучні, а також для них отримано найвищі значення за шкалою «Позитивні відносини» (опитувальник за шкалами Ріфф), тобто здатність будувати довірливі взаємини, то можна припустити, що офіційне декларування шлюбу не виступає підґрунтям для впевненості та витримування невизначеності щодо майбуття.

Далі вирішено дослідити рівень стресостійкості, загального психологічного благополуччя та інтолерантності до невизначеності, прогностичної та гнітючої тривоги у досліджуваних жінок залежно від тривалості служби партнерів у лавах ЗСУ, врахувуючи відповідні групи для порівняння:

1 група - до 1,5 року;

2 група - від 1,5 року до 2,5 років;

3 група - більше ніж 2,5 роки служби партнера в ЗСУ.

За загальним рівнем психологічного благополуччя та стресостійкості отримано наступні результати:

Табл.3.6

Описові характеристики за рівнем стресостійкості та загального психологічного благополуччя відповідно до терміну служби партнера

	Термін служби	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	до 1,5 року	24	345.3	40.10
	від 1,5 року до 2,5 років	20	350.5	55.32
	більше ніж 2,5 роки	28	382.8	55.61
Стресостійкість	до 1,5 року	24	25.4	4.84
	від 1,5 року до 2,5 років	20	27.8	7.29
	більше ніж 2,5 роки	28	28.9	4.77

Встановлено, що для 1групи (до 1,5 року термін служби в ЗСУ) відмічається нижче за середній рівень стресостійкість та середній рівень психологічного благополуччя, а для 2 та 3 групи - середній рівень обох показників, однак найвищі значення отримано для респонденток, партнери яких служать у лавах ЗСУ понад 2,5 роки. Для встановлення статистично значущої різниці між середніми значеннями груп застосовано однофакторний дисперсійний аналіз з поправкою Уелча.

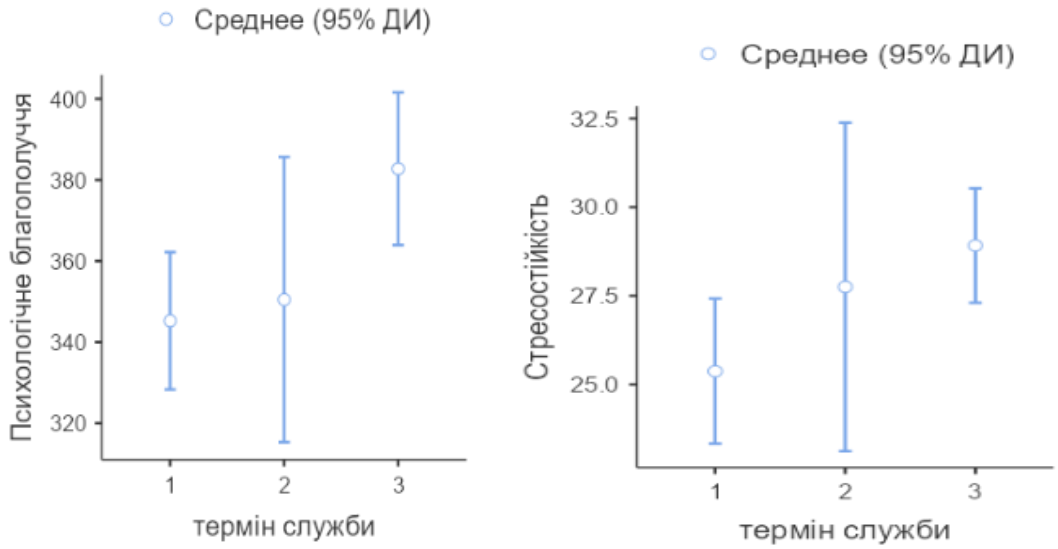
Табл. 3.7

Однофакторний дисперсійний аналіз для груп розподілених за терміном служби

	Статистика	df1	df2	Статистична значущість (p)
Психологічне благополуччя	4.71	2	29.2	0.017
Стресостійкість	3.81	2	26.6	0.035

Виявлено статистично значущу розбіжність між середніми значеннями груп, розподілених за терміном служби партнерів в ЗСУ, за змінними

«Психологічне благополуччя» (p = 0.017) та «Стресостійкість» (p = 0.035) з наступним графічним зображенням:



* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Рис. 3.12 Графіки розподілу середніх значень груп за загальним рівнем психологічного благополуччя та стресостійкістю

З огляду на графіки, статистична розбіжність підтверджена між 1 групою (термін служби до 1,5 року) та 3 групою (термін служби понад 2,5 роки). Таким чином, можна стверджувати, що для жінок, партнери яких служать більше ніж 2,5 роки в ЗСУ, характерний вищий рівень стресостійкості та психологічного благополуччя, ніж для жінок, партнери яких служать до 1,5 року в ЗСУ.

Отримано найвищі показники (див. Табл. 3.8) ІТН, прогностичної та гнітючої тривоги у жінок, партнери яких служать терміном від 1,5 року до 2,5 років, що відповідають високому рівню. Для цієї групи жінок більш властиво сприймати непередбачуваність, неоднозначність подій як щось загрозливе з відповідною реакцією: зростання невпевненості, тривоги та розгубленості. Можна припустити, що такі показники можуть свідчити про проживання певного кризового періоду жінками у зв'язку із мобілізацією їх партнерів, однак слід враховувати й наявність зовнішніх чинників, що послаблюють здатність жінок витримувати невизначеність, а також на перспективу вважаємо доцільним досліджувати в цьому напрямку і добровільність мобілізації партнера та

кількість відпусток/ротацій за зазначений період. Для 1 групи (до 1,5 року строк служби) та 3 групи (термін служби понад 2,5 роки) відмічається середній рівень як за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності, так і за рівнем гнітючої та прогностичної тривог.

Табл. 3.8

Описові характеристики за шкалами інтолерантності до невизначеності відповідно до терміну служби партнера

	Термін служби	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Прогностична тривога	до 1,5 року	24	20.0	2.89
	від 1,5 року до 2,5 років	20	25.3	4.52
	більше ніж 2,5 роки	28	20.7	3.32
Гнітюча тривога	до 1,5 року	24	13.5	3.02
	від 1,5 року до 2,5 років	20	17.3	3.65
	більше ніж 2,5 роки	28	12.8	3.36
Загальний рівень ІТН	до 1,5 року	24	33.5	5.52
	від 1,5 року до 2,5 років	20	42.5	6.63
	більше ніж 2,5 роки	28	33.5	5.82

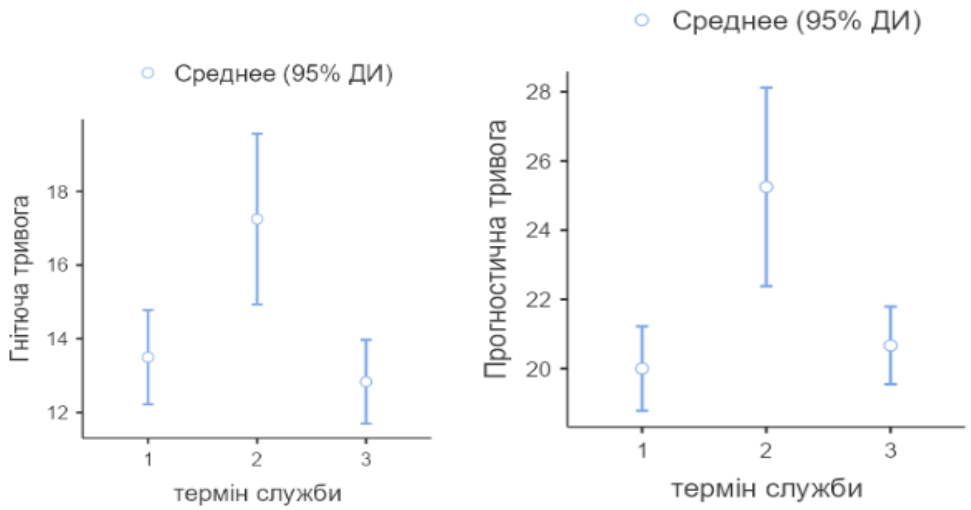
Для встановлення статистично значущої різниці між середніми показниками груп застосовано однофакторний дисперсійний аналіз з поправкою Уелча. Виявлено статистично значущу розбіжність між середніми значеннями груп за змінними «Прогностична тривога» ($p = 0.005$), «Гнітюча тривога» ($p = 0.004$) та за загальним рівнем ІТН ($p < 0.001$)

Табл. 3.9

Однофакторний дисперсійний аналіз для груп розподілених за терміном служби

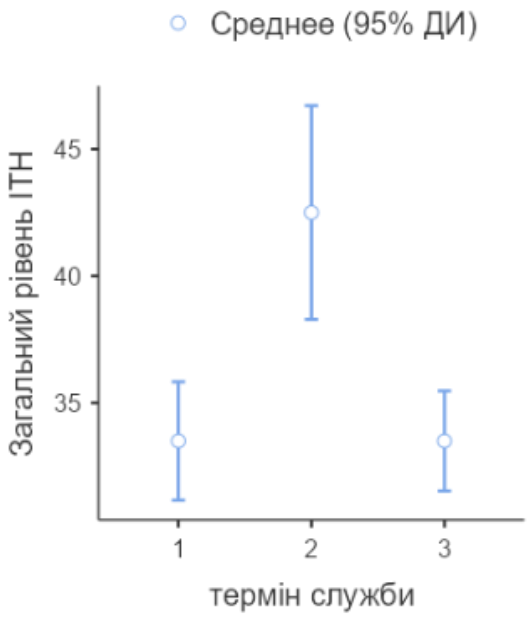
	Статистика	df1	df2	Статистична значущість (p)
Прогностична тривога	6.61	2	27.3	0.005
Гнітюча тривога	6.78	2	28.9	0.004
Загальний рівень ІТН	9.42	2	28.6	< .001

Таким чином, статистично підтверджено, що для жінок, партнери яких служать у лавах ЗСУ від 1,5 до 2,5 років, характерний вищий рівень прогностичної, гнітючої тривоги та загальний рівень інтолерантності до невизначеності.



* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Рис. 3.13 Графіки розподілу середніх значень по групах за змінними «Прогностична тривога» та «Гнітюча тривога»



* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Рис.3.14 Графіки розподілу середніх значень по групах за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності

Отже, тривалість перебування у стані очікування партнера від 1,5 до 2,5 років супроводжується більшою нестерпністю щодо невизначеності, що може свідчити про кризовий період пристосування до умов довготривалої розлуки. Можна припустити, що у жінок, партнери яких менше ніж 1,5 року перебувають у ЗСУ, залучені механізми адаптування, які справляються з тривогою через невизначеність, але виснажують, враховуючи показники за рівнем стресостійкості та психологічного благополуччя. У жінок, партнери яких служать в ЗСУ більше ніж 2,5 роки, вже наявні нові стратегії опанування тривог, пов'язаних із непевністю сьогодення та майбуття, відповідно для них і рівень стресостійкості та психологічного благополуччя вищий.

Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) містить 15 шкал та визначає рівень загальної психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності. Максимальний

показний за кожною шкалою становить 8 балів.

Табл. 3.10

Описові характеристики за шкалами опитувальника психологічної ресурсності для груп розподілених за статусом

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
1. Упевненість у собі	1	22	6.60	0.507
	2	29	5.63	1.920
	3	21	5.67	2.000
2. Доброта до людей	1	22	7.80	0.414
	2	29	7.19	1.142
	3	21	5.67	1.803
3. Допомога іншим	1	22	6.00	1.134
	2	29	6.63	1.003
	3	21	6.67	1.000
4. Успіх	1	22	6.60	0.507
	2	29	6.63	0.937
	3	21	6.33	0.500
5. Любов	1	22	6.20	0.414
	2	29	5.88	1.424
	3	21	5.33	1.000
6. Творчість	1	22	7.60	0.507
	2	29	6.94	1.450
	3	21	7.33	0.500
7. Віра у добро	1	22	5.80	1.207
	2	29	6.06	1.099
	3	21	4.33	1.000

8. Прагнення до мудрості	1	22	5.60	0.828
	2	29	6.44	1.236
	3	21	7.00	0.866

*1 група - у громадянському шлюбі; 2 група - в офіційному шлюбі; 3 група - у постійних стосунках

За першими вісьмома шкалами ресурсності найвищі показники за шкалами:

- «Упевненість у собі», «Доброта до людей», «Любов», «Творчість» для 1 групи жінок (громадянський шлюб);
- «Успіх», «Віра у добро» для 2 групи жінок (офіційний шлюб);
- «Допомога іншим», «Прагнення до мудрості» для 3 групи жінок (постійні стосунки).

Табл. 3.11

Описові характеристики за шкалами опитувальника психологічної ресурсності для груп розподілених за статусом

	Група	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
9. Робота над собою	1	22	7.40	0.828
	2	29	6.50	1.185
	3	21	6.67	1.323
10. Самореалізація у професії	1	22	6.60	0.507
	2	29	6.00	1.714
	3	21	6.33	1.803
11. Відповідальність	1	22	5.40	0.507
	2	29	6.06	1.262
	3	21	4.33	1.323
12. Знання власних ресурсів	1	22	8.00	0.000
	2	29	6.50	1.637
	3	21	6.67	1.323
13. Уміння оновлювати власні ресурси	1	22	7.20	0.414

	2	29	6.38	1.064
	3	21	6.67	0.500
14. Уміння використовувати власні ресурси	1	22	7.20	0.414
	2	29	6.06	1.493
	3	21	6.67	0.500
Загальний рівень психологічної ресурсності	1	22	94.00	3.645
	2	29	88.88	13.054
	3	21	85.67	9.260

*1 група - у громадянському шлюбі; 2 група - в офіційному шлюбі; 3 група - у постійних стосунках

Отримано найвищі показники за наступними шкалами ОПРО та загальним рівнем ресурсності:

- «Робота над собою», «Самореалізація у професії», «Знання власних ресурсів», «Уміння оновлювати власні ресурси», «Уміння використовувати власні ресурси», загальний рівень психологічної ресурсності для 1 групи жінок (громадянський шлюб);
- «Відповідальність» для 2 групи жінок (офіційний шлюб);

Для 3 групи жінок (постійні стосунки) отримано найнижче значення за загальним рівнем психологічної ресурсності внаслідок нижче середнього рівня за шкалами «Відповідальність» та «Віра у добро», заниження значення за шкалою «Любов». Загалом для респонденток 2 та 3 груп характерний середній рівень ресурсності, а для 1 групи (громадянський шлюб) високий рівень ресурсності із залученням усіх ресурсних джерел.

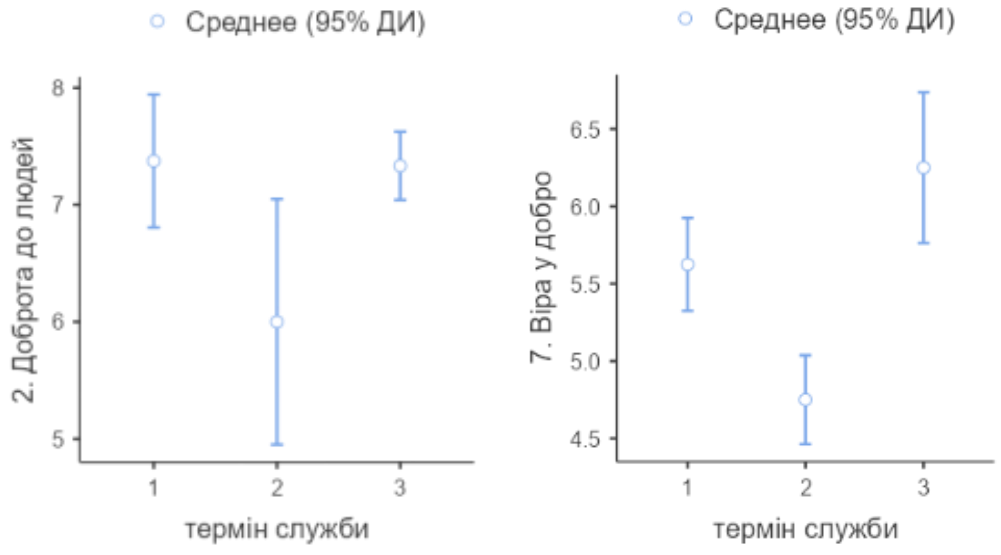
З огляду на попередній висновок для груп, розподілених за тривалістю служби партнерів у ЗСУ, вирішено окремо дослідити групу жінок, чоловіки яких служать від 1,5 до 2,5 років, а саме які джерела ресурсів є найменш проявленими та статистично обґрунтувати за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (тест Уелча), та визначити які джерела є найбільш проявленими (описові статистики в Додатку В).

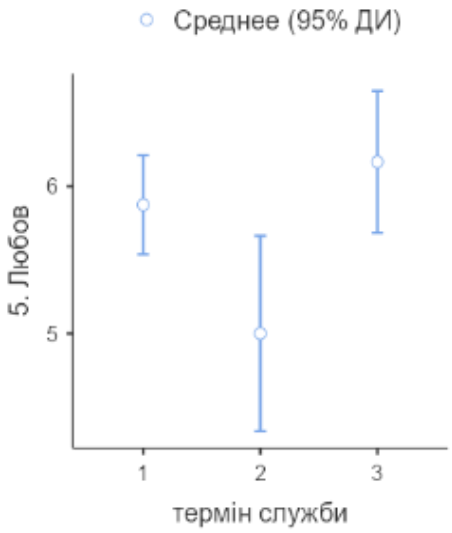
Табл. 3.12

Однофакторний дисперсійний аналіз для груп розподілених за терміном служби партнерів

	Статистика	df1	df2	Статистична значущість (p)
2. Доброта до людей	3.61	2	24.5	0.042
3. Допомога іншим	12.49	2	29.4	< .001
4. Успіх	4.54	2	31.0	0.019
5. Любов	4.71	2	30.7	0.016
7. Віра у добро	18.90	2	42.6	< .001
8. Прагнення до мудрості	3.99	2	40.8	0.026
9. Робота над собою	3.44	2	23.1	0.049
10. Самореалізація у професії	8.34	2	27.6	0.001
11. Відповідальність	16.90	2	27.0	< .001

Отримано статистично значущу розбіжність між середніми значеннями груп: порівняно з іншими групами найменш проявленими джерелами ресурсності для 2 групи виявлено: «Доброта до людей», «Успіх», «Любов», «Віра у добро», «Робота над собою», «Самореалізація в професії».





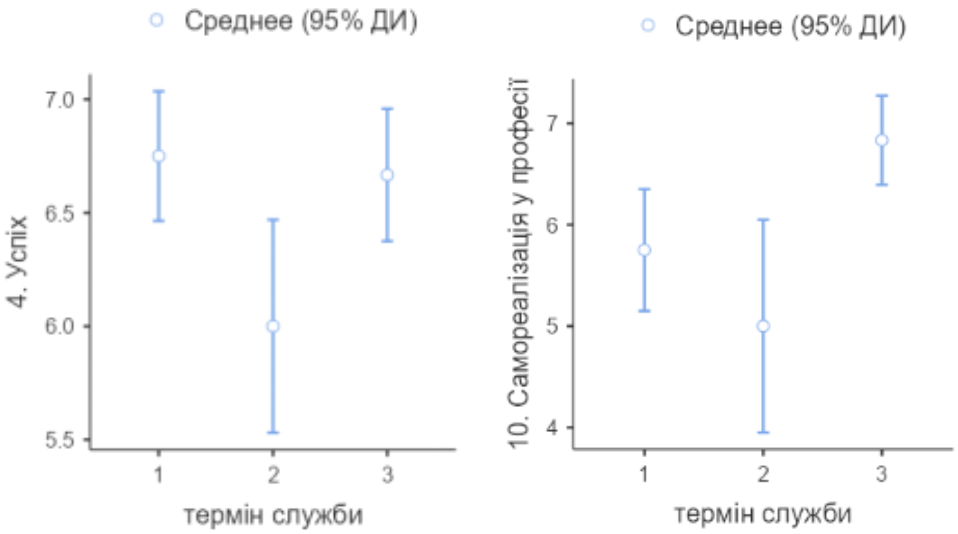
* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Рис. 3.15 Графіки розподілу середніх значень по групах за змінними «Доброта до людей», «Віра у добро», «Любов»

За методикою шкала «Доброта до людей» свідчить про віру в існування хорошого в людині та можливість сприймати оточення без конкуренції та будувати неконфліктні стосунки. А шкала «Віра у добро» розкриває впевненість у наявності справедливості та можливість бути милосердним, віру в Бога та здатність сподіватися. Шкала «Любов» означає вміння підтримувати близьку людину в скрутних ситуаціях і радіти її успіхам, а також відкритість до стосунків і життя. Отже, для жінок 2 групи існує певна зневіра та проблематичність у відносинах з близькими та оточуючими їх людьми.

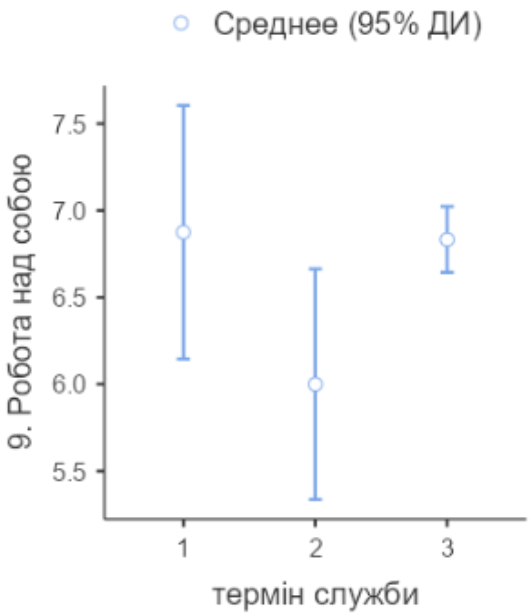
Шкала «Успіх» має на увазі здатність респондентів відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму і суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації, а також вміння організовувати ситуації, які сприяють цілковитому саморозкриттю. Наразі для досліджуваних жінок 2 групи дане джерело слабше проявлене, а відтак вони частіше можуть відчувати прогалини стосовно можливості самореалізовуватися. Очікуваними є занижені результати й за шкалами: «Робота над собою», «Самореалізація в професії». Таким чином, є статистично підтвердженим, що для жінок 2 групи (партнери служать у від 1,5 до 2,5 років) джерела ресурсності - особиста та професійна самореалізація є

найменш активними та підтримувальними.



* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Рис. 3.16 Графіки розподілу середніх значень по групах за змінними «Успіх», «Самореалізація в професії»



* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

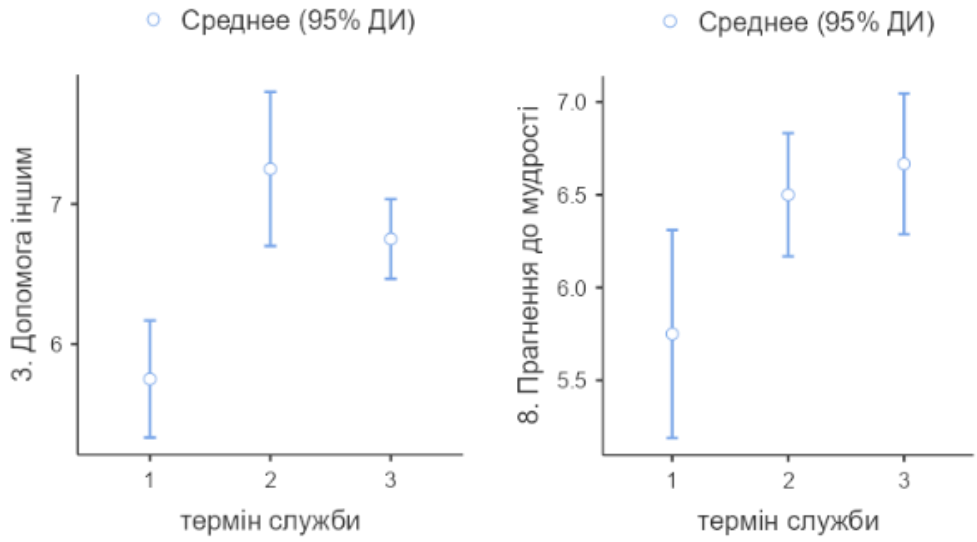
Рис. 3.17 Графіки розподілу середніх значень по групах за змінною «Робота над собою»

Вдоволення собою у професії та відчуття повної самореалізації як фахівця є укріпленням професійної ідентичності особистості, що дає змогу зміцнювати

загалом Я-концепцію в умовах хаосу воєнного часу, тому це джерело варто уваги для опрацювання у подальшій роботі із жінками.

Встановлено статистично підтверджений більший прояв у 2 групи за шкалою «Допомога іншим» порівняно з іншими двома групами, а також прояв за шкалою «Прагнення до мудрості» порівняно з 1 групою. Проте найбільше прагнення до мудрості демонструють жінки 3 групи, партнери яких служать у ЗСУ понад 2,5 роки.

Вважаємо за потрібне зауважити, що нижчий рівень прогностичної, гнітючої тривоги та загального рівня інтолерантності до невизначеності порівняно з жінками, в яких партнери служать терміном від 1,5 до 2,5 років, показали жінки, чоловіки яких служать вже понад 2,5 роки. Отже, можна припустити, що респондентки 3 групи окрім ресурсів, притаманних і жінкам інших груп, активно залучають джерело «Прагнення до мудрості» як найґрунтовніший у прийнятті ситуацій різного характеру.

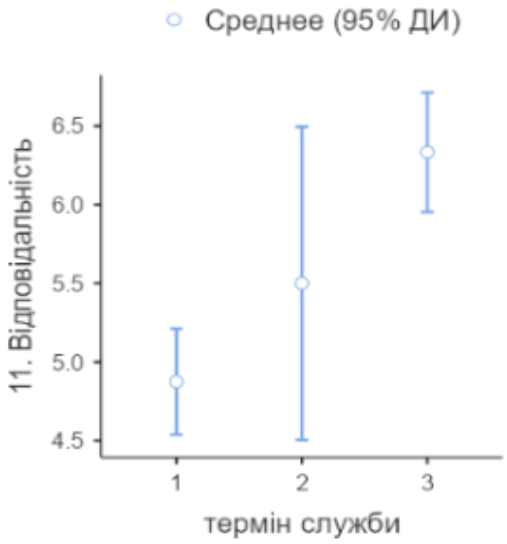


* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Рис. 3.18 Графіки розподілу середніх значень по групах за змінними «Допомога іншим» та «Прагнення до мудрості»

За усіма іншими шкалами (описові статистики наведені у Додатку В) респондентки усіх груп показали виразність джерел ресурсності на одному рівні без статистично значущої різниці, окрім шкали «Відповідальність», де

встановлено статистично значущу відмінність між середніми 1 та 3 груп. Шкала «Відповідальність» свідчить про здатність прогнозувати наслідки власних вчинків і діяти відповідно до особистих переконань, та про усвідомлення важливості й необхідності звітувати перед собою та іншими з приводу зробленого. Можна припустити, що для жінок 1 групи (термін служби партнерів до 1,5 років) ще не до кінця усвідомленим є факт їхньої відповідальності й перед собою, і перед партнером, який захищає Батьківщину. Для жінок 3 групи (партнери служать понад 2,5 роки) вже пройдений етап усвідомлення й особистої, і партнерської відповідальності, що тепер виступає підтримкою та джерелом ресурсності. Для жінок 2 групи (від 1,5 до 2,5 років термін служби партнерів) з огляду на графік, де можна побачити широкий розкид даних, усвідомлення відповідальності для частини жінок знаходиться у перехідному стані, а враховуючи попередні висновки може свідчити й про певну кризу.



* 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Рис. 3.19 Графіки розподілу середніх значень по групах за змінною «Відповідальність»

Таким чином у даному розділі здійснено вивчення описових статистик, порівняльний аналіз і однофакторний дисперсійний аналіз з поправкою Уелча для груп, розподілених за статусом і терміном служби партнерів у лавах ЗСУ.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження кореляційних зв’язків між феноменами психологічного благополуччя та регресійний аналіз

На наступному етапі застосовано кореляційний аналіз – метод обробки статистичних даних, що полягає у вивченні коефіцієнтів кореляції між змінними для встановлення між ними статистично значущих взаємозв'язків. Оскільки за досліджуваними змінними характерний ненормальний розподіл, то для проведення кореляційного аналізу застосовано коефіцієнт Спірмена.

Виявлено статистично значущі сильні прямі кореляції між стресостійкістю та наступними шкалами (Табл. 3.13):

- психологічне благополуччя;
- управління середовищем;
- цілі в житті;
- самоприйняття.

Також встановлено середні позитивні кореляційні взаємозв’язки між стресостійкістю та наступними шкалами (Табл. 3.13):

- позитивні відносини;
- автономія;
- особистісне зростання.

Табл. 3.13

Кореляційні зв’язки між стресостійкістю та шкалами методики К. Ріфф

		Стресостійкість
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт Спірмена	0.778
	Статистична значущість(p)	< .001
Позитивні відносини	Коефіцієнт Спірмена	0.502
	Статистична значущість(p)	0.013
Автономія	Коефіцієнт Спірмена	0.620

	Статистична значущість(p)	0.001
Управління середовищем	Коефіцієнт Спірмена	0.759
	Статистична значущість(p)	< .001
Особистісне зростання	Коефіцієнт Пірсона	0.568
	Статистична значущість(p)	0.004
Цілі в житті	Коефіцієнт Спірмена	0.700
	Статистична значущість(p)	< .001
Самоприйняття	Коефіцієнт Спірмена	0.761
	Статистична значущість(p)	< .001

Таким чином, зі зростанням стресостійкості спостерігається зміцнення як загального психологічного благополуччя, так і відповідно окремих його складників. Оскільки це двосторонній кореляційний взаємозв’язок, то зростання рівня психологічного благополуччя та прояв усіх його компонентів супроводжується зростанням стресостійкості, тобто здатності людини витримувати стресове напруження та не втрачати ефективність для розв'язування проблем у складних ситуаціях.

Виявлено зворотні кореляційні взаємозв’язки змінних «стресостійкість» і «психологічне благополуччя» (Табл. 3.14) з наступними змінними:

- слабка негативна кореляція стресостійкості з ознакою «прогностична тривога»;
- помірна негативна кореляція психологічного благополуччя з ознакою «прогностична тривога»;
- середня негативна кореляція стресостійкості та благополуччя з ознакою «гнітюча тривога»;
- помірний зворотний зв'язок стресостійкості та благополуччя з загальним рівнем інтолерантності до невизначеності.

Табл. 3.14

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю, психологічним благополуччям та шкалами «Шкали інтолерантності до невизначеності IUS – 12 Н. Карлетона

		Стресостійкість	Психологічне благополуччя
Прогностична тривога	Коефіцієнт Спірмена	-0.257	-0.352
	Статистична значущість(p)	0.029	0.002
Гнітюча тривога	Коефіцієнт Спірмена	-0.570	-0.592
	Статистична значущість(p)	< .001	< .001
Загальний рівень ІТН	Коефіцієнт Спірмена	-0.426	-0.485
	Статистична значущість(p)	< .001	< .001

Таким чином, зростання рівня стресостійкості та психологічного благополуччя супроводжується зниженням рівня прогностичної, гнітючої тривог та загального рівня інтолерантності до невизначеності. Відповідно і вироблення стратегій опанування тривоги та невпевненості у ситуаціях невизначеності сприятиме зростанню стійкості до стрес-факторів та збереженню внутрішньої рівноваги.

Встановлено, що стресостійкість позитивно корелює з більшістю шкал опитувальника психологічної ресурсності (Табл. 3.15).

Табл. 3.15

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та шкалами опитувальника психологічної реурсності

		Стресостійкість
1. Упевненість у собі	Коефіцієнт Спірмена	0.761
	Статистична значущість (p)	< .001
4. Успіх	Коефіцієнт Спірмена	0.264

	Статистична значущість (p)	0.025
5. Любов	Коефіцієнт Спірмена	0.480
	Статистична значущість (p)	< .001
6. Творчість	Коефіцієнт Спірмена	0.484
	Статистична значущість (p)	< .001
9. Робота над собою	Коефіцієнт Спірмена	0.478
	Статистична значущість (p)	< .001
10. Самореалізація у професії	Коефіцієнт Спірмена	0.477
	Статистична значущість (p)	< .001
11. Відповідальність	Коефіцієнт Спірмена	0.415
	Статистична значущість (p)	< .001
12. Знання власних ресурсів	Коефіцієнт Спірмена	0.575
	Статистична значущість (p)	< .001
13. Уміння оновлювати власні ресурси	Коефіцієнт Спірмена	0.268
	Статистична значущість (p)	0.023
14. Уміння використовувати власні ресурси	Коефіцієнт Спірмена	0.277
	Статистична значущість (p)	0.019
Загальний рівень психологічної ресурсності	Коефіцієнт Спірмена	0.638
	Статистична значущість (p)	< .001

Відзначаються прямі кореляційні взаємозв'язки стресостійкості з наступними змінними:

- слабкі позитивні кореляції з: «Успіх», «Уміння оновлювати власні ресурси», «Уміння використовувати власні ресурси»;
- помірні позитивні кореляції з: «Любов», «Творчість», «Робота над собою», «Самореалізація в професії», «Відповідальність»;
- середні прямі кореляції: «Знання власних ресурсів», «Загальний рівень психологічної ресурсності»;

- сильна позитивна кореляція із «Впевненістю в собі» ($r = 0.761$; $p < .001$).

Таким чином, розвиненість зазначених ресурсних джерел співвідноситься зі зростанням стресостійкості, особливо важливими ознаками є впевненість у власних силах, усвідомлення своїх ресурсних потенціалів і загалом рівень психологічної ресурсності. Двосторонність кореляційного зв'язку дає розуміння, що і зростання стійкості до стрес-факторів відзначається збільшенням психологічних ресурсних можливостей особистості. Отже, резистентність до несприятливих наслідків стресових ситуацій не можна розглядати без взаємозв'язку її з ресурсною спроможністю індивіда. Можна припустити, що осмислений досвід переживання важких життєвих подій дає основу для усвідомлення людиною своїх джерел ресурсності.

Далі вивчались кореляційні зв’язки між загальним психологічним благополуччям та джерелами психологічної ресурсності. З'ясовано, що загальний рівень психологічного благополуччя позитивно корелює з усіма шкалами опитувальника психологічної ресурсності (див. Табл. 3.16). Відзначаються позитивні кореляційні взаємозв’язки психологічного благополуччя, а саме:

- слабкі, але статистично значущі прямі кореляції з: «Доброта до людей», «Уміння використовувати власні ресурси»;
- помірні прямі кореляції з: «Допомога іншим», «Успіх», «Любов», «Творчість», «Робота над собою», «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Уміння оновлювати власні ресурси»;
- середні прямі кореляції з: «Упевненість у собі», «Загальний рівень психологічної ресурсності»;
- сильна позитивна кореляція з ознакою «Знання власних ресурсів» ($r = 0.717$; $p < .001$) - найвищий показник, що підкреслює важливість усвідомлення власних можливостей для психологічного благополуччя.

Табл. 3.16

Кореляційні зв'язки між загальним психологічним благополуччям та шкалами опитувальника психологічної ресурсності

		Психологічне благополуччя
1. Упевненість у собі	Коефіцієнт Спірмена	0.647
	Статистична значущість(p)	< .001
2. Доброта до людей	Коефіцієнт Спірмена	0.298
	Статистична значущість(p)	0.011
3. Допомога іншим	Коефіцієнт Спірмена	0.398
	Статистична значущість (p)	< .001
4. Успіх	Коефіцієнт Спірмена	0.328
	Статистична значущість (p)	0.005
5. Любов	Коефіцієнт Спірмена	0.428
	Статистична значущість (p)	< .001
6. Творчість	Коефіцієнт Спірмена	0.341
	Статистична значущість (p)	0.003
9. Робота над собою	Коефіцієнт Спірмена	0.411
	Статистична значущість (p)	< .001
10. Самореалізація у професії	Коефіцієнт Спірмена	0.432
	Статистична значущість (p)	< .001
11. Відповідальність	Коефіцієнт Спірмена	0.349
	Статистична значущість (p)	0.003
12. Знання власних ресурсів	Коефіцієнт Спірмена	0.717
	Статистична значущість (p)	< .001
13. Уміння оновлювати власні ресурси	Коефіцієнт Спірмена	0.335
	Статистична значущість (p)	0.004
14. Уміння використовувати власні ресурси	Коефіцієнт Спірмена	0.246
	Статистична значущість (p)	0.037
Загальний рівень психологічної ресурсності	Коефіцієнт Спірмена	0.591
	Статистична значущість (p)	< .001

Таким чином, психологічне благополуччя слід розглядати у тісному

взаємозв'язку як з загальною психологічною ресурсністю особистості, так і з окремими її компонентами. Особливо значущі зв'язки психологічного благополуччя зі здатністю усвідомлювати й розуміти власні ресурси та впевненість у своїх силах розгортає можливості особистості прислухатися до внутрішнього стану, тим самим підтримуючи себе у періоди складних життєвих подій.

Далі було застосовано регресійний аналіз - метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу.

Табл. 3.17

Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі

Коефіцієнти моделі — Психологічне благополуччя				
Предиктор	Вага	Стандартна похибка	статистика t-тесту	Статистична значущість(p)
Константа [a]	190.29	44.509	4.275	< .001
Термін служби:				
2 – 1	18.47	12.692	1.455	0.151
3 – 1	22.25	8.711	2.555	0.013
Статус:				
громадянський шлюб – офіційний шлюб	7.63	10.006	0.762	0.449
постійні стосунки – офіційний шлюб	43.70	10.302	4.242	< .001
Стресостійкість	4.25	0.940	4.518	< .001
Загальний рівень психологічної ресурсності	1.29	0.401	3.211	0.002
Загальний рівень ІТН	-2.25	0.715	-3.151	0.002

*Термін служби: 1 група - до 1,5 року; 2 група - від 1,5 року до 2,5 років; 3 група - більше ніж 2,5 роки

Побудова даної регресійної моделі дала змогу виявити спільний вплив на рівень психологічного благополуччя предикторів: «Стресостійкість» ($p < 0.001$), «Загальний рівень психологічної ресурсності» ($p = 0.002$), «Загальний рівень ІТН» ($p = 0.002$) та факторів статусу та терміну служби. Відповідно до Таблиці 3.17 вплив терміну служби інтерпретуємо наступним чином:

- 2 – 1 ($p = 0.151$): вплив другого рівня терміну служби (від 1,5 року до 2,5 років) не є статистично значущий;
- 3 – 1 ($p = 0.013$): вплив третього рівня терміну служби (більше ніж 2,5 роки) є статистично значущий, і група 3 (термін служби понад 2,5 роки) має вище рівень психологічного благополуччя порівняно з групою 1 (термін служби до 1,5 року).

Вплив статусу інтерпретуємо наступним чином:

1. Громадянський шлюб – офіційний шлюб ($p = 0.449$): різниця між цими групами не є статистично значуща, що свідчить про відсутність суттєвого впливу;

2. Постійні стосунки – офіційний шлюб ($p < 0.001$): виявлено значущий позитивний вплив; респондентки в постійних стосунках демонструють значно вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з офіційним шлюбом. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.874$ визначає, що доля варіації рівня психологічного благополуччя пояснюється варіацією зазначених предикторів та факторів на 76.5 %. Інші 23.5 % пояснюються дією інших чинників.

Табл. 3.18

Коефіцієнт детермінації для першої регресійної моделі

Показники відповідності моделі		
Модель	R	R^2
1	0.874	0.765

Таким чином, перша регресійна модель дозволяє зробити висновки:

- постійні стосунки є найсильнішим позитивним фактором серед статусних категорій;
- стресостійкість і психологічна ресурсність роблять значний позитивний внесок у психологічне благополуччя, що вказує на важливість індивідуальних внутрішніх ресурсів у підтриманні стійкості до стрес-факторів;
- загальний рівень ІТН виявляє суттєвий негативний вплив, що свідчить про важливість управління тривогою в умовах невизначеності та відсутності достатньої інформації для підтримання психологічного благополуччя;
- вплив терміну служби вказує на те, що довший термін може мати позитивний вплив, але не для всіх груп (значущим є лише вплив для групи 3).

Такі результати дають підставу дослідити яким чином впливає якість стосунків, оскільки наявність офіційного та цивільного шлюбу не має суттєвого значення за попередньою моделлю.

Табл. 3.19

Результати регресійного аналізу для другої регресійної моделі

Коефіцієнти моделі — Психологічне благополуччя				
Предиктор	Вага	Стандартна похибка	Статистика t-тесту	Статистична значущість (p)
Константа [a]	166.79	45.350	3.68	< .001
Загальний рівень психологічної ресурсності	1.63	0.434	3.76	< .001
Загальний рівень ІТН	-1.50	0.583	-2.56	0.013
Стресостійкість	4.44	0.860	5.17	< .001
Якість стосунків:				
не дивлячись на розлуку, близькість у відносинах збережена – благополучні	-32.65	8.707	-3.75	< .001

відносини				
у наших стосунках глибока криза яку складно вирішити – благополучні відносини	-19.85	17.758	-1.12	0.268
існують проблеми, сумісно намагаємось вирішити – благополучні відносини	-21.98	8.741	-2.51	0.014

Побудова другої регресійної моделі дала змогу виявити сумісний вплив на рівень психологічного благополуччя предикторів: «Загальний рівень психологічної ресурсності» ($p < 0.001$), «Загальний рівень ІТН» ($p = 0.013$), «Стресостійкість» ($p < 0.001$) та фактору «Якість стосунків». Інтерпретація фактору якості відносин:

- «не дивлячись на розлуку, близькість у стосунках збережена» ($p < 0.001$): значущий та сильний негативний вплив; такий тип стосунків знижує психологічне благополуччя на 32.65 одиниці порівняно з благополучними відносинами;
- «у наших стосунках глибока криза, яку складно вирішити» ($p = 0.268$): результат не є статистично значущим, тому вплив цього фактора не є переконливим;
- «існують проблеми, сумісно намагаємось вирішити» ($p = 0.014$): негативний і значущий вплив; порівняно з благополучними відносинами, цей тип стосунків знижує благополуччя на 21.98 одиниці. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.861$ визначає, що доля варіації рівня психологічного благополуччя пояснюється варіацією зазначених предикторів та факторів на 74.2 %. Інші 25.8 % пояснюються дією інших чинників.

Табл. 3.20

Коефіцієнт детермінації для другої регресійної моделі

Показники відповідності моделі		
Модель	R	R^2
2	0.861	0.742

Ґрунтуючись на отриманих результатах за другою регресійною моделлю можемо зробити висновок, що:

- стресостійкість та психологічна ресурсність мають вагоме значення та підкреслюють важливість індивідуальних рис особистості у забезпеченні високого рівня психологічного благополуччя;
- загальний рівень інтолерантності до невизначеності (ITH) має значущий негативний вплив, що свідчить про необхідність роботи для опанування прогностичної та гнітючої тривог для покращення психологічного благополуччя жінок;
- якість стосунків є критичним фактором: негаразди в стосунках значно погіршують психологічне благополуччя, однак спроби спільно розв'язувати проблеми мають менш негативний вплив, ніж розлука;
- типи стосунків, де присутня глибока криза, не є значущим ($p > 0.05$), тому потребує додаткового дослідження та аналізу задля чіткішого розуміння їх впливу або відсутності впливу.
- Таким чином, поєднання стресостійкості, психологічної ресурсності, достатнього рівня толерантності до невизначеності та благополуччя у партнерських відносинах дають можливість підтримувати психологічне благополуччя на високому рівні під час військової агресії та при мобілізації партнера.

- Кореляційно-регресійний аналіз розкриває необхідність приділяти увагу виробленню ефективних стратегій опанування нерівноваги в умовах невизначеності й тривоги та зміцнення стресостійкості в поєднанні з гармонійним розкриттям індивідуальних ресурсних джерел для відновлення психологічної ресурсності особистості. Важливим фактором є термін служби партнерів у ЗСУ, оскільки за більшої тривалості жінки розкривають власні ресурси для адаптації та витримування ситуацій невизначеності та стресу. Основоположним чинником є якість стосунків із партнером. Благополучні відносини можуть виступати як окреме джерело підтримання психологічного благополуччя жінок.

3.3. Розробка програми підтримки стійкості та психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців під час воєнного стану

Аналізуючи результати дослідження, було розроблено програму підтримки, спрямованої на зміцнення стійкості та психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців.

Представлено концепцію та структуру програми, яка має ціль допомогти жінкам-партнеркам військовослужбовців розвивати навички саморегуляції, підтримки психічного здоров’я, подолання стресу та адаптації до умов воєнного часу. Програма грунтується на сучасних психологічних підходах, включає практичні вправи, методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації та розвиток внутрішніх ресурсів. Метою програми є допомога жінкам розвинути стійкість, навчитися керувати власними емоціями та знайти ресурси для підтримки себе і своєї сім’ї.

Назва програми: підтримка стійкості та психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців під час воєнного стану

Мета: Формування психологічної стійкості та розвиток навичок емоційного саморегулювання у жінок, чиї партнери є військовослужбовцями.

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання програми:

1. Ознайомлення з природою стресу, його впливом на психіку та способами адаптації.
2. Навчити технік емоційної саморегуляції та методів самодопомоги.
3. Створити простір для взаємопідтримки, обміну досвідом та формування нових соціальних зв’язків.

Очікувані результати

Зниження рівня тривожності та стресу.

Покращення навичок емоційного саморегулювання.

Підвищення рівня самоусвідомлення та самопідтримки.

Відчуття приналежності до спільноти, соціальна підтримка.

Протокол

Підкреслити актуальності даної програми в сучасних умовах.

Формулювання правил взаємодії, щоб забезпечити комфортну та безпечну атмосферу.

Основні правила включали:

1. Конфіденційність
2. Відсутність критики
3. Простір для емоцій
4. Мінімізація відволікаючих чинників

Тематичний план	
Частина 1	*Розуміння власного емоційного стану*
Цілі	• Усвідомлення власних емоцій • Ознайомлення із психологічними реакціями на війну та тривалу розлуку • Пошук особистих ресурсів для підтримки
Теми для обговорення	• Що таке стрес і як він впливає на психіку? • Фази проживання стресу(шок, адаптація, прийняття). • Роль емоцій у переживанні стану невизначеності.
Практичні вправи	**«Колесо ресурсів»** **Дихальні техніки для заспокоєння**
Частина 2	*Як допомогти собі та близьким у важкі моменти*
Цілі	• Навчити методів емоційної регуляції • Допомогти у збереженні стосунків із партнером під час розлуки
Теми для обговорення	• Як подолати відчуття самотності та тривожність? • Чи нормально плакати і виявляти слабкість? • Дистанційне спілкування з партнером: як зберегти емоційний зв’язок?
Практичні вправи	**«Лист підтримки самій собі»** **«Емоційна аптечка»**
Частина 3	*Соціальна підтримка та відновлення ресурсу*
Цілі	Посилити відчуття підтримки через спільноту. Навчитись стратегій довготривалого відновлення. Допомогта створити власний план збереження внутрішньої рівноваги.

Теми для обговорення	Де шукати підтримку? (родина, друзі, психологи, громадські ініціативи). Як дозволити собі відпочинок без почуття провини? Подолання психологічних міфів («повинна бути сильною», «Мені не можна скаржитися»).
Практичні вправи	**«Переписування міфів»**
Завершальна частина	Рефлексія та обговорення Символічне закріплення знань Підсумкові поради та додаткові ресурси *Лист у мабутнє*

<u>Частина 1</u>

Перед початком основного обговорення коротка вправа для налаштування на роботу – **«Перевірка стану»**. Визначення емоційного стану та рівень тривожності, стресу за шкалою від 1 до 10. Знайти метафору, яка найкраще описує відчуття (наприклад, «я почуваюся, як човен у штормі» або «як стиснута пружина»).

Обговорення теми «Що таке стрес і як він впливає на психіку?»

Пояснення, що стрес – це природна реакція організму на загрозу або складну ситуацію. Використання інтерактивного формату, а саме питань, наприклад «Що є найбільшим джерелом стресу зараз?»

Обговорення фізичних і психологічних проявів стресу. Поділитись своїми симптомами, які були помічені під час сильного напруження (тремтіння, головний біль, безсоння, відчуття тривоги тощо).

Обговорення що таке позитивний і негативний стрес:

- Корисний стрес, який допомагає діяти.
- Виснажливий стрес, який шкодить психіці та здоров'ю.

2. Визначення фаз проживання стресу (шок, адаптація, прийняття)

Пояснення, що під час сильних кризових ситуацій люди проходять кілька етапів емоційного реагування.

Фази проживання стресу:

1. Шок і заперечення – початковий ступор, відчуття нереальності того, що відбувається.
2. Адаптація – організм починає шукати шляхи пристосування до нової реальності.
3. Прийняття – людина знаходить способи жити далі, навіть у складних умовах.

Поділитись власним досвідом проходження цих фаз, зокрема, коли дізналися, що їхні партнери йдуть на службу або потрапили в небезпечні ситуації.

3. Визначення емоцій у переживанні втрат і невизначеності

Обговорення, що всі емоції є природними, навіть «негативні» – гнів, страх, відчай. Акцент на важливості донесення думки, що придушення емоцій може лише погіршити стан.

Основні тези:

- Емоції допомагають пристосуватися до змін.
- Усі почуття мають право на існування, навіть злість і розчарування.
- Способи здорового проживання емоцій: писати щоденник, малювати, ділитися з близькими, тілесні практики.

Наступним етапом були практичні вправи.

Першою була вправа «Колесо ресурсів».

Ця вправа допомагає усвідомити, що підтримка та внутрішня сила є навіть у найважчі моменти – потрібно лише правильно їх розподілити та використовувати.

Мета вправи:

- Усвідомити власні джерела підтримки.
- Визначити, які ресурси є доступними, а яких бракує.
- Знайти нові способи відновлення внутрішнього балансу.

Час виконання:

20-30 хвилин

Матеріали:

- Аркуш паперу формату А4 або зошит.
- Кольорові маркери чи ручки.

Хід виконання:

1. Малюнок колеса ділиться на 6-8 секторів. У центрі напис «Мої ресурси».
2. Заповнення секторів. Кожен сектор відповідає певній категорії ресурсів:

- Емоційні ресурси – що допомагає відчувати себе краще (спогади, хобі, медитація, улюблені заняття).
- Фізичні ресурси – що підтримує здоров'я (сон, спорт, харчування, масаж тощо).
- Соціальні ресурси – хто підтримує (друзі, родина, колеги, волонтерські групи, психологічні спільноти).
- Матеріальні ресурси – що забезпечує базові потреби (фінанси, житло, робота, заощадження).
- Духовні ресурси – що дає сенс життя (релігія, молитви, особисті цінності, книги).
- Освітні ресурси – що допомагає розвиватися (курси, навчання, книги, саморозвиток).
- Творчі ресурси – як можна виразити себе (малювання, спів, музика, писання, вишивка).

3. Оцінка наповненості ресурсів.

- На кожному секторі робиться позначка від 0 до 10 (де 0 – повна відсутність ресурсу, а 10 – його достатня кількість).
- Проводиться лінія відповідно оцінок, щоб візуалізувати рівень наповненості ресурсів.

4. Аналіз результатів.

- Визначення, які ресурси добре розвинені, а які потребують уваги.
- Обговорення, фіксація які ресурси варто зміцнити.

5. Розробка стратегії поповнення ресурсів.

- Визначення 1-2 ресурсів, які потрібно підсилити.
- Запис конкретних дій для їхнього розвитку (наприклад, більше спілкуватися з друзями, почати вести щоденник, відвідати психолога тощо).

6. Обговорення після вправи:

- Що нового усвідомили про себе?
- Які ресурси підтримують найбільше?
- Як можна зміцнити слабкі сторони "колеса"?
- Чи є несподівані джерела підтримки, про які раніше не думали?

Завершення

- **Обговорення:** Що було найбільш цінним у цій сесії?
- **Вправа " Дихальна техніка "4-7-8"**

Ця проста, але ефективна техніка дихання допомагає швидко знизити рівень стресу, тривожності та стабілізувати емоційний стан. Вона заснована на контрольованому ритмі дихання, що впливає на нервову систему, сповільнює серцевий ритм і сприяє релаксації. Коли використовувати:

- Під час відчуття тривоги або паніки.
- Перед сном для кращого засинання.
- Під час стресових ситуацій (наприклад, при поганих новинах чи нервовому напруженні).

Домашнє завдання: Спробувати самостійно виконувати вправу

" Дихальна техніка "4-7-8" та поділитися результатами на наступному занятті.

Опис Вправи:

Сісти зручно або лягти, якщо можливо.

- Спина пряма, плечі розслаблені.
- Очі можна заплющити або сфокусуватися на одній точці.
  Зробити глибокий вдих через ніс на рахунок 4.
- Уявити, як повітря наповнює легені, розширюючи живіт.
  Затримати дихання на рахунок 7.
- Це допомагає наситити кров киснем та сповільнити серцевий ритм.
  Повільно видихати через рот на рахунок 8.
- Видих має бути спокійним, довгим і контрольованим, ніби повільно здувається кулька.
  Повторити цикл 4 рази.

Заняття завершити словами підтримки та подякою за відкритість.

<u>Частина 2</u>

Розпочати з короткої рефлексії про стан. Надати можливість поділитися, як самопочуття на цей момент (словом, фразою чи метафорою). Це допомагає створити довірливу атмосферу та налаштуватись на продуктивну роботу, підготуватись для подальшого заняття.

Обговорення теми «Як подолати відчуття самотності та тривожність?».

Акцент на тому, що самотність часто пов’язана не лише з фізичною відсутністю людей, а й з емоційною ізоляцією. Пояснення *«різниці між самотністю та усамітненням»* – як навчитися використовувати час наодинці з користю, а не страждати від ізоляції. Обговорення методів зменшення тривожності, такі як:

- фізична активність (прогулянки, йога, дихальні вправи);
- ведення щоденника думок та емоцій;
- соціальна підтримка (контакти з друзями, групи підтримки);
- ритуали заспокоєння (теплий чай, улюблена музика, аромати, фізичний комфорт).

Наступна тема для обговорення **«Чи нормально плакати і виявляти слабкість?»**

Пропозиція відповісти на запитання:

- «Як ставитеся до власних сліз?»
- «Чи дозволяєте собі плакати? Чи вважаєте це слабкістю?»

Важливо прийти до висновку, що емоції – це не слабкість, а здоровий спосіб реагування на стрес. Обговорення таких стереотипів як «жінка має бути опорою» або «не можна демонструвати слабкість».

Закінчити вправами:

«Лист підтримки собі»

Мета вправи:

- Допомогти усвідомити власні внутрішні ресурси.
- Розвинути навичку самопідтримки у складні моменти.
- Знизити рівень тривожності та негативних думок через позитивне самонавіювання.

Час виконання:

15-20 хвилин

Матеріали:

- Аркуші паперу або картки.
- Ручки або олівці.
- (За бажанням) конверти для зберігання листів.

Хід виконання:

Налаштування на вправу

- Знайти зручну позу, зробити кілька глибоких вдихів згадати про найскладніший момент, який переживали останнім часом.
- Далі запитання:
  «Уявіть, що ваша найближча подруга чи близька людина проходить через такі ж труднощі, як ви зараз. Що б ви їй сказали, щоб підтримати?»
- Написання відвертого, щирого листа до себе, уявляючи, що підтримують когось іншого.

Написання листа

Лист може містити:

- Слова розуміння (*"Я знаю, що тобі зараз важко…"*).
- Підтримку (*"Ти сильніша, ніж тобі здається"*, *"Цей період не триватиме вічно"*, *"Ти не одна, є люди, які тебе люблять"*).
- Спогади про власну силу (*"Ти вже справлялася зі складними ситуаціями раніше"*)
- Надію та мотивацію (*"Кожен день приносить щось хороше, навіть якщо це маленькі речі"*).

Рефлексія та завершення

- Після написання листа можна зачитати короткий уривок і поділитись враженнями.
- Обговорення наступних питань:
- Як було писати листа?
- Чи відчули хоча б трохи полегшення?

- Чи були в тексті слова, яких не вистачало раніше?

Збереження листа

- Пропозиція покласти лист у конверт і зберігати вдома, перечитуючи у важкі моменти.

«Емоційна аптечка»

Мета вправи:

- Допомога в усвідомленні, які речі, дії та практики допомагають стабілізувати емоційний стан у складні моменти.
- Створити особистий набір ресурсів для швидкого заспокоєння та самопідтримки.
- Навчитися звертати увагу на власні потреби та підтримувати себе у стресових ситуаціях.

Час виконання:

15-20 хвилин

Матеріали:

- Аркуші паперу або картки.
- Ручки, маркери.
- Маленькі коробки або конверти, в які можна покласти список ресурсів.

Хід виконання:

1. Вступ

- Пояснення, що, як і в разі фізичних травм, при емоційному виснаженні або стресі важливо мати під рукою «аптечку» з тим, що допомагає швидко заспокоїтися.
- Запитання:

«*Що вам допомагає, коли ви засмучені або відчуваєте тривогу?»*

- Після відповідей необхідно пояснити, що кожна людина має унікальні ресурси, які можна свідомо зібрати у свою «емоційну аптечку».

2. Створення "Емоційної аптечки"

- Аркуш паперу паперу ділиться на 5 категорій:

1. Тактильні ресурси (дотик, фізичний комфорт)

- Обійми, улюблена ковдра, м’яка іграшка, гаряча ванна, теплий чай.

2. Аудіальні ресурси (звуки, музика, голоси)

- Спокійна музика, улюблені пісні, звуки природи, голос близької людини.

3. Візуальні ресурси (зображення, спогади, оточення)

- Фото рідних, відео з приємними моментами, улюблені краєвиди, картини.

4. Запахи та смаки (емоційне пов'язання з ароматами)

- Улюблений парфум, запах кави чи ванілі, ефірні олії.

5. Дії та практики (що допомагає повернути рівновагу)

- Глибоке дихання, прогулянка, малювання, ведення щоденника, фізична активність.

- Запис у кожну категорію свої власні ресурси.

3. Закріплення результату

- Вибрати 2-3 ресурси для використування, коли відчуватиметься тривога.
- Підведення підсумків:

«Тепер у вас є набір засобів, які можуть допомогти у складні моменти. Головне – пам’ятати про них і використовувати!»

<u>Частина 3</u>

Початок з вправи **"Коло ресурсів"** – на аркуші паперу малюнок себе в центрі, а навколо – джерела підтримки, які є вже або хотілось би мати.

Питання:

- «Хто або що допомагає почуватися більш стабільно?»
- «Чи легко звертатися по допомогу?»

Ця вправа стала відправною точкою для обговорення теми підтримки.

Основна частина

Обговорення теми «Де шукати підтримку? *а саме:*

- Фізична та емоційна підтримка: хто може підтримати нас у різних сферах життя (родина, друзі, психологи, волонтерські організації, групи взаємодопомоги).
- Перешкоди для звернення по допомогу: чому багатьом складно просити про підтримку? (страх виглядати слабкими, сором, невпевненість у тому, що хтось зрозуміє).
- Як навчитися просити про допомогу?

Другою темою стала «Як дозволити собі відпочинок без почуття провини?

Чому жінки часто відчувають провину за відпочинок? (Стереотипи про «ідеальну дружину/матір», потреба "бути сильною»).

- Важливість відпочинку для ментального здоров'я та здатності допомагати іншим.
- Як знайти баланс між турботою про себе та відповідальністю перед іншими?

Важливо усвідомити, що *самодопомога – це не егоїзм, а необхідність*.

Наступна тема «Подолання психологічних міфів»

Міф 1: «Я повинна бути сильною»

- Розбір поняття «сили» та чому іноді бути «слабкою» – це також про силу.
- Чи можливо бути сильною весь час? Як не виснажитися?

Міф 2: «Мені не можна скаржитися»

- Чи дійсно «поскаржитися» = «бути слабкою»?
- Як говорити про свої проблеми конструктивно, не залишаючись у позиції жертви?

Практична вправа: "Переписування міфів"

- Отримання картки з популярним міфом і трансформування його у підтримуюче твердження.
- Приклади:

- *«Я повинна бути сильною» → «Я можу бути сильною, але також маю право на відпочинок та підтримку»*.
- *«Мені не можна скаржитися» → «Я можу говорити про свої почуття, і це допомагає мені справлятися»*.

Поділитися своїми новими твердженнями, що допомогло створити атмосферу підтримки.

<u>Завершальна частина</u>

Присвячена підбиттю підсумків, усвідомленню отриманих знань та їх впровадженню в повсякденне життя.

1. Вправа "Що я забираю з собою?"

- 3 основні відкриття (наприклад, «Я можу звертатися за допомогою», «Відпочинок – це необхідність, а не розкіш»).

2. Обговорення змін та особистих відкриттів

- Які вправи виявилися найбільш ефективними?

- Як змінилося ставлення до стресу, емоційної підтримки та відпочинку?

- Що буде використовуватись у житті далі?

3. Вправа "Лист у майбутнє"

Написання листа собі, який містить слова підтримки, нагадування про особисті ресурси та плани щодо власного психологічного благополуччя. За бажанням, листи можуть бути відкриті через місяць або через три місяці, щоб оцінити свій прогрес.

Висновки до розділу ІІІ

В результаті дослідження описових статистик, порівняльного аналізу і однофакторного дисперсійного аналізу з поправкою Уелча для груп, розподілених за статусом і терміном служби партнерів у лавах ЗСУ виявлено наступне:

- присутній середній рівень стресостійкості та загального психологічного благополуччя стану досліджуваних;
- переважно позитивне оцінювання партнерських стосунків навіть при умові розлуки та існуючих проблем;
- респондентки, що перебувають в постійних стосунках без офіційного оформлення та спільного господарювання мають вище почуття реалізації власного потенціалу;
- жінки, що перебувають у офіційному шлюбі проявляють меншу ступінь задоволення особистих потреб і досягнення цілей, ніж респондентки які перебувають у постійних стосунках і громадянському шлюбі;
- жінки в статусі громадянський шлюб краще витримують невизначеність у воєнний час;
- так як жінки, що перебувають у громадянському шлюбі мають найвищі показники за шкалою «Позитивні відносини», тобто вміння будувати довірливі відносини, можна припустити, що офіційне декларування шлюбу не є основним фактором для витримки невизначеності;
- рівень стресостійкості та психологічного благополуччя вищий у жінок, партнери яких служать у ЗСУ більше ніж 2,5 роки, ніж у жінок партнери яких служать до 1,5 року;
- більш нестерпні щодо невизначеності жінки, партнери яких служать від 1,5 до 2,5 років у лавах ЗСУ, Можна припустити, що вони переживають певну

кризу у зв’язку з мобілізацією партнера та ще не пристосувались до тривалої розлуки;

- жінки, партнери яких служать менше ніж 1,5 року справляються з тривогою перебувають у стадії адаптації, але виснажуються, якщо врахувати рівень стресостійкості і психологічного благополуччя;
- самими сталили з наявністю стратегій до опанування тривог, виявились жінки партнери яких служать у ЗСУ більше ніж 2,5 роки, відповідно і рівень стресостійкості та психологічого благополуччя вищий.

Враховуючи вищенаведені висновки приділено особливу увагу дослідженню виявлених джерел ресурсності (згідно ОПРО) групі жінок, чоловіки яких служать від 1,5 до 2,5 років. Виявлено:

- По шкалі «Допомога іншим» - найбільш виражений прояв порівняно з двома іншими групами;
- По шкалі «Прагнення до мудрості» вище ніж перша група, проте найбільший показник у групи строк служби понад 2,5 роки.

Отже можна припустити, що для респонденток партнери яких служать понад 2,5 роки (3 група) усвідомлення особистої і партнерської відповідальності є підтримуючим фактором та джерелом ресурсності. В той час коли партнерки 1 групи ще не усвідомлюють до кінця відповідальності перед собою і перед партнером, а 2 група знаходиться у певній кризі.

На основі досліджень була розроблена програма Підтримки стійкості та психологічного благополуччя жінок-партнерів військовослужбовців під час воєнного стану. Метою якої було формування психологічної стійкості та розвиток навичок емоційного саморегулювання у жінок. Програма розроблена як додатковий інструмент роботи психолога.

Таким чином в результаті проведеного дослідження було виявлено, що на рівень психологічного благополуччя жінок-партнерок військовослужбовців значною мірою впливає тривалість служби партнера в ЗСУ і статус стосунків.

Вищі показники стресостійкості та благополуччя демонструють жінки, партнери яких служать у лавах ЗСУ більше 2,5 років у статусі партнерські відносини, що свідчить про наявність адаптивних стратегій та сформованих внутрішніх ресурсів.

Жінки у громадянському шлюбі мають більш виражену здатність до витримування невизначеності, це дає можливість припустити, що якість відносин більш важлива ніж статус відносин. Та є значущим чинником психологічної стійкості.

Група жінок чиї партнери служать від 1,5 до 2,5 років виявилась найбільш уразливою.

Аналіз демонструє, що затяжна розлука та ще не сформована стратегія до адаптації призводить до кризового стану. У той же час, жінки цієї групи показали найвищий рівень за шкалою Опитувальника психологічної ресурсності «Допомога іншим». Це може виступати потенційним ресурсом для подолання психологічних труднощів.

Отже, важливий вплив на психологічне благополуччя жінок-партнерок військовослужбовців мають як індивідуально - особистісні характеристики так і соціальні чинники.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури дає розуміння, що психологічне благополуччя є багатовимірним і динамічним явищем, яке тісно пов'язане з особистісним потенціалом людини та її здатністю долати життєві виклики.

В теоретичній частині даної роботи було представлено ключові складові даного феномену. Розкрито два основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: евдемоністичний і гедоністичний, іх відмінність. Висвітлені поняття стресостійкості, психологічної ресурсності, резильєнтності та толерантноті до невизначеності. В умовах воєнного конфлікту виступають потужні стресогенні чинники впливають на психологічне благополуччя жінок – партнерок військовослужбовців через умови невизначеності та постійної напруги очікування. Стресостійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє збереженню стабільності емоційного стану. Не менш важливим фактором є психологічна ресурсність, яка представляю собою сукупністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. А здатність сприймати нестабільність і непередбачуваність без надмірного стресу визначає – толерантність до невизначеності. З іншого боку інтолерантність до невизначеності є основним чинником тривожних станів.

Для емпіричної частини дослідження нашої теми опитування пройшли 72 респондентки. Анкета включала в себе такі дані: вік, сімейний стан, місце проживання, наявність дітей, місце служби партнера, строк служби в лавах ЗСУ, якість стосунків та залученість до волонтерства.

На основі отриманих даних респондентки були розподілені для порівняння на 3 групи по статусу:

1 група - у громадянському шлюбі;

2 група - в офіційному шлюбі;

3 група – у постійних стосунках;

і на 3 групи по строку служби партнера в лавах ЗСУ:

1 група - до 1,5 року;

2 група - від 1,5 року до 2,5 років;

3 група - більше ніж 2,5 роки.

Для дослідження були використані 4 методики:

- Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф;
- Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10);
- Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО);
- «Шкала інтолерантності до невизначеності) IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової).

Результати емпіричного дослідження на аналіз кореляційних зв'язків між феноменами психологічного благополуччя вказують на зміцнення психологічного благополуччя із зростанням стресостійкості, а враховуючи те що це двосторонній кореляційний взаємозв'язок, то зростання психологічного благополуччя супроводжується зростанням стресостійкості. Це стосується і окремих складників психологічного благополуччя. Наведені результати дослідження відображають здатність витримувати напруження не втрачаючи ефективності в стресових ситуаціях.

Наступні кореляції показують, що зростання стресостійкості та психологічного благополуччя знижують рівень інтолерантності до невизначеності. А формування стратегій опанування тривоги та невпевненості у ситуації невизначеності, буде сприяти зростанню стресостійкості.

Двосторонній кореляційний зв'язок показує нам що як зростання стресостійкості збільшує психологічні ресурси особистості, так і розвинення ресурсних джерел співвідноситься із зростанням стресостійкості, що призводить до впевненості у власних силах та усвідомлення ресурсних потенціалів.

Таким чином психологічне благополуччя необхідно розглядати у взаємозв'язку як з загальною ресурсністю особистості, так і з окремими його компонентами. Виявлено вагомий зв'язок психологічного благополуччя із вмінням зрозуміти і усвідомити власні ресурси, прислухатись до себе, тим самим, підтримуючи себе в складних обставинах.

В рамках досліджень було сформовано 2 регресійні моделі, що надали можливість

виявити:

- спільний вплив на рівень психологічного благополуччя предикторів: «Стресостійкість», «Загальний рівень психологічної ресурсності», «Загальний рівень ІТН» та факторів статусу та терміну служби.
- сумісний вплив на рівень психологічного благополуччя предикторів: «Загальний рівень психологічної ресурсності», «Загальний рівень ІТН», «Стресостійкість» та фактору «Якість стосунків».

Аналіз першої регресійної моделі підтверджує гіпотезу про значний вплив стресостійкості та психологічної ресурсності на психологічне благополуччя, а загальний рівень ІТН, що негативно впливає на психологічне благополуччя вимагає інструментів для управляння тривогою, постійні стосунки на відміну від громадянського і офіційного шлюбу виявились сильним підтримуючим фактором, а довший термін служби партнера може мати, як не дивно, позитивний вплив, приклад 3 групи респонденток.

Друга модель підтверджує, що стресостійкість та психологічна ресурсність має вплив на рівень психологічного благополуччя, додатково підкреслюючи важливість індивідуальних рис. Важливо відмітити важливість опанування прогностичної і гнітючої тривог. Також якість стосунків є критичним фактором.

Таким чином, поєднання стресостійкості, психологічної ресурсності, достатнього рівня толерантності до невизначеності та благополуччя у партнерських відносинах дають можливість підтримувати психологічне благополуччя на високому рівні під час військової агресії та при мобілізації партнера.

Кореляційно-регресійний аналіз розкриває необхідність приділяти увагу ефективним стратегіям опанування нерівноваги в умовах невизначеності і тривоги, та зміцненню стресостійкості в поєднанні з гармонійним розкриттям індивідуальних ресурсних джерел для відновлення психологічної ресурсності особистості. Важливим фактором є термін служби партнерів у ЗСУ, оскільки за

більшої тривалості жінки розкривають власні ресурси для адаптації та витримування ситуацій невизначеності та стресу. Вагомим чинником є якість стосунків із партнером. Благополучні відносини можуть виступати як окреме джерело підтримання психологічного благополуччя жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року* [Електронний ресурс]. Код доступу:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text

2. О. В. Радько ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ЙОГО КОМПОНЕНТИ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ, УДК 159.96 DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30

3. Cowen, Emory L. "The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities." *American journal of community psychology* 22.2 (1994): 149-179.

4. Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes. "The structure of psychological well-being revisited." *Journal of personality and social psychology* 69.4 (1995): 719.

5. Diener, Ed. "Subjective well-being." *Psychological bulletin* 95.3 (1984): 542.

6. Seligman, Martin EP. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster, 2011.

7. Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being." *Annual review of psychology* 52.1 (2001): 141-166.

8. Waterman, Alan S. "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment." *Journal of personality and social psychology* 64.4 (1993): 678.

9. Huta, Veronika, and Richard M. Ryan. "Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives." *Journal of happiness studies* 11 (2010): 735-762.

10. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та*

кризової психології. 2009. Вип 6

11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручнк. *Львівський державний університет внутрішніх справ*. Львів, 2015. 324 с.

12. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник./ За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с

13. Кудінова, Маргарита. "Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість»." *Молодий вчений* 3 (67) (2019): 137-143.

14. Сердюк, Л. З. "Структура та функція психологічного благополуччя особистості." *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України* 5 (2017): 124-133.

15. Maddi, Salvatore R. "The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice." *Consulting psychology journal: practice and research* 54.3 (2002): 173.

16. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

17. Титаренко, Тетяна Михайлівна. "Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму." *Психологія: теорія і практика* 1.1 (2018): 112-119.

18. Целюк, Т. Л. "Взаємозв'язок психологічного благополуччя та стресостійкості особистості." *Психологія: реальність і перспективи* 6 (2016): 224-228.

19. М.В.Думенко «Стресостійкість як складова психологічного благополуччя особистості. УДК 159.92

20. Лепешинський М. М. Адаптація опитувальника «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. *Психологічний журнал*, 2007. № 3(15)

21. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації/С. Карсканова //*Практична психологія та соціальна робота*. – 2011. – Т. 1. – С. 1-9.

22. Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук «Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у пацієнтів з анкілозивним спондилітом» УДК: 616.721-002.772:159.9.072:159.944.4:347.78.032 DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236

23. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2015. – №3. – С.48-55.

24. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах / Л. М. Смольська // *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Випуск 4. – С. 113–117.

25. Ю.І. Кашлюк Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. УДК 159.923.2:[17.023.34:364.658]

26. Bandura A. Self-efficacy: Toward to unifuing theory of behavioral change // Psychological review, 1977a. Vol.84. No 2. P. 191-205

27. Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту" Шкала інтолерантності до невизначеності" Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, *47*(50), 115-130.

28. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров’я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України (24 березня

2016 р.). – К., 2016. – С. 42–51. – 0,5 д. а. . – Планова Режим доступу// http://lib.iitta.gov.ua/704987/

29. С. М. Забаровська Психолоічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномаштабної війни № 1 (2024): Психологія та соціальна робота DOI: https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10

30. ЛУКОМСЬКА, Світлана Олексіївна. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2020, 1: 190-195.

31. Музичко Людмила Психологічна ресурсність особистості та її резильентність Журнал соціальної та практичної психології. 2023. №1 УДК 159.9 DOI https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5

32. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324

33. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності осо- бистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682

34. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791

35. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. *Психологія*. 2015. № 3. С. 48–55

36. Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі пси- хологічного благополуччя людини. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / Т. М. Титаренко (гол. ред.) Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 85–89

37. Саннікова, О., & Санніков, О. (2020). Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК*, *12*(41), 98-123.

38. О. П. Саннікова, І. О. Гордієнко, «Психологічний ресурс толерантності: самоприйняття та його функції», Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць, Вип. 9(38), с. 107–119, 2019.

39. K. Durrheim, D. Foster, «Tolerance of ambiguity as a content specific construct», Personality and Individual Differences, Vol. 22(5), pp. 741–750, 1997.

40. D. L. McLain «The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity», Educational and Psychological Measurement, Vol. 53(1),pp. 183–189, 1993.

41. Фалько, Н. М., Остополець, І. Ю., & Шарапова, Ю. В. (2024). Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*, (59), 57-60.

42. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології"*, (39), 380-399.

43. Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту" Шкала інтолерантності до невизначеності" Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, *47*(50), 115-130.

44. Waterman, A. S. (2014). Finding something to do or someone to be: A eudaimonist perspective on identity formation. In Discussions on ego identity (pp. 147-168). Psychology Press.

45. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

46. Курова, А. В. (2022). Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, *33*(72), 31-36.

47. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (2), 85-93.

48. Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, *10*(4), 1-10. http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions.

49. Ларіна, Т. О. (2007). Життєстійкість як життєве завдання особистості/Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика/За ред. НВ Чепелевої. *Т*, *2*, 131-137.

50. Кузікова, С. Б. (2018). Толерантність до невизначеності: Теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, *1*(3), 67-72.

51. Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20

52. Шпак, М. М. (2022). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, (39), 199-203.

53. Томаржевська, І. В. (2018). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, (1).

54. Hromova, H. M. (2020). Інтолерантність до невизначеності у ветеранів з важкими пораненнями: порівняльний аналіз. *Insight: the psychological dimensions of society*, (4), 29-41.

55. ЯЦЮК, М., & САВИШЕН, О. (2024). ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДОРОСЛИХ ОСІБ. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, (5), 215-219.

56. Большакова, А. М. ІНТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ЧИННИК РЕАЛІЗОВАНОСТІ В СУБ'ЄКТИВНІЙ КАРТИНІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ.

57. Гусєв, А. І. (2009). *Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості* (Doctoral dissertation, Державний заклад «Університет менеджменту освіти АПН України»).

58. Томаржевська, І. В. (2018). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, (1).

59. Гусєв, А. І. (2008). До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (2 (18)), 257-262.

60. Предко, В. В. (2023). Толерантність до невизначеності як важливий внутрішній ресурс українців в умовах війни.

61. Кравцова, О. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК*, *7*(36), 98-117.

62. Оніщенко, Н. В., & Приходько, Д. П. НВ Юр'єва, канд. психол. наук; ВІ Пасічник, канд. психол. наук, доцент Рекомендовано вченою радою Національної академії Національної гвардії України як монографія (протокол № 15 від 21 грудня 2016 р.).

63. Приходько, Д. П. Рекомендовано Вченою радою Національної академії Національної гвардії України як монографія (протокол № 15 від 21 грудня 2016 р.) Р е ц е н з е н т и: НВ Оніщенко, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету.

64. Мілютіна, К. Л. (2024). Рекомендовано до друку Науково-методичною радою Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»(протокол № 5 від 22 червня 2023 р.).

65. Григор’ян, Р. (2024). Ефективність тренінгу з підвищення стресостійкості військовослужбовців сил територіальної оборони ЗСУ. *Проблеми політичної психології*, *16*, 156-170.

ДОДАТОК А
ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. РІФФ

Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.

17. Я прагну зосередитися на сьогоденні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.

18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.

19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.

20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене.

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.

22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.

23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.

24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.

27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.

28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.

30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.

32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся до-
сягти в житті.

36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.

37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.

53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа
стосується дружби.

62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.

64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.

65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.

66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску
думати або поступати певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.

74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.

Повністю не згоден - 1
Здебільшого, не згоден - 2
Де в чому не згоден - 3
Де в чому згоден - 4
Швидше, згоден - 5
Повністю згоден - 6

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.
Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.
Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69,75, 81
Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70,76, 82.
Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77,83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78,84.

ДОДАТОК Б

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона

(CD – RISK - 10)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Тестовий матеріал:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Оцінювання:

- Зовсім невірно – 0;
- Дуже рідко вірно – 1;
- Іноді вірно – 2;
- Часто вірно – 3;
- Майже завжди вірно – 4.

ДОДАТОК В

Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО)

Діагностична мета опитувальника: визначення психологіч- них ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «□» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант.
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв’язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити

16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попере- жаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають

бути спів- страждання і милосердя

36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов’язане з про- ханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій

57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Ключ ОПРО

№ шкали		№ № тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1.	Упевненість у собі	2+	3+	9–	11+	12–	21–	22–	55+	
2.	Доброта до людей	4+	5+	15–	16–	17–	26–	27–	28+	
3.	Допомога іншим	4+	6+	10–	17–	18–	36+	37+	38+	
4.	Успіх	1+	12–	14+	29+	34+	40+	42–	55+	

5.	Любов	7–	8–	11+	30+	33–	51+	52+	53+	
6.	Творчість	23–	24–	25–	31+	37+	40+	53+	54+	
7.	Віра у добро	1+	6+	7–	13–	16–	28+	34+	35+	
8.	Прагнення до мудрості	33–	36+	39+	45–	46–	47–	54+	55+	
9.	Робота над собою	11+	41+	43–	48–	49–	50–	52+	54+	
10.	Самореалізація у професії	11+	23–	24–	40+	42–	44–	47–	53+	
11.	Відповідальність	8–	10–	19–	20+	22–	32+	51+	52+	
12.	Знання власних ресурсів	57–	59–	60+	61+	62–	63–	66–	67+	
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62–	63–	64–	66–	
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59–	61+	63–	64–	65+	66–	67+	
15.	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психоло- гічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної

ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

ДОДАТОК Г

«Шкала інтолерантності до невизначеності»

(IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для меня
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5