

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив копінг-стратегій жінок-військовослужбовиць на розвиток
резильєнтності в умовах воєнного стану**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Юлії ВАСИЛЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники
Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

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., доц., Трофімова Д.О.

підпис

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

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Дана кваліфікаційна робота присвячена вивченню копінг-стратегій жінок-військовослужбовиць та їх ролі у розвитку резильєнтності в умовах воєнного стану. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості жінок на військовій службі і необхідністю забезпечення ефективної психологічної адаптації до стресових умов під час воєнного стану. Метою даного дослідження є проаналізувати наявність зв'язків між рівнем резильєнтності і копінг-стратегіями, що використовуються жінками-військовослужбовцями для підтримки психічної стійкості та збереження психологічного благополуччя.

Вибірка становить 80 жінок-військовослужбовиць. У дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики: Brief-COPE, CD-RISC-10, PSS-10, SWLS, методика «Особистісні ресурси». Емпіричний аналіз показав, що більшості респонденток притаманний середній рівень резильєнтності та переважання адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на активне подолання, планування, позитивний рефреймінг. Достатність особистісних ресурсів і рівень задоволеності життям суттєво впливає на рівень сприйнятого стресу.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток резильєнтності, психічної стійкості та підвищення ефективності професійної діяльності жінок-військовослужбовиць в умовах воєнного стану, з урахуванням гендерного аспекту.

Ключові слова: копінг-стратегії, резильєнтність, жінки-військовослужбовиці, стрес, адаптація, психологічні ресурси, психологічне благополуччя.

ЗМІСТ

ВСТУП.	5.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК-ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВИЦЬ.	11.
1.1. Психологічна концепція резильєнтності.	11.
1.2. Психологічна сутність поняття «копінг-стратегії» та вплив поведінкових копінгів на формування резильєнтності.	27.
1.3. Вплив психологічних особливостей жінок-військовослужбовиць на розвиток резильєнтності.	39.
Висновки до розділу 1	45.
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ.	47.
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.	
2.2. Характеристика вибірки.	57.
2.3. Аналіз надійності та узгодженості шкал.	61.
Висновки до розділу 2	62.
РОЗДІЛ 3. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ І КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМАКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ.	64.
3.1. Виклад і інтерпретація результатів дослідження резильєнтності та копінг-стратегій жінок-військовослужбовиць.	64.

3.2. Вплив особистісних ресурсів і рівня задоволеності життя на розвиток резильєнтності.	76.
3.3 . Узагальнення результатів проведеного дослідження.	83.
3.4. Концептуальні підходи до розробки програм психологічної підтримки з метою розвитку резильєнтності.	87.
Висновки до розділу 3.....	96.
ВИСНОВКИ.....	99.
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102.
ДОДАТКИ.....	113.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження має як соціальний, так і науковий аспект і полягає у тому, що життя в умовах воєнного стану пов'язане з підвищеним рівнем стресових факторів, що має вплив на усі сфери функціонування особистості та на загальний рівень психологічного благополуччя індивіда. Військовий стан і агресія сусідньої держави зумовили значне зростання ролі і кількості жінок у секторі безпеки й оборони України. Жінки-військовослужбовиці виконують широкий спектр різноманітних службових обов'язків, як і у тилу так і безпосередньо у зоні бойового зіткнення, що потребує високого рівня психологічної стійкості та здатності швидко адаптуватися до екстремальних ситуацій. Станом на січень 2025 року, за офіційними даними Міністерства оборони загальна кількість жінок у Збройних Силах України становила 70 000, з них 47,2 тисячі – військовослужбовиці, і з них приблизно 5 500 проходять службу безпосередньо на передовій. Загальна частка жінок, що перебувають на службі у Національній поліції складає понад 27% від загальної кількості співробітників. Також жінки проходять службу і в інших відомствах оборонного та безпекового сектору: ДПС, СБУ, ДСНС, Національній Гвардії України та ін., виконуючи різні функціональні завдання і обіймаючи також посади офіцерського, зокрема і керівного складу.

Жінки-військовослужбовиці стикаються з високим рівнем психоемоційного навантаження, зокрема через поєднання службових і сімейних обов'язків, та інших соціальних ролей. Здатність ефективно справлятися зі стресом позитивно впливає на психологічне здоров'я і на якість виконання службових завдань. Вивчення копінг-стратегій та інших аспектів, що впливають на розвиток резильєнтності, дозволить визначити способи підвищення соціальної адаптації та підтримки жінок, що в свою чергу може мати практичне значення у провадженні психологічної допомоги та профілактики вигорання серед військовослужбовців.

Проблема дослідження полягає в тому, що через тривалий вплив стресових факторів, що пов'язані із життям і службою в умовах військового стану зростає ризик емоційного виснаження і психологічної дезадаптації жінок-військовослужбовиць, і тому є важливим дослідити типи копінгу, та інші особливості, які можуть позитивно сприяти розвитку резильєнтності. Наявність системних знань про цей взаємозв'язок створить можливість для розробки програм психологічної підтримки з метою розвитку адаптаційних ресурсів та стресостійкості, враховуючи гендерні особливості.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на здобутках сучасної психологічної науки щодо вивчення резильєнтності та копінг-стратегії у різних сферах людської діяльності, такими дослідженнями займалась значна кількість зарубіжних і вітчизняних вчених, що вивчали чинники впливу на формування і розвиток резильєнтності, і функції копінг-стратегій у процесі подолання стресу: Connor, K. M. & Davidson (2005), Endler N. (1994), Balton K. (2013), Folkman S., Lazarus R. (1984), Masten A.S. (2001), Rutter M. (1990, 2012), Richardson (2002, 2004), Ассанов Д. (2019), Карамушка Т. (2023), Кокун О. (2022, 2025), Лазос Г. (2019), Милославська О. (2023), Хамініч О. (2016), та багато інших. Masten A.S. (2001), Connor K.M., Davidson J. R. (2005), Balton K. (2013), Кокун О. (2025), Ассанов Д. (2019) у своїх дослідженнях вивчали резильєнтність як важливий психологічний феномен, що забезпечує здатність індивіда до адаптації, подолання стресу та збереження психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій, розглядаючи цей феномен як комплексне, динамічне явище, на формування якого впливають індивідуальні та соціальні чинники. Folkman S., Lazarus R. (1984), Garmezy N. (1985), Rutter M. (1990), Cherry K. (2025) сформулювали основні наукові тенденції у вивченні концепції стресу у психології, а на основі теоретичних здобутків також досліджували поведінкові стратегії протидії стресовим чинникам. Hobfoll S. (2002) досліджував особистісні риси індивіда, що впливають на адаптацію до стресових чинників і ввів поняття особистісних ресурсів у

психологічній науці, в Україні аспект впливу особистісних ресурсів на розвиток резильєнтності продовжили вивчати Лукомська О. (2020) та Музичко Л. (2023). Також Maddi, S. R. (2007), Frankova I., Chaban O. (2019), Ярмольчик М. (2021), Савченко О. (2024), Райко В. (2025) вивчали особливості формування копінг-стратегій і розвитку резильєнтності у військовослужбовців, зокрема і серед українських військових в умовах воєнного стану. Однак питання взаємозв'язку і особливостей копінг-стратегій і розвитку стресостійкості та інших адаптивних механізмів психіки саме у жінок-військовослужбовиць під час воєнного стану поки є вивченим недостатньо. Наукове вивчення цих процесів дозволить доповнити теоретичні знання про механізми психічної стійкості в екстремальних умовах, а також в подальшому може бути використане у розробці методик, програм або тренінгів психологічної підтримки, що враховуватимуть специфіку військової служби та гендерні особливості.

Об'єктом дослідження є психологічна резильєнтність жінок.

Предметом дослідження є резильєнтність жінок-військовослужбовиць під час воєнного стану.

Метою даного дослідження є виявлення зв'язку між рівнем резильєнтності і копінг-стратегіями, що використовуються жінками-військовослужбовцями.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення поняття «резильєнтність» та «копінг-стратегії» в сучасній психологічній науці;
- 2) розробити дизайн емпіричного дослідження, сформулювати вибірку, підібрати психодіагностичний інструментарій для вивчення резильєнтності і копінг-стратегії жінок-військовослужбовиць;

- 3) емпірично дослідити рівень резильєнтності і копінг-стратегії, що притаманні жінкам-військовослужбовицям, визначити взаємозв'язок між типами копінг-стратегій та рівнем резильєнтності, дослідити вплив інших чинників на розвиток резильєнтності;
- 4) розробити концептуальні підходи до програм психологічної підтримки жінок-військовослужбовиць з метою розвитку резильєнтності.

Методи дослідження:

1) *Теоретичні методи:* аналіз, узагальнення та систематизація знань, відомостей сучасної наукової літератури з теми дослідження).

2) *Емпіричні методи* передбачають проведення тестування за такими психодіагностичними методиками:

1. Опитувальник Brief-COPE С. Carver, (1997) в адаптації (Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023).
2. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10 (адаптація Школіної та ін., 2020 р.).
3. Шкала сприйнятого стресу S. Cohen 's Perseived Stress Scale (PSS-10) апробовано в 2022 р. (Вельбрехт О., Тавровецька Н.)
4. Шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.), адаптація українською мовою: Олевір В., Боснюк В. (2025 р.)
5. Методика «Особистісні ресурси» Савченко О., Сукач С., Тімакова А.

Також у емпіричному дослідженні була передбачена авторська анкета, що включає у себе змістовий і соціально-демографічний блоки.

3) *Математико-статистичні методи* охоплюють описову статистику, що передбачає розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та частотний аналіз, оцінку внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом α Кронбаха,

порівняльний аналіз та кореляційний аналіз Пірсона (з використання програми Jamovi 2.5.6)).

Характеристики вибірки: у дослідженні взяло участь 80 жінок військослужбовиць віком від 18-ти до 60-ти років, які задіяні у різних видах діяльності правоохоронного та оборонного характеру і є приналежними для різних структурних підрозділів і відомств оборонного та безпекового сектору.

Теоретична значущість дослідження полягає у можливості розширення наукових знань про особливості функціонування копінг-стратегій у процесі подолання стресу та їх вплив на формування зальної резильєнтності та інших адаптаційних ресурсів в умовах воєнного стану з урахуванням впливу гендерно-обумовлених особливостей.

Практична значущість дослідження полягає у можливості подальшого застосування отриманих під час дослідження даних у практичній діяльності психологів, що ведуть роботу з військовослужбовцями, зокрема із жінками-військовослужбовицями, з метою надання психологічної підтримки, або допомоги у процесі подолання наслідків впливу стресових факторів і подальшого формування навичок саморегуляції та резильєнтності. Також дані можуть бути використанні при розробці психологічних програм, тренінгів, консультаційних сесій, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня резильєнтності жінок-військовослужбовиць, що будуть враховувати психологічно значущі гендерні аспекти та, пов'язані із гендером, фактори соціального характеру, що можуть мати вплив на особливості проходження військової служби жінками.

В процесі нашого дослідження ми поставили наступні дослідницькі питання:

1. З'ясувати рівень резильєнтності жінок-військовослужбовиць в умовах воєнного стану.

2. Визначити, які копінг-стратегії притаманні жінкам військовослужбовцям в умовах воєнного стану.
3. Проаналізувати чи існує вплив копінг-стратегій на рівень резильєнтності у жінок-військовослужбовиць, а також розглянути можливий вплив інших чинників.
4. Дослідити чи можуть копінг-стратегії виступати детермінантом для розвитку резильєнтності у жінок-військовослужбовців.

Апробація результатів дослідження: основні положення та результати роботи були представлені та обговорені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення», що була організована Київським інститутом сучасної психології та психотерапії та Всеукраїнською громадською організацією «Спілка психологів та психотерапевтів України» і проходила з 10-го по 11-те квітня 2026 року у м. Києві. Тема доповіді: «Вплив копінг-стратегій жінок-військовослужбовиць на розвиток резильєнтності в умовах воєнного стану». Також за матеріалами дослідження вийшли друком тези до Всеукраїнській науково-практичній конференції: «Коли закінчилась війна: сучасний погляд та переосмислення» у спеціальному випуску фахового періодичного видання «Київський журнал сучасної психології та психотерапії», Київ, 2026.

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел у кількості 93 найменування, 6 додатків. Обсяг основного тексту становить 101 сторінка, загальний обсяг роботи – 133 сторінки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК-ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВИЦЬ.

1.1. Психологічна концепція резильєнтності.

Етимологія слова «резильєнтність» має довгу історію, сам термін походить від латинського «*resiliere*», що означає «*відскакувати, повертатись до початкової форми*». У сучасну українську мову слово увійшло, як похідне від англійського «*resilience*», що перекладається як пружність, стійкість, гнучкість. Початково поняття використовувалось у фізиці та матеріалознавстві для опису здатності пружних тіл відновлювати свою первинну форму після деформації, спричиненою дією тиску, чи механічного удару, тобто здатності матеріалу повертатись в вихідний стан. Для пояснення цього терміну часто використовують метафору м'яча, який деформується при ударі об тверду поверхню, але відразу після контакту відновлює свою попередню форму. Пізніше термін «*resilience*» увійшов у глосарій медицини, психологічної і соціологічної наук дещо у метафоричному значенні. Термін «психологічна резильєнтність» у психології розглядається як особистісна здатність індивіда долати стрес, травматичний досвід, вплив загрозливих або екстремальних умов та інші життєві негаразди, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу, самоконтроль, фізичну продуктивність а також здатність відновлюватись після впливу стресогенних факторів. Але первинне етимологічне значення «пругність» і «відновлення форми» так чи інакше також перейшло у власне психологічне значення цього слова.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у програмі «Здоров'я-2020» за 2017 р., де резильєнтність розглядається як психологічна стійкість, процес адаптації та наявність ресурсів для подолання кризової ситуації, резильєнтність – це здатність окремих осіб або груп відносно добре справлятися (to cope) з важкими ситуаціями; також це особистісна ресурсність (resourcefulness), яку можна розвивати і посилювати,

спираючись на сприятливі фактори зовнішнього середовища і відповідні адаптивні поведінкові моделі і механізми (копінги).

ВООЗ розглядає резильєнтність як трирівневу концепцію, що вміщує у себе індивідуальний рівень (особистісні навички і копінг-стратегії), соціальний рівень (наявність підтримуючих громадських організацій та соціальної взаємодії), а також суспільний/держаний рівень (здатність системи охорони здоров'я та ін. державних інституцій, та суспільства в цілому трансформуватись та ефективно реагувати на загрози та адаптуватись до них).

У психологічній науці концепція резильєнтності почала активно формуватися в середині ХХ ст. Найбільш вагомий внесок у впровадження та популяризацію даного терміну у психологічній науковій термінології зробила Emmy Werner зі своєю колегою Ruth S. Smith (1994), які ще у 1955 р. розпочали лонгетюдне дослідження, спостерігаючи за дітьми, народженими на острові Кауаї, яке показало, що попри несприятливе середовище і економічну бідність третина дітей, які перебували в групі високого ризику і вирости впевненими і успішними дорослими, і саме для опису здатності адаптуватися до труднощів та відновлюватися після життєвих негараздів, вченою і був запропонований термін «резильєнтність», що в подальшому увійшов до активного вжитку уже і у сфері психології.

Розвиток концепції резильєнтності у своїх роботах з дітьми і підлітками у 1980-х роках продовжили вчені Ann S. Masten (2001), яка сформулювала «резильєнтність» як концепцію «звичайного дива» (Ordinary Magic), N. Garmenezi (1985) розглядаючи здатність долати труднощі як динамічний процес, який формується під впливом середовища, особистісних рис та життєвих обставин і засноване на функціонуванні механізмів адаптації, а не є винятковим вмінням. Також А. Masten досліджувала резильєнтність в контексті безпритульності, стихійних лих, катастроф та війни. М. Rutter (1990), G. Bonnano (2004), G. Richardson (1994, 2016) вивчали резильєнтність у контексті захисних факторів при реакції на стрес і дійшли висновків, що

наявність механізмів резильєнтності можуть зменшувати рівень стресу. Зокрема G. Richardson (2016, 2020) була запропонована модель резильєнтності, як психологічної концепції оновлення, що охоплювала внутрішні психологічні ресурси, захисні фактори психіки, рівень впливу дестабілізаційної події, та процес реінтеграції, тим самим можна зауважити, що акцент із зовнішніх факторів впливу середовища був зміщений на внутрішні психічні процеси, і «резильєнтність» також почала розглядатись науковцями і з точки зору внутрішнього біологічно-психічного походження.

Спираючись на наявні знання про резильєнтність, це явище можна розглядати як динамічний процес ефективного подолання особистістю життєвих негараздів, або стресогенних подій, і важливим є той факт, що стресостійкість визначається не тільки рівнем впливу середовища, а і особистими здібностями, що включає увагу, мислення, поведінку за допомогою яких і формуються механізми адаптації, і це навичка якої можна навчитись тому кожен може стати більш стійким до труднощів.

Для українців термін «резильєнтність» є певним синонімом життєстійкості і виживання, і саме тому є однією з важливих функцій як для окремого індивіда, так і для усієї етнічної групи українців загалом. Адже історичне минуле України сповнене величезною кількістю болючих і кривавих подій, багаторічні війни, Голодомор, репресії, переслідування, вимушені переселення сімей і цілих етнічностей, масові розстріли представників української інтелігенції – всі ці події стали причиною розвитку колективних травм і глибоко вплинули на психо-емоційний стан і процес формування ідентичності всієї нації. Але несприятливе історичне тло стало фактором для розвитку здатності адаптуватись і відновлюватись. Кожне нове покоління використовує адаптивний досвід попередніх поколінь і постійно вимушене знаходити нові внутрішні ресурси для подолання нових криз і викликів, що знову виникають. Новим викликом ХХІ сторіччя для українців, стала анексія Криму, окупація територій Донецької і Луганської областей у

2014 році, і як кульмінація цих подій – повномасштабне вторгнення армії країни агресора на територію України 22-го лютого 2022 р. Ця подія розділила життя усіх українців, як військових, так і цивільних на «до» і «після» і стала тим стресовим фактором, що призвів до застосування старих і формування нових підходів до виживання і психологічної адаптації, адже населенню довелося зіткнутись з непереборними обставинами і новим кризовим досвідом: розширенням активних бойових дій та участі у них, авіаударів і ракетних обстрілів, втратою майна і вимушеним переселенням, окупації і полону та багато іншого. Але війна, як криза, стала не лише викликом для українців, а і фактором, що активував приховані внутрішні психічні ресурси, силу взаємодії і єдності. Можна зазначити, що наявність ефективних адаптивних механізмів психіки є вагомим ресурсом для виживання і збереження ментального здоров'я, і тому в контексті сучасності, вивчення процесів, завдяки яким українці справляються із стресовими факторами і відновлюються після психологічних травм, надасть можливість якіснішого розуміння роботи механізмів резильєнтності, в тому числі з метою накопичення даного досвіду для майбутніх поколінь і для ефективного його застосування у різних сферах людської діяльності.

Варто зазначити, що термін «резильєнтність» досить нове в українській психологічній науці. Етимологія цього слова була зазначена нами на початку даного розділу, але, на жаль, розуміння сутності поняття «резильєнтність» не дало чіткої узгодженості щодо перекладу терміну в українській мові. В різних наукових роботах «resilience» перекладається дуже по-різному, Кокун О. М. (2025) і Мельничук Т. (2024) звертають на це свою увагу і наводять ряд синонімів, які використовуються для перекладу «resilience»: «психологічна резильєнтність», «психологічна стійкість», «психологічна пружність» «життєстійкість», «стесостійкість», «стійкість до стресу», тобто в залежності від предмету дослідження «resilience» може розглядатись як динамічний процес, або як особистісна риса.

«Труднощі перекладу» терміну «resilience» досліджували Асонов Д. та Хаустова О. (2019), у процесі порівняльного аналізу використання слова «resilience» у психологічних публікаціях вітчизняних та іноземних авторів, було зазначено, що більшість дослідників використовують термін «резильєнтність» у контексті негативного впливу стресових факторів, переживанням стресового досвіду та успішною адаптацією до змінених обставин. Термін «resilience» та «резильєнтність» схожі за своїм значенням, оскільки обидва вказують на здатність людини, або системи пристосовуватись до стресових ситуацій і відновлюватись після конфронтації. Але використання цих термінів може різнитись в залежності від контексту. Термін «resilience» використовується в англомовних джерелах, а «резильєнтність» можна вважати його україномовним аналогом, що застосовується в українській психологічній науці, враховуючи культурні особливості, тому відмінності між термінами можуть варіюватись залежно від конкретного контексту мовно-культурного середовища. Українські психологи Лазос Г. (2018, 2019), Мельничук І. (2024), Савченко О. та ін. (2024), при вживанні поняття «резильєнтність» акцентують увагу на витривалості у відновленні після стресової події та здатності адаптуватись.

Становлення терміну «резильєнтність» в українській психології пройшло декілька етапів і його вивченням займались дослідники О. Кокун (2025), Г. Лазос (2018), І. Сидоренко (2025), О. Хамініч (2016), Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. (2022), Т. Карамушка, Л. Карамушка (2023), Мельничук І.Я. (2024), Т. Мельничук (2014), О. Чиханцова (2023) та ін. Початок використання терміну «резильєнтність» в українській психологічній науці приписують Хамінічу О. У 1970-1980-ті роки вчені дійшли до необхідності всебічного і глибшого вивчення здатності людини долати труднощі і почали дослідження конкретних аспектів цього процесів. Також було зазначено, що наявні суперечності між поняттям «резильєнтність» та «стресостійкість», «життєстійкість», «адаптація», та ін. Тому Хамініч О. (2016) зазначає, що

наявна складність у розумінні концепції резильєнтності не лише у неоднорідності перекладу, а і у відсутності загально прийнятного і затвердженого визначення поняття «резильєнтність», вагомою причиною цього суперечливість підходів до визначення, і на думку автора така неузгодженість є стримуючим фактором у подальшому проведенні теоретичних і емпіричних досліджень даного феномену.

У своїй монографії Кокун О.М. (2025, ст. 33) також окремо звертається до поняття життєстійкості (*hardiness*), що на його думку разом із резильєнтністю (*resilience*) є двома ключовими феноменами у сфері психологічної адаптації до стресових факторів. Ці поняття посідають центральну роль у збереженні психічного благополуччя людини, особливо в умовах екстремального стресу, криз та тривалого впливу несприятливих факторів (Maddi, 2007; Masten, 2014). У багатьох підходах ці поняття мають багато спільного і деколи розглядаються як синоніми, проте Кокун О.М. (2025) пропонує розрізняти ці явища за механізмами реалізації, змістом та контекстами застосування: життєстійкість автор пропонує розглядати як стабільну індивідуальну рису і внутрішній ресурс особистості, тоді як резильєнтність – це динамічний процес, що спирається на зовнішні ресурси (соціальні зв'язки, соціокультурні компоненти); у своїй суті життєстійкість – це вмінні зберігати психологічну стабільність у несприятливих обставинах, а резильєнтність – вміння відновлюватись після них. Проте ці два поняття об'єднує поле їх реалізації – вони обидва спрямовані на адаптацію і подолання труднощів, обидва ці психологічні явища забезпечують рівень психологічного благополуччя, і обидва мають потенціал до розвитку і посилення, попри те, що життєстійкість розглядається як стабільна особистісна риса, та її можна розвивати у процесі психологічних інтервенцій і. а резильєнтність розвивається через навички саморегуляції та формування сприятливих соціальних зав'язків (Maddi, S., 2002, 2024).

Розмаїтість наукових підходів до розуміння терміну «резильєнтність» як особистісної властивості і як динамічного процесу залишається предметом для наукового обговорення і сьогодні. Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985), R. Neman (2005), S. Luthar (2000), Kendra Cherry (2025) свою дослідницьку увагу зосередили на індивідуально-особистісних, внутрішніх факторах і зовнішніх факторах впливу на зростання рівня резильєнтності. Підхід до концепції резильєнтності як до динамічного явища вивчали Е. Werner (1985) та М. Rutter (1982) зокрема у контексті психології розвитку, з метою подолання негативних впливів середовища у процесі розвитку.

З 2000-х років і донині у науці панує підхід до резильєнтності як до комплексного феномену, що охоплює процеси адаптації, саморегуляції та навички долати труднощі і відновлюватись після цього (Лазос Г., 2018). К. Bolton (2013) також пропонує сприймати концепцію резильєнтності як багатовимірною явища, на яке має вплив велика низка факторів.

У своїх роботах Лазос Г. (2018: 38-46) описує чотири хвилі дослідження розвитку концепції резильєнтності у контексті зміни фокусу і методології з поглибленням у вивчення того чи іншого фактору. Першу хвилю розвитку концепції резильєнтності Лазос Г. пов'язує з вивченням феномену резильєнтних якостей людини, методів самопідтримки та інших ресурсів, що можуть вплинути на успішне вирішення проблеми, тобто йдеться про вивчення психологічних особливостей, які визначають здатність деяких людей ефективно проживати життя, попри негаразди і труднощі в їхньому житті, тоді як інші за таких самих несприятливих обставин стають надзвичайно вразливими, отримують психологічні травми або вдаються до деструктивних аспектів поведінки. Згідно з G. Richardson (1994, 2016, 2020) основна маса досліджень першої хвилі була направлена на опис і пошук тих внутрішніх і зовнішніх резильєнтних особистісних якостей, які допомагають людині впоратись і пережити скрутні життєві умови. Аналіз всіх досліджень того періоду виявив перелік якостей та захисних умов, які відіграють роль

психологічного протектора, під час зіткнення з труднощами, враховуючи також вікову періодизацію (Ярош. Н., 2015: 9; Bolton K., 2013; Germezy N., 1984, 1985; Richardson G. E., 1994, 2016).

Друга хвиля досліджень переносить фокус з вивчення окремих захисних факторів і зосереджує увагу на дослідженні процесу формуванні резильєнтності, де резильєнтність виступає як процес подолання життєвих труднощів. Науковці зосередили свою діяльність на вивченні процесів набуття і становлення захисних механізмів і стали розглядати резильєнтність як динамічний процес, що пов'язаний із факторами ризику, захисними факторами, механізмами реінтеграції, і інтеграції пережитого досвіду, як процесу під час якого особистість рухається від травматизації до відновлення (Southwick S. M., 2014). Автори процесуальної моделі резильєнтності G. Richardson, B. Neiger (1990), Лазос Г. П. (2018) говорять про існування біопсиходуховного гомеостазу людини, на яку впливають стресові умови, травмовані події, зміни та ін. вагомі події (Лазос Г., 2018: 42; Richardson G., 1994). Тут йдеться про: 1) резильєнтне відновлення, що полягає у інтеграції нового досвіду, що формує резильєнтні якості; 2) відновлення назад, до гомеостазу – намагання «пережити» і впоратись зі стресом, може супроводжуватись відмовою від змін і розвитку для збереження життєвих ресурсів; 3) відновлення, що супроводжується з втратою попередніх життєвих орієнтирів і цінностей, надії, мотивації; 4) дисфункціональна реінтеграція – це процес адаптації до стресу через деструктивну чи адиктивну поведінку, субстантне вживання (зловживання психоактивними речовинами).

Третя хвиля розвитку концепції резильєнтності складає свою методологічну основу на базі першої і другої. G. Richardson (2016, 2020) зауважує, що другу хвилю заклала у концепцію резильєнтності ідею про існування «мотиваційної сили» у кожній конкретній особистості, що змушує її долати життєві перепони. Третя хвиля розширює розуміння резильєнтності як процесу, що направлений на відновлення і переживання труднощів. Werner

Е. (1982, 1992), Luthar S.S. (2000) описували резильєнтність як внутрішню силу людини, що спонукає її до самоактуалізації, до перетворення і змін прагнення до відновлення і розвитку, і задає питання: як можна вплинути на цю «вроджену внутрішню мотиваційну силу» (Лазос Г., 2018). Пошуки третьої хвилі розвитку концепції резильєнтності мають мультидисциплінарний характер і охоплюють дослідження у сфері філософії, психології, неврології, нейробіології і нейропсихології та ін. Такий комплексний підхід дав поштовх новим методичним розробкам, спрямованих на розвиток резильєнтності особистості, що орієнтуються на залучення зовнішніх факторів і ресурсів (н-д соціальна підтримка) для підвищення рівня адаптації і резильєнтності.

Четверта хвиля дослідження резильєнтності пов'язана із розвитком технологій і появою нових можливостей дослідження. Новітні технологічні можливості дають можливість отримувати дані про адаптацію на клітинному або неврологічному рівнях, вивчати роль біологічних систем, що впливають на резильєнтність. Новітні пошуки допомагають інтегрувати у психологію резильєнтності нові нейробіологічні знання, диференціювати хімічні і генетичні відмінності, спираючись на які, можна буде говорити про вроджені механізми адаптації і розглядати в подальшому наявність генетичної схильності до тих чи інших чинників стресостійкості (Nemeth D., Olivier T., 2018). Додаткову нейробіологічну модель в концепцію резильєнтності було внесено у 2014 р. за участі Southwick S. та інших вчених, які говорили про роль нервової пластичності, генетичних факторів та фактори гормонального впливу на переживання стресу. Це сприяло інтеграції нейронаук та генетики у вивчення питання резильєнтності. Тут резильєнтність визначається як проявлена або потенційна здатність успішно адаптуватись до обставин, які загрожують розвитку, функціонуванню чи життєдіяльності, а адаптація є запорукою виживання людини і досягнення нею успішного розвитку. На цьому етапі вчені дійшли консенсусу у визначенні резильєнтності як багатомодальної концепції, яка включає у себе як психологічні і соціальні, так

психофізичні і біологічні фактори. Загальна тенденція полягає у тому, щоб розглядати феномен резильєнтності як якість або стан, або вміння розподіляти і використовувати життєві ресурси у важких ситуаціях, що сприяє ефективному посттравматичному відновленню і допомагає підтримувати загальний рівень психологічного благополуччя. Висока резильєнтність є свідченням наявності ефективних стратегій подолання стресу. Також Г. Лазос (2018: 56) аналізує резильєнтність у біосоціальному контексті і підкреслює важливу роль резильєнтності в спроможності до формування посттравматичного стресового зростання.

Отже ми можемо зазначити, що у сучасній науці вчені розглядають резильєнтність: 1) як певну характеристику особистості, що розкриває особистісну здатність протистояти труднощам (Hobfoll S. E., 2002).; 2) як динамічний процес, що сприяє розвитку адаптації до травматичних подій (Bonnano G. A., 2004; Ярош. Н., 2015); 3) як біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є результатом розвитку протягом певного часу (Лазос Г., 2018: 33, Richardson G., 1990: 33-39); 4) як здатність психіки відновлюватись після несприятливих подій і продовжувати повноцінне життя в умовах стресу (Ungar M., 2008).

Американська психологічна асоціація (American Psychological Association, 2023) визначає резилієнс (resilience) як процес і результат успішного пристосування людини до важких або утруднених життєвих обставин, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через активну взаємодію з внутрішніми та зовнішніми ресурсами. Kendra Cherry (2025) розглядає такі види резильєнтності:

1) Фізична резильєнтність – як здатність організму ефективно адаптуватися до змін та відновлюватися після впливу негативних чинників (травми, хвороби, інтенсивні навантаження).

2) Психологічна резильєнтність – це здатність індивіда ефективно адаптуватися до життєвих змін, стресових ситуацій, невизначеності, утримуючи при емоційну стійкість і рівень самоконтролю.

3) Емоційна резильєнтність – це аспект психологічної стійкості, що показує здатність людини, розуміти, контролювати і керувати своїми емоціями під час стресу, здатність саморефлексії.

4) Соціальна резильєнтність - це до здатності груп, спільнот або суспільств відновлювати своє функціонування після пережитих кризових ситуацій чи трагічних обставин.

Резильєнтність – це складна, багатогранна систему, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Взявши за основу нейробіологічної моделі підходу до визначення резильєнтності учені розробили структуру резильєнтності, яка складається з шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця та здоров'я (Ярош. Н., 2015). Категорія «бачення» включає постановку цілей, усвідомлення довгострокових планів і самоефективність. Компонент «спокій» передбачає здатність розпізнавати, розуміти та діяти відповідно до ситуації та здійснювати емоційну саморегуляцію. Складова «впертість» базується на наполегливості та стійкості. Компонент «міркування» включає в себе здатність до креативності і винахідливості при розв'язанні проблем. Категорія «співпраця» характеризує психосоціальну взаємодію, взаємодопомогу та підтримку (Мельничук. І., 2024: 84).

Г. Лазос (2018) зазначає про взаємозв'язок між резильєнтність і самооцінкою, емоційним інтелектом, типом прив'язаності, особливостями виховання в ранньому дитинстві. О. Чиханцова (2023) пов'язує процес зростання резильєнтності з формуванням навички прийняття рішень та розв'язання конфліктних ситуацій, здатності керувати реакціями на стрес та умінням просити про допомогу. Також простежується залежність показника резильєнтності від таких соціальних факторів, як вік, стать і культурний

контекст також до сприятливих чинників можна віднести уміння розслаблятися і відпочивати, схильність до оптимізму. Фактори, що знижують розвиток резильєнтності можуть включати утруднені соціально-економічні умови, травматичні події, такі як війни, природні чи техногенні катастрофи, зловживання психотропними речовинами, бідність та інші фактори перешкоджають розвитку резильєнтності, вчені виділяють психологічні травми, досвід насильства, відсутність емоційної підтримки та захисту і базованого відчуття безпеки (Мельничук. І., 2024: 85).

Перші дослідження резильєнтності проводились на дитячих вибірках, для виявлення чинників, які допомагали дітям долати несприятливі обставини і досягати успіху (Germezy N., Masten A., 1984; Garmezy N., 1983; 1985; Werner E., 1992) та сучасні дослідження концепції резильєнтності охоплює вивчення адаптації на різних етапах життя людини, у людей різного віку, в тому числі як здатність долати вікові кризи і пристосовуватись до змін, здатність до формування резильєнтності у представників різних професій (військових, медиків, волонтерів, психологів), людей, що пережили травматичний досвід, загрозливі життєві обставини (катастрофи техногенного чи природнього характеру, війни та ін.), що дає доповнене розуміння загальної концепції резильєнтності, а також можливість подальшого аналізу механізмів її формування (Bolton K., 2013; Bonnano G., 2004).

У цій роботі ми також спробуємо розглянути процеси формування резильєнтності як чинника адаптації до стресових умов життя під час воєнного стану у військово-службовців, зокрема у жінок-військовослужбовиць, зосередивши увагу на гендерно обумовлених соціальних і психологічних аспектах.

Вивчення аспектів формування резильєнтності серед військовослужбовців та представників інших професій, що пов'язані з особливими умовами діяльності має практичне значення і застосування, адже

стресостійкість, адаптивність і здатність до швидкого відновлення є важливими критеріями для відбору кандидатів і навичками для провадження діяльності, пов'язаної із підвищеними ризиками. Захисні функції резильєнтності у військових, є незмінним об'єктом уваги для багатьох іноземних та вітчизняним дослідників: G.A. Bonanno (2004), Bolton K. (2013), О. Лазос (2018), О. Кокун (2025), Ткаченко В. & Костюкова Н. (2018), Милославська О., Боглановський С. (2023) Савченко О. & Колесніченко Л. (2024), Райко В., Гузар І. (2025), Страдник Ю. (2025), Сидоренко І. (2025). Основними темами в дослідженні концепції резильєнтності серед військовослужбовців є: 1) фактори стійкості під час бойових дій; 2) копінг-стратегії військових; 3) нейробіологічні основи резильєнтності; 4) бойовий стрес пост стресові реакції (гострі стресові реакції та ПТСР у військовослужбовців); 5) відновлення після травми та збереження боєздатності; 6) резильєнтність як запорука ефективної реабілітації після травм і поранень; 7) гендерні особливості психологічної стійкості.

Резильєнтність як здатність ефективно адаптуватися до несприятливих, або загрозливих ситуацій, і відновлюватися після стресу є ключовим чинником для збереження психічного здоров'я та бойової готовності військовослужбовців, особливо в умовах ведення повномасштабної війни, коли постійно зростає рівень загроз і небезпеки, а формат виконання службових завдань надзвичайно ускладнений, фізичним і психічним навантаженням, що також постійно зростає. Складність бойових умов може призвести до ряду важких психологічних наслідків такі як емоційне вигорання, посттравматичний стресовий розлад, прояви адиктивної поведінки, що порушуватимуть службове і соціальне функціонування військових. І тому підвищені навички стесорезильєнтності можуть стати запобіжником проти емоційної втоми і, покращувати психологічний стан військовослужбовців і підвищувати ефективність виконання службових задач.

Стресогенні фактори професійної діяльності військовослужбовців під час війни є численними та багатофакторними і включають фізичні, соціальні і психологічні аспекти. Серед основних стресорів на війні можна назвати: бойовий стрес (постійне або тимчасове перебування у зоні бойових дій, що пов'язане із загрозою життю і здоров'ю, необхідність діяти в умовах небезпеки), велике фізичне навантаження (тривале фізичне виснаження через нестачу сну і збалансованого харчування, постійну фізичну активність і напругу, несприятливі погодні умови, і умови життя та перебування); психологічний тиск (страх за життя і здоров'я, відповідальності за життя товаришів, постійна психологічна напруга); соціальні стресори (розлука з близькими, обмежена можливість комунікації); морально-етичні дилеми (ситуації, що змушують приймати важкі моральні вибори, що можуть суперечити особистим, або суспільним цінностям); вплив травматичних подій (безпосереднє чи опосередковане переживання травматичних подій: поранення, загибель побратимів, мирних жителів); невизначеність і відсутність контролю (неможливість передбачити розвиток подій); постійний ризики, що пов'язані втратою життя чи здоров'я. Постійне переживання таких проблем можуть серйозно впливати на психічне здоров'я і загальне благополуччя військовослужбовців та мати по собі ряд негативних наслідків: хронічний стрес, почуття самотності, втрата контролю над власним життям та відчуття приреченості, психологічні травми, порушення сну та соматичні проблеми, зловживання психоактивними речовинами, проблеми з адаптацією і соціалізацією у цивільній обстановці, труднощі у підтримці соціальних і родинних стосунків, депресія, тривожність, суїцидальні думки, спроби самогубства та посттравматичний стресовий розлад.

Дослідження Bartone (1999, 2008, 2009) серед військових і курсантів США показали, що високий рівень резильєнтності зменшує негативний вплив бойового стресу та стресових обставин, знижує розвиток психіатричних симптомів, сприяє збереженню психологічного здоров'я, це демонструє, що

життєстійкість має захисний ефект від негативного впливу стресових факторів, сприяє зниженню ризику розвитку шкідливих звичок, порушень сну.

О. Кокун (2025) зазначає, що Skomorovsky та Sodom (2011) на базі аналізу численних досліджень, присвячених проблемі життєстійкості військовослужбовців, говорять про необхідність використання терміну «військово-специфічної життєстійкості» як точнішого предиктора психологічного благополуччя та професійної ефективності саме військовослужбовців. Вчені наголошують, що контекст діяльності, що пов'язаний з військовою службою накладає особливі вимоги до особистісної солдата чи офіцера і його особистісних якості, і це потребує розробки нового спеціального діагностичного інструментарію, що буде враховувати специфіку стресових ситуацій у військовій службі (Maddi, S. R., 2007)

Дослідження резильєнтності серед українських військовослужбовців за Шкалою CD-RISC-10 за участі Райко, Гузар і Стражник (2025: 254-257) показали, що більшість військовослужбовців мають середній або вищий рівень стійкості, що свідчить про хороші адаптивні навички, проте приблизно чверть військовослужбовців має нижчі показники резильєнтності і це може потребувати додаткових заходів для підвищення стресостійкості та покращення навичок адаптації, оскільки при погіршенні умов служби рівень адаптації може стати недостатнім і призвести до негативних наслідків. Автори дослідження зазначили про необхідність інтеграції знань про резильєнтність у систему підготовки військовослужбовців. За результатами досліджень О. Милославської (2023) можна говорити про прямий вплив високого рівня резильєнтності на здатність до саморегуляції, регуляторної автономності, здатності приймати рішення. І. Сидоренко (2025) у своїй статті згадує про екзистенційний аспект резильєнтності як здатності до виживання в умовах постійної загрози, що особливо актуально у українському контексті, також зазначається важливість когнітивної резильєнтності як здатності підтримувати одночасно фізичну і когнітивну активність в бойових умовах.

Результати досліджень показують, що резильєнтність є надзвичайно важливою особистісною характеристикою для професійної ефективності і благополуччя військовослужбовців, важлива у профілактиці виникнення психологічних феноменів як професійне вигорання, ПТСР, соматичні захворювання, зловживання психоактивними речовинами, зневіра і відчай, нейротизм, депресія, тривога, уникання відповідальності. У контексті сучасної війни, психологічна резильєнтність є критичним аспектом, що визначає успішне функціонування індивіда, забезпечує збереження психічного здоров'я та якісну довготривалу адаптивність військовослужбовців. «Загалом, бойова резильєнтність найточніше описується як виникаюча здатність – динамічна взаємодія біологічних, психологічних і соціальних систем, унаслідок якої формується спроможність індивіда витримувати, відновлюватися та навіть процвітати в умовах випробувань» (Милославська О., Боглановський С., 2023) За своєю це багатогранною конструкцією, а в умовах довготривалого конфлікту з країною-агресором та оборонної війни, що ведеться українською армією, військова резильєнтність і вивчення аспектів її формування набули особливої актуальності.

1.2 Психологічна сутність поняття «копінг-стратегії» та вплив копінгів на формування резильєнтності.

Стресостійкість та поведінкові механізми, що направлені на подолання стресу є важливими предметами для вивчення. Особливо актуально це стає під час важких соціальних обставин, таких як війна, економічні кризи та інші обставини, що є складними для переживання психікою людини і пов'язані з високим рівнем стресу, тривоги, відчуттям небезпеки, невизначеністю, страхом за життя і майбутнє. Але люди вчаться виживати і бути ефективними навіть і в таких складних умовах, формуючи особливі поведінкові механізми і способи які спрямовані на зниження стресу. В цілому, копінг-стратегії – це усвідомлені, або неусвідомлені способи і механізми, які використовуються індивідом для подолання стресових ситуацій, або зниження впливу стресових факторів, емоційного регулювання та адаптації для несприятливих обставин та відновлення психологічного балансу і комфорту.

Стрес як сукупність факторів негативного впливу почали вивчати ще у 30-их роках ХХ ст. У 1956 р. Hans Selye створив теорію стресу, він виділив два полюси стресу – дистрес (має негативну конотацію, загрозливий фактор впливу) та еустрес (має нейтральну або позитивну конотацію, будь-який зовнішній вплив). Згідно цієї теорії також почали розвиватись ідеї подолання негативних стресових чинників і зменшення впливів. У психоаналітичному підході Анна Фрейд “Я і механізми захисту” (The Ego and the Mechanisms of Defence, 1936) вивчала захисні механізми психіки, що допомагають особистості переживати і несприятливі умови. Це поклало початок виникненню розуміння про копінг. Початок сучасного і системного вивчення копінгу припадає на 70-80-ті роки. Цю тему активно вивчали вчені: R. Lazarus & S. Folkman (1984), Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985), M. Rutter (1987), N. Endler (1994), Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993), Luthar (2000), K. Bolton (2013), K. Cherry (2025), і зробили вагомий теоретичний і емпіричний внесок в розвиток даного психологічного явища.

Вивченням копінг-стратегій як прояву стресдолаючої поведінки в українській науці займалися: О. Карамушка (2023), Г. Лазос (2018), Ярмольчик (2021), Турецька (2016), Боснюк (2011), Грабовська (2010) та ін. Дослідження особливостей захисної поведінки зокрема у сучасних умовах військового стану серед військовослужбовців має практичне застосування не лише у психологічній науці, а має важливе значення зокрема і оборонного характеру, адже ефективні копінг військовослужбовців позитивно впливають не лише на особистісні психологічні аспекти, а і забезпечують високу професійну ефективність солдат і офіцерів при виконання службових завдань. Військовослужбовці часто перебувають в фізично складних і небезпечних для життя умовах: поранення і загроза життю, втрата побратимів, виснажлива фізична діяльність, важкі умови служби, порушений сон, брак якісного відпочинку, дисципліна, службовий обов'язок – це беззаперечно стресогенні фактори. І такі реалії є частиною повсякденного життя більшості військовослужбовців, ці екстремальні умови діяльності роблять механізми адаптації і поведінкові стратегії подолання стресових чинників життєво необхідними (Завязкіна, Н. & Гайдаш, М., 2023; Карамушка Т. та ін., 2023). Копінг-стратегії військовослужбовців стали предметом досліджень наступних учених: Lisa S Meredith & Cathy D Sherbourne (2011), І., О. Чабан & І. Франкова (2019), Г. Лазос (2018), Пономаренко & Філоненко (2024).

Термін «копінг» походить від англійського *«to cope»* – *справлятися, боротися*. Вперше воно було використано Lois Murphy у 1962. У психологічній науці цей термін в залежності від школи і підходу може інтерпретуватись по-різному, оскільки охоплює широкий спектр діяльності індивіда, як свідомі вчинки і вольові прояви, так і несвідомі захисні механізми психіки, і може використовувється для пояснення різних адаптаційних психологічних та поведінкових механізмів. В цілому, подолання стресу – це процес, який охоплює різнопланові поведінкові прояви, що спрямовані на зниження проявів і впливів стресу на психіку та фізичне тіло, емоційне

регулювання та пристосування до складних умов. Це пояснення може бути використане для розуміння терміну «копінг-стратегії», тобто сукупності психологічних і поведінкових механізмів, спрямованих на зниження впливу стресових факторів.

Для вивчення копінг-стратегій R. Lazarus (1984), ввів нову концепцію розуміння стресу - психологічний стрес. Стрес за R. Lazarus - це дискомфорт, який відчувається коли порушується гармонія між індивідуальним сприйняттям обставин і оточення, та ресурсами, в тому числі психологічними, що використовуються для взаємодії з цим оточенням (Lazarus R., Folkman S., 1984: 11). Людина сама оцінює ситуацію як стресову, застосовуючи первинну та вторинну (когнітивну) оцінки, і за сумою факторів впливу когнітивно оцінює поточну загальну стресогенність ситуації (Lazarus R., Folkman S., 1984:15). Також варто зазначити, що ця оцінка різнитиметься від індивіда до індивіда, і на рівень сприйняття стресу людиною впливає ряд особистісних факторів. Копінг розглядається як постійний процес між людиною і середовищем. А. Maslow (1954), автор теорії базових потреб, розглядав копінг як частину концепції самореалізації та адаптації до несприятливих обставин. В контексті його теорії, для Maslow копінг – це засіб переходу від задоволення базових потреб до вищих рівнів, і ефективні копінг-стратегії сприяють самореалізації особистості (Maslow A., 1943; 1954) Тобто є сенс розглядати копінг як готовність індивіда активно діяти для подолання наслідків стресу.

У сучасній науці простежуються різні підходи щодо вивчення теорії копінгів. Але теорія R. Lazarus (1984), передбачає найширше розуміння цього терміну, як засобів психологічного захисту, що були сформовані конкретною людиною під впливом психотравмуючих подій. А копінг-стратегія – це певний сформований патерн, який проявляється через емоційні реакції і характер поведінки. За теорією R. Lazarus та S. Folkman виділено вісім основних копінг-стратегій, що були поділені на чотири групи (Шайхлісламов З., Горбенко В., 2023: 65-66).

1. Стратегії, що об'єднують активне включення у проблему (проблемо-орієнтовані копінги):

– планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, що складаються з процесів дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;

- конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля спрямовані на зміну ситуації, певна степінь агресії, рішучості та готовність до ризику;

- прийняття відповідальності, а саме признання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему.

2. Стратегії контролю і зміни стану (емоційно-орієнтовані копінги):

- самоконтроль, тобто вольова регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу ситуації на людину;

- позитивна переоцінка ситуації чи події, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, спирається на позитивне бачення і оптимізм.

3. Стратегії відходу від ситуації, уникнення, саботування змін обставин чи стану (уникаючі копінги):

- Дистанціювання - когнітивні зусилля, спрямовані на зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;

- уникнення та втеча від проблеми, її заперечення, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок (Lazarus R., Folkman S., 1984).

4. Стратегії пошуків соціальної підтримки (соціально-орієнтовані копінги):

- пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою чи порадами до оточуючих, близьких з метою розділення відповідальності з метою зменшення впливу стресової ситуації.

R. Lazarus (1984: 153) спирався на наступні заключення: що копінг-поведінка це комплексний процес; люди схильні використовувати певні стратегії частіше, ніж інші; існує думка, що копінгам притаманна стійкість і вони корелюються з певними особистісними характеристиками; під час проживання стресової ситуації люди використовують різні механізми копінгу; копінг виступає посередником емоцій, а окремі емоції пов'язані з певними копінг-стратегіями.

Деякі вчені інтерпретують копінг як контрольовані і усвідомлені людиною варіанти психологічного захисту, як прояв підсвідомого на свідомому рівні. Інші ж дослідники виступають проти об'єднання захисних механізмів (з теорії психоаналізу Z. Freud) та копінгу в одну групу, так-як копінг може бути як свідомий, так і несвідомий, а захисний механізм лише в деяких ситуаціях може виступати як копінг (Боснюк В., 2011:67). Все ж копінг-стратегії в більшості своїх проявів виступають як свідомі механізми регуляції, і за своєю суттю є добровільним використанням первинного сценарію дій для протистояння стресових чинникам.

Згідно з науковими пошуками E. Frydenberg та R. Lewis (1993): прийнято розділяти основні поведінкові копінги на: 1) продуктивні копінг-стратегії (активні), а саме переоцінка ситуації, орієнтація на досягнення, оптимізм; соціальна копінг-поведінка – пошук соціальної підтримки, звернення до оточуючих в пошуку рад, рішень та емпатійної залученості; 2) непродуктивні копінг-стратегії (пасивні) – ігнорування, уникнення проблеми, тривога, відмова від діяльності, уникнення відповідальності, дистанціювання.

N. Endler & R. Parker (1994), Rodrigue J., Jackson S., Perri M. (2000), пропонують розглядати уникнення як окрему копінг-стратегію. Учені зазначають, що уникнення – це сукупність зусиль, яких докладає особа, щоб позбутися проблеми. Людина може заперечувати ситуацію, змінювати діяльність, щоб перенести фокус уваги з проблеми, (трудоголізм, прокрастинація). Варто зауважити, що, на відміну від втечі як захисного механізму, для уникнення як копінг-стратегії характерне чітке розуміння причин і усвідомленість процесу. Суть уникнення як копінг-стратегії полягає у свідомому опорі, тобто свідомій когнітивній діяльності тим факторам, що можуть травмувати. (Боснюк В., 2011:193). Також через призму уникнення як копінг-стратегії варто розглянути такі поведінкові механізми як необхідність відволіктися, позбутися неприємних переживань шляхом уникнення тригерів, що, в цілому, також спрямоване на зниження рівня емоційної, також до подібної поведінки можна віднести вживання алкоголю та інших психотропів, розваги, ігрову залежність. Також можна припустити, що уникнення може спровокувати формування адиктивної поведінки. Н.Ю. Максимова (2016) говорить про те, що відсутність у особистості ефективних механізмів психологічного захисту у складних життєвих обставинах, тобто нездатність ефективно протистояти стресовим, то «мета психологічного захисту досягається ціною дезінтеграції поведінки, виникнення відхилень в розвитку особистості». Використання захисних механізмів тут спрямоване на створення позитивних емоційних станів, хоча і методом викривлення реальності через ілюзорно-позитивне сприйняття. Якщо система психологічного захисту неефективна або недостатньо сформована і людина не може використовувати продуктивні шляхи подолання стресу, вона може шукати способи змінити важкий психічний стан на позитивний шляхом використання хімічних речовин, що може призвести до розвитку залежностей і адиктивної поведінки.

Залежно від якості впливу на стресдолаючу поведінку індивіда у літературі зустрічаються різні диференційні підходи класифікації копінг-стратегій: адаптивні, відносно адаптивні, дезадаптивних; успішні (ефективні) і неуспішні (неефективні); активні та пасивні. Також деякі дослідники зазначають такі окремі механізми копіngu як гумор і релігійність. Наприклад, самоіронія може допомогти уникнути або применшити почуття провини і сорому, проте гумор не завжди має позитивний вплив на процес адаптації, оскільки може призвести до викривленого сприйняття реальності, применшення стресової події та її наслідків. Мітрова (2015) говорить про дві форми гумору як копінг стратегію: конструктивну і неконструктивну.

Релігійність – є також важливим феноменом у стресдолаючій поведінці деяких українців, адже це є важливим культурним компонентом розвитку української ідентичності. Особливо у кризові часи, у період війн віра в вищі сили може стати підтримуючим ресурсом. Релігія для деяких людей працює як на глобальному так і на ситуативному рівнях, від пошуків сенсу буття до віри у розв’язання нагальних проблем і скрут (Пирог Г., Литвинчук К., 2024; 2025). Релігійність – це також соціальний ресурс, що також передбачає приналежність вірянина спільноти однодумців, але з іншого боку релігія може стати способом втечі від реальності, уникнення, яке хоч і може позитивно стабілізувати психо-емоційний стан, та більшість дослідників відносять уникнення до неефективних копінг-стратегій, оскільки це призводить до втрати контролю, перекладання відповідальності, що унеможливлює ефективне подолання кризи. «Довготривале уникнення може вести до зменшення життєвих навичок і здатності до адаптації, оскільки особа втрачає можливості для покращення через вирішення складних ситуацій, адже будь-який стрес – це можливість особистісного розвитку» (Пирог Г., Литвинчук К., 2025).

Попри наявність різних класифікацій, у психологічній літературі виділяють три основні копінг-стратегії поведінки у стресі: 1) вирішення

проблеми, 2)пошук соціальної підтримки; 3) уникнення несприятливої ситуації, що можуть втілюватись поведінковій, емоційній та когнітивній сферах. Отже, можна зробити висновок, що формування копінг-поведінки залежить від великої кількості внутрішніх та зовнішніх факторів, як особистісні характеристики і ресурси, а також вплив зовнішнього середовища і соціального контексту. Копінг-стратегії формують життєдіяльність людини, і впливають на поведінку під час стресу, на її ставлення до стресових ситуацій та на рішення і вчинки, що спрямовані на подолання негативних наслідків.

Вивчення копінг-стратегій у військовослужбовців має не тільки наукове і психологічне значення, а і безпосередньо важливе для ведення якісної оборонної політики. Наявність ефективних копінг-стратегій у протистоянні стресу у військово-службовців, у результаті забезпечують якісне виконання ними бойових задач, ефективну адаптацію до стресових умов та уникнення в подальшому розвитку постстресових реакцій. Варто зазначити, що від психологічного благополуччя кожного окремого військово-службовця може залежати внутрішній психологічний клімат у підрозділі, загальна боєздатність та ефективність діяльності цього підрозділу, що в свою чергу буде впливати на загальний рівень обороноспроможності країни. Тому для ефективної діяльності всього оборонного сектору важливо звертати увагу на рівень благополуччя і психічного здоров'я кожного окремого солдата чи офіцера. Досвід участі у воєнних конфліктах військовослужбовців США у В'єтнамі, Афганістані, Іраці, Перській Затоці був вивчений американськими психологами і допоміг сформуванню розуміння впливу копінгів на поведінку під час переживання кризових ситуацій, на формування резильєнтних механізмів та на результати впливу цих ситуацій на психіку людини у перспективі. Згідно результатів цих досліджень розроблені тренінги та психологічні програми, що орієнтовані на запобігання розвитку негативних наслідків постстресового характеру участі у бойових діях. Характерно, що реалізація цих програм серед військовослужбовців у арміях країн НАТО має безперервний характер

протягом усього періоду служби, незважаючи, на наявність реальної участі у бойових діях, чи лише її потенційної ймовірності. Головна увага психологічних тренінгів зосереджена на розвитку базових навичок психологічної стійкості, вироблення навичок індивідуальної психологічної стійкості, управління стресом (Stress Management Training), розвиток лідерських якостей і здорової психологічної взаємодії та комунікації у підрозділі, що має вплив на формування ефективних копінг-стратегій та загальної резильєнтності у військовослужбовців. Важливим досвідом, який варто запозичити у західних колег, є індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця. За результатами тестування солдатам і офіцерам пропонуються індивідуальні програми саморозвитку і психоедукації (Lisa S Meredith, 2011, Стасюк В. та ін., 2021; Frankova I., Chaban O. та ін., 2019).

На жаль, з 2014 року війна стала реальністю і для українського суспільства. Тому вивчення психологічних особливостей військовослужбовців, у тому числі копінг стратегій як факторів адаптації до стресу стали необхідними і для української наукової і практичної психології. Тож варто звернути увагу на дослідження українських вчених, більшість з яких були проведені у період воєнної активності, починаючи з 2014 року, у період так званої АТО і у період повномасштабного вторгнення. В тому числі вони були проведені з метою вивчення копінг-стратегії військовослужбовців, зокрема представників окремих підрозділ, родів військ, враховуючи особливості їх службової діяльності, а також ветеранів як механізми адаптації до різних умов життя і служби, адаптацію після поранення (Карамушка Т., 2023; Мушкевич В., Пасічник Л., 2022; Пасько О.М., Прудка Л.М., 2021; Стасюк В., 2021; Ткаченко В., Костюкова Н., 2018; Ярмольчик М., 2021). Проведені дослідження емпірично вивчають види копінгів, які частіше застосовують військовослужбовці (самоконтроль, позитивна оцінка ситуації, прийняття рішень, уникнення), показують, що ефективні копінг-стратегії позитивно впливають на соціальну-психологічну адаптацію

військовослужбовців і ветеранів до цивільного життя, знижують рівень розвитку постстресових реакцій, тоді як уникаючий копінг є потужним предиктором ПТСР. Наявні дані вказують також і на наявність неефективних, дезадаптивних копінг-стратегій у представників Збройних сил та ін. органів безпеки і оборони. Ця інформація говорить про необхідність подальшої розробки і впровадження більш якісних способів і методів психологічної підтримки військовослужбовців.

Враховання даних про формування резильєнтності у військовослужбовців, у тому числі за рахунок поведінкових копінгів, важливо для досягнення високого рівня психологічної безпеки особистості (ПБО) за Приходько І. (2017), загального психологічного благополуччя, ефективної реабілітації після травм і поранень та адаптації до цивільних умов життя після завершення служби (демобілізації). Життя у війні і безпосередня участь у ній військовослужбовців може призводити до динамічних змін психоемоційного стану учасників, оскільки постійно змінюються умови, обставини служби, формат воєнних дій, ці зміни також можуть стати тригерами для розвитку стресових реакцій. Тому подальше проведення нових подібних досліджень з урахуванням різних факторів і умов, що можуть впливати на формування резильєнтності, стресостійкості і адаптації до стресових ситуацій, та отримання нових емпіричних даних, є важливими для створення нових і коректування, у разі необхідності, існуючих програм психологічної підтримки, спрямованих на психоедукацію, психокорекцію та розвиток навичок психологічної саморегуляції, а також реабілітаційних, профілактичних та просвітницьких програм, метою яких є психологічна допомога і підтримка військовослужбовців у періоди нервового, емоційного і фізичного навантаження. Ефективність заходів психологічного впливу і підтримки матиме позитивні наслідки для всієї оборонної сфери та якості її реалізації, оскільки психологічний стан і загальне психологічне благополуччя кожного окремого військовослужбовця важливе, бо це впливає на

вмотивованість, дієздатність і продуктивність як окремого індивіда, так і окремого підрозділу, і в цілому всю систему оборони країни.

Володіння широким арсеналом розвинених копінг-стратегій дозволяє у потрібний момент звернутися саме до тієї, яка виявиться найбільш доцільним для досягнення мети у заданих умовах, а отже, підвищує адаптивність особистості. Тому можна припустити, що послуговування тими чи іншими копінгами є свідомим рішенням, і воно позитивно впливає на розвиток стесорезильєнтності. Але часто особистість, не послуговується свідомим напрацюванням різних стратегій поведінки і обмежується кількома звичними копінгами, що утворились при переживанні подібної ситуації, і тут більшою мірою йдеться про неефективні поведінкові стратегії (Кузікова С., Щербак Т., 2022). Вчені намагаються визначити особливості зв'язку між поняттями «резильєнтність» та «копінг-стратегії». Деякі результати досліджень показали, що ці психологічні конструкти, хоча і є різними за суттю, але пов'язані між собою (Кирєєва З., Турлаков І., 2024). Деякі дослідження залучають у це рівняння ще одну зміну – той чи інший психологічний чинник, який опосередковано впливає і пов'язує копінг-механізми і резильєнтність. Савченко О. і Колєсніченко (2024) пропонують розглянути у ролі медіатора між резильєнтність і копінг-стратегіями таке поняття як цінність власного життя (*life significance*), що дає розуміння значущості життя і сили протидіяти стресовим факторам і їх наслідкам. Також в такий спосіб варто розглянути концепцію ресурсності, зокрема у розумінні особистісних ресурсі, тобто вихідних даних, завдяки яким у людини є сили (фізичні та емоційні) застосовувати копінг-стратегії у подоланні стресу та формувати резильєнтність. Під особистісним ресурсами доцільно розглядати внутрішні фактори (такі як, самооцінка, оптимізм, когнітивна гнучкість та ін.), які можуть визначати резильєнтноздатність людини та здатність до застосування ефективних копінгів з метою адаптації до кризових ситуацій. Можна назвати це психологічною стійкістю, що дозволяє справлятися з

труднощами і відновлюватися після впливу несприятливих факторів, зберігати психологічне благополуччя. Через призму концепції особистісних ресурсів можна підсвітити той факт, що особливо несприятливі наслідки стресу людина отримує, коли стає надто чутлива до зовнішніх подразників через брак власних психологічних сил і ресурсів з різних причин, а наявність внутрішніх ресурсів сприяє збереженню психологічного здоров'я і цілісності (Сердюк Л., та ін., 2024). Психологічні ресурси забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток резистентності до впливу факторів стресу, розвитку особистісних можливостей, спрямованих на досягнення життєвих цілей, це в свою чергу впливає на самоприйняття, і налагодження позитивних стосунків з оточуючими, а це запускає подальші поведінкові реакції. Ми можемо говорити, що розвиток резильєнтності – це багатокomпонентний процес, де одне впливає на інше. Велика кількість проведених досліджень не дають остаточної відповіді, а спрямовують на нові пошуки. Згідно з ресурсною концепцією, психологічні ресурси розглядають із позиції підвищення резильєнтності як адаптаційні можливості – здатність протистояти важким життєвим ситуаціям (Турлаков І., Чернілевська-Ісайко О., 2024). А копінг-стратегії особистості як поведінкові моделі людини (в більшості вивчені на попередньому досвіді), що направлені на подолання стресу – це, по суті, когнітивні, емоційні та поведінкові пріоритетні стратегії, до яких звертається людина у скрутних обставинах.

1.3. Психологічні особливості жінок-військовослужбовиць, вплив гендерно обумовлених факторів та особистісних ресурсів на формування резильєнтності.

Тема гендерної рівності в армії є актуальною у всьому світі, і вона активно знаходить свою реалізацію і в Україні. Впровадження гендерної політики Міністерством оборони змінило кількісне співвідношення жінок і чоловіків в оборонному секторі (Кротиков П., 2011). Станом на січень 2025 року кількість жінок на службі в ЗСУ налічує понад 70 000, що становить 7-8% від загальної кількості кадрів. Зміни в гендерній політиці ЗСУ та інших силових відомств – це логічна данина сучасним тенденціям цивілізованого світу, де жінки отримали право на реалізацію себе у будь-якій професійній діяльності. В цьому контексті варто згадати героїчну постать Олени Степанів (1892-1963), що є однією з найвідоміших жінок-військовослужбовиць і першою жінкою-офіцером у Європі, вона служила у лавах УСС і УГА, стала прикладом для наслідування і символом боротьби за Незалежність України. Також варто зауважити, що гендерна політика впроваджувалась за комплексним підходом, ці зміни дали поштовх до зміни не тільки в правовому у соціальному секторах, а і до розвитку диференційованих за гендером психологічних досліджень. Вивчаються, в тому числі іноземними психологами, зокрема з США, психологічні проблеми, з якими стикаються жінки-військовослужбовці: наявність стереотипів та упереджень щодо ролі жінки у військовій сфері, соціальний тиск, репродуктивний тиск, і непорозуміння з боку родини, друзів, сексуальне насильство та домагання під час проходження служби, стрес і ПТСР, обмеження кар'єрного росту. Просте виявлено недостатність наукових досліджень за суто жіночими вибірками, що диференційно підходять до вивчення психологічних наслідків служби саме для жінок. Дослідження орієнтовані на гендерні особливості жінок-військовослужбовиць, наразі є епізодичними, і торкаються певних окремих питань: зокрема американські психологи вивчали відмінності розвитку і переживання ПТСР військовими

жінками і чоловіками. Також українськи вчені провели подібне дослідження ознак і ПТСР у чоловіків і жінок уже у контексті війни в Україні (Zasiekin L, Zasiekin S, Kuperman V., 2023). Дослідники не виявили значущих відмінностей між симптоматикою ПТСР у представників різних статей, але помітили різницю у ряді чинників, що можуть впливати на його розвиток: аспекти соціокультурного фактору, соціальні ролі і очікування, фізико-гормональні особливості. Також були виявлені значні гендерні відмінності у способах прояву стресових реакцій та супутніх психічних станах (наприклад, вища тривожність у жінок та вища алекситимія у чоловіків). Ці дані демонструють, що мають з'являтися нові гендерно-чутливі підходи у діагностиці, лікуванні, психологічній підтримці.

Вивчення гендерних відмінностей та особливостей представників оборонного сектору, їх емоційних, поведінкових реакцій, наслідків впливу стресу в тому числі, на виконання ними службових завдань та подальшої адаптації – є важливим і потребує подальшої роботи науковців в цьому напрямку. На жінок-військовослужбовиць також діють різні соціально-обумовлені гендерні очікування і обов'язки, що можуть додавати додаткового фонового стресу і хвилювання: аспект материнства, і поєднання цих двох ролей може даватись важко, створювати внутрішній конфлікт, оскільки може супроводжуватись відчуттям провини і постійним незадоволенням собою, через пріоритетність службового обов'язку перед материнством; необхідність доводити свою компетентність і здатність до ефективного виконання службових задач через упередженість і сексизм - також можуть бути факторами додаткового тиску на жінку, можливі прояви домагань, знецінення можливостей з боку колег чоловічої статі. Ці аспекти варто продовжувати досліджувати, адже нові дані з урахування усіх гендерних особливостей може дати можливість до розвитку ефективних поведінкових механізмів адаптації, в тому числі до стресу, що пов'язаний з соціальним і гендерним тиском.

В даній роботі ми спробуємо дослідити копінг стратегії, їх вплив на резильєнтність та сприйняття стресу серед жінок-військослужбовиць. На нашу думку, також варто розглянути у якості змінних у дослідженні вплив суб'єктивної оцінки сприйняття стресу, а також суб'єктивного відчуття задоволеності життям, що і є, власне, метою застосування копінгів та інших механізмів адаптації до стресу, а також здатністю до відновлення після стресових факторів. Високий рівень задоволеності життям у контексті життєдіяльності під час воєнного стану може говорити про наявність ефективних адаптивних стратегій протидії стресу і бути проявом високого рівня резильєнтності. Психологічне благополуччя і відчуття задоволеності життям є важливою складовою для якісного життя і функціонування людини у соціумі, а для військовослужбовця також є важливою запорукою працездатності і ефективності виконання службових завдань.

Вивчаючи концепцію резильєнтності вчені дійшли висновку, що це багатогранне, складне, динамічне психологічне явище, що охоплює соціальні, поведінкові, когнітивні, емоційні та вольові аспекти особистості. Високий рівень резильєнтності, що дозволяє ефективно функціонувати, адаптуватись і відновлюватись у несприятливому середовищі, залежить від великої кількості детермінант, що можуть чинити вплив на становлення резильєнтності. Г. Лазос (2019) зазначає, що конструкт резильєнтності, в залежності від фокусу уваги, може розглядатись як динамічний процес і як властивість особистості. Тому у даній роботі ми також вважаємо необхідним розглянути вплив особистісних ресурсів індивіда на його здатність до адаптації, протидії стресовим факторам і відновлення. Слово «ресурс» з латинської “resurgere” перекладається як «знову підійматися, знову виникати», тобто внутрішні ресурси індивіда – це буквально те, що підіймає його над складними життєвими обставинами і допомагає адаптуватись до них, і щоб опанувати складні життєві обставини особа має набути і залучити відповідні до обставини ресурси. Hobfoll S. (2002) ввів у психологію таке явище як «ресурси

особистості», описував і вивчав це як цілісну систему факторів, що взаємодіють між собою. Будь-які психологічні процеси і усе функціонування людини фізичному, психологічному і особистісному рівнях потребують наявного фізичного і емоційного ресурсу. Werner E., Smith R. (1992). говорили про резильєнтність як про внутрішню силу людини у протистоянні зовнішнім обставинам. У науковій літературі виокремлюють чотири види ресурсів: фізичні ресурси (стан здоров'я, спосіб життя, тип нервової системи, темперамент); соціальні ресурси (влада, авторитет, статус, репутація, соціальний капітал, соціальна підтримка, сім'ю, друзів та інші значущі стосунки); когнітивні ресурси (інтелектуальні здібності, навички вирішення проблем, креативність, здатність до аналізу); емоційні ресурси (емоційний інтелект, здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, навички емпатії). Також можна говорити, що від наявності і якості ресурсного наповнення особистості залежить якість її життя, психологічне благополуччя, професійна ефективність і здатність до подолання стресових ситуацій. Варто також зазначити про такий психологічний ресурс як життєстійкість, що за концепцією Maddy (2004) являє собою систему ціннісних переконань індивіда щодо себе, світу, його стосунків зі світом, і яка сприяє успішному подоланню стресів і складних життєвих ситуацій. У своїй роботі Кокун (2025) говорить, що життєстійкість базується на сукупності особистісних рис, поведінкових стратегій і когнітивних особливостей, і до основних внутрішніх ресурсів, що необхідні для формування життєстійкості, автор відносить: позитивне світосприйняття (тобто оптимістичний погляд на життя, здатність бачити в труднощах виклики, а не загрози); спрямованість на самореалізацію (прагнення до розвитку і пошуку сенсу); самоефективність (віра у власні сили); і емоційна регуляція і стресостійкість (навичка, підтримувати емоційний баланс і керувати емоціями); розвинена соціальна компетентність (вміння налагоджувати ефективну соціальну взаємодію з, будувати підтримуючі міжособистісні стосунки); фізична витривалість та здоровий спосіб життя (хороший фізичний стан, фізична активність,

збалансоване харчування, якісний сон); навички рефлексії та самопізнання (здатність аналізувати свої дії, робити висновки, вдосконалювати поведінкові стратегії); когнітивна гнучкість (відкритість до нового, адаптивність до змін, креативність); набуті навички адаптації (здатність ефективно реагувати на стресові події, використовувати копінг-стратегії для подолання труднощів. [9, ст. 169].

Ресурсний підхід є одним із сучасних напрямків психології розвитку теорії психологічного стресу. У своїй статті Лукомська О. (2020) активно вивчала вплив особистісних ресурсів на стійкість і адаптивність до стресу. Автор зазначає, що існує два різновиди ресурсів оточуючого середовища: внутрішні та зовнішні ресурси, які тісно пов'язані між собою. Внутрішні (особисті) ресурси спрямовані на самореалізацію, саморозвиток та самовдосконалення; зовнішні (так звані екологічні) стосуються цінностей особистості, її самоприйняття, копінгу, прийняття рішень і поведінки в конфліктах. До зовнішніх ресурсів можна віднести також соціальне оточення і соціальну підтримку (від родини, громади, друзів), що може проявлятися в емпатії, спілкуванні, згуртованості. А психологічна стійкість як короткотерміновий наслідок і резильєнтність як пролонговане явище є результатами використання ресурсів, і у дослідженні емпірично був встановлений позитивний кореляційний зв'язок між індексом ресурсності та резильєнтністю.

Наявність ресурсної наповненості, використання, збереження та відновлення власних ресурсів є вагомим складником процесу збереження здоров'я. Також дослідження Музичко Л. (2023), метою якого було встановити характер зв'язку між проявами психологічної ресурсності та резильєнтності особистості, показує, що особливості резильєнтності осіб, що тривалий час перебувають під впливом стресу, певним чином зумовлюються їхньою психологічною ресурсністю. Також дослідниця зазначає, що здатність використовувати і поновлювати власні ресурси дає індивіду змогу власними

силами долати життєві обставини, і таким чином підтверджуючи думку Лукомської О., що «одним з найбільших наслідків використання ресурсів людиною є її резильєнтність».

Ресурсна наповненість особистості і вміння контролювати і впливати на рівень психологічних ресурсів є важливим аспектом розвитку резильєнтності, адже резильєнтність – це також вміння не тільки долати і переживати стресові події, а і відновлюватись від негативних наслідків їх впливу. Отже, під психологічними ресурсами варто розуміти сукупність психічних утворень, наявність внутрішніх сил, готових до реалізації при необхідності діяти, задля ефективного вирішення проблеми чи впливу на ситуацію. Але для ефективного застосування психологічних ресурсів у протидії стресу індивід має мати певний рівень накопичення і наповненості психологічних ресурсів.

У нашому дослідженні ми маємо намір також звернути увагу на вплив особистісних ресурсів жінок-військовослужбовиць на вибір і застосування ефективних копінгів і на розвиток резильєнтності. Оскільки, з'ясувавши теоретично і емпірично даний аспект, ми можемо в подальшому отримати дієвий механізм комплексної психологічної роботи, направленої на розвиток і підвищення резильєнтності військовослужбовиць для їх ефективної протидії стресу, взявши до увагу всі можливі фактори впливу на розвиток резильєнтності, в т.ч. ресурсну складову особистості, підвищуючи впевненість у собі і своїх власних силах, розширюючи обізнаність особи щодо власних ресурсів, сил і можливостей, формуючи вміння їх ефективно використовувати та якісно відновлювати.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення резильєнтності встановлено, що даний феномен є комплексною психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих життєвих обставин, збереження психічного благополуччя та відновлення після впливу стресогенних чинників.

Теоретичний аналіз проблематики резильєнтності та копінг-стратегій засвідчив наявність тісного взаємозв'язку між зазначеними психологічними феноменами. Копінг-стратегії виступають важливими механізмами стресдолаючої поведінки, адаптації до складних життєвих обставин та відновлення після травматичних подій. Водночас ефективність їхнього впливу на розвиток резильєнтності залежить від характеру застосовуваних стратегій. Адаптивні копінг-стратегії сприяють підвищенню стресостійкості, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання, тоді як використання дезадаптивних способів подолання стресу може призводити до формування адиктивної поведінки, посилення проявів посттравматичного стресового розладу та інших негативних психологічних наслідків.

Особливу увагу було приділено вивченню специфіки розвитку резильєнтності у військовослужбовців, діяльність яких пов'язана з підвищеним рівнем ризику та стресу, а розвиток адаптивних копінг-стратегій і резильєнтності сприяє зниженню негативного впливу стресу, підтриманню професійної ефективності, успішному виконанню службових завдань та збереженню психологічного здоров'я військовослужбовців.

Теоретичний аналіз також засвідчив значущість психологічного благополуччя, задоволеності життям і ресурсної наповненості, в тому числі здатність до накопичення, збереження та відновлення психологічних ресурсів як важливих чинників резильєнтності.

Теоретичний аналіз резильєнтності та особливостей копінг-поведінки жінок-військовослужбовиць дозволив визначити основні параметри подальшого емпіричного дослідження. Одночасно із дослідженням рівня резильєнтності та домінуючих копінг-стратегій жінок-військовослужбовиць, доцільним є вивчення рівня суб'єктивно сприйнятого стресу як чинника, що зумовлює вибір стратегій подолання та впливає на розвиток резильєнтності, а також визначення рівня задоволеності життям і ресурсної наповненості особистості з метою подальшого аналізу зв'язків між зазначеними показниками.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ.

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.

Метою даного дослідження є емпіричне вивчення психологічних особливостей жінок-військовослужбовиць і аналіз наявності зв'язку між рівнем резильєнтності у військовослужбовиць і притаманних ним копінг-стратегій, враховуючи різні соціальні і професійні фактори, що можуть мати гендерну специфіку. Нам також важливо дослідити ставлення до стресу і особливості відновлення після стресових чинників саме у жінок, що перебувають на військовій службі, проаналізувати соціальні чинники і особливості умов професійної діяльності, що можуть мати вплив на збільшення стресових факторів, а також впливати на формування рівня резильєнтності і адаптації до стресу, пов'язаного з службовою діяльністю або соціальним оточенням. Процес емпіричного дослідження складався з таких етапів: підготовчий етап (підбір і аналіз психодіагностичних інструментів з урахуванням особливостей вибірки); діагностичний етап (збір психодіагностичного матеріалу у форматі «Гул форми» та анкетування у паперовому вигляді, його статистична обробка у програмі Jamovi 2.5.6); аналітичний етап (аналіз отриманих даних та їх інтерпретація).

Емпіричне дослідження побудоване за кросс-секційним дизайном, що передбачає одноразове зібрання даних в обраній вибірці і охоплює такі аспекти: загальний прояв резильєнтності, вивчення притаманних респондентам копінг-стратегій, визначення загального суб'єктивного рівня сприйнятого стресу, вивчення особистісних ресурсів та загального рівня задоволеності життям. Для дослідження були використані, стандартизовані і адаптовані в Україні психодіагностичні методики, що передбачають шкали для оцінки зазначених параметрів.

В психологічній науці явище резильєнтності і суміжне з нею поняття стресостійкості вивчається різними діагностичними інструментами, зокрема:

- Шкала резильєнтності Коннора — Девідсона (CD-RISC-10), 2007 – визначення рівня резильєнтності;
- Анкета життєстійкості С.Мадді (Hardinnes Survey), 1987 - визначення рівня життєстійкості;
- Опитувальник стресостійкості та толерантності до стресу (О.К. Осниц), 2004 – здатність людини ефективно діяти в емоційно напружених ситуаціях (
- Instrument for the Study of Resilience (IDR-14) / адаптація Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR), Шімада, Макізако 2018, (українська адаптація Колісніченко, Беріженна 2023) – рівень резильєнтності як здатність підтримувати психологічне та фізичне функціонування під час стресу.

Проте для вивчення резильєнтності жінок військовослужбовців у нашому дослідженні нами була використана **Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (The 10-item) Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10** в адаптації Школіної Н., Шаповалова І., Орлова І., Кедик І., Станіславчук М. за 2020. Переваги цієї методики в тому, що вона включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали резильєнтності Коннора-Девідсона–25 (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25), є зрозумілою для респондентів, дає повну інформацію про рівень прояву резильєнтності опитаних, має невеликий обсяг, що є перевагою у контексті одночасного дослідження різних психологічних явищ з застосуванням інших діагностичних методик. До того ж дана методика широко використовується в Україні для проведення психологічних досліджень різного типу з метою вивчення проявів резильєнтності.

Ми розглянули різні інструменти психологічного дослідження копінг-стратегій:

- Опитувальник копінг стратегій «Ways of Coping Questionnaire» (Р. Лазаруса, С. Фолкман, 1980) – вивчає способи подолання стресу.
- Опитувальник Brief-COPE С. Carver, (1997), існує повна версія (COPE) і скорочена (Brief COPE / Mini-COPE), українська адаптації Т. Яблонської, О. Верник, Г. Гайворонського за 2023.
- CERQ — Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, 1999) – визначення когнітивних стратегій емоційного регулювання
- Coping Strategy Indicator (CSI) Дж.П. Тобін 1984) – визначення індивідуальних стратегій подолання стресових проблем.

І для дослідження, притаманних жінкам-військовослужбовицям копінг-стратегій, респондентам був запропонований опитувальник **Brief-COPE** С. Carver, (1997), що є адаптованим в Україні у 2023 Т. Яблонською, О. Верник, Г. Гайворонським. Україномовна версія Brief COPE також складається з 28 тверджень, на які необхідно відповісти за шкалою Лайкерта від “1” до “4” в ситуаційній версії (Коkun О. та ін., 2025: 62). Опитувальник може надати досить розгорнуті поняття про використання копінг-стратегій, оскільки Brief COPE включає 14 підшкал: стратегії активного подолання, планування, прийняття ситуації, гумор, звернення до релігійності, використання емоційної і соціальної підтримки, використання, самовідволікання, самозвинувачення, заперечення, прояви емоційності, вживання психоактивних речовин. Підшкали опитувальника можна класифікувати за трьома групами копінгів: стратегії активного подолання, що орієнтовані на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; копінг уникання.

Також у нашому дизайні дослідження важливим було виміряти рівень стресу, у відповідь на який розвивається резильєнтність і формуються відповідні копінг. У психологічній діагностиці використовується декілька різних інструментів, а саме:

- Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мермерштейн, 1983 – використовується для виявлення рівня суб'єктивного стресу;
- Опитувальник оцінки стресу Холмса-Раге – показує рівень життєвого стресу;
- Тест «Оцінка рівня стресу» (за Л. Рідером, в адаптації Н. Водоп'янової) – вимірювання рівня стресу

У нашому дослідженні ми використали **Шкалу сприйнятого стресу S. Cohen's Perseived Stress Scale (PSS-10)**, що була апробована в 2022 р. за участі Вельбрехт О. та Тавровецька Н. Оскільки ми мали на меті оцінити саме суб'єктивне переживання і розуміння стресу респондентами (відчуття невпевненості, втрати контролю, тривоги та перевантаженості), тобто нас цікавили не безпосередньо об'єктивні причина і фактори стресових обставин, а рівень особистісної реакції і оцінки стресових чинників. Дана шкала складається з десяти питань, що стосуються подій останнього місяця, учасникам пропонується обрати відповідь з п'яти запропонованих варіантів. PSS-10 є зручним для заповнення, невеликим за обсягом та ефективним діагностичним інструментом.

Задоволеність життям і його якість є важливим аспектом для вивчення дієвості застосованих копінг-стратегій і рівня резильєнтності. У психологічних дослідженнях застосовують різні методики:

- LSIA (Life Satisfaction Intex A) – шкала задоволеності життям, що оцінює загальне суб'єктивне відчуття задоволеності життям, оптимізму, емоційного благополуччя, складається з 20-ти тверджень, перекладена, проте немає повної сучасної психометричної стандартизації;

- SWLS - шкала задоволеності життям (Е. Дінер та ін.), дає усвідомлену (когнітивну) оцінку задоволеності життям, відповідності життя власним очікуванням, визначає не настрій, а раціональну оцінку, є стандартизованим валідним інструментом, має українську адаптацію.

Шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.) в адаптації українською мовою Олефіра В., Боснюка В. (2024). А Стаднік А. та Мельник Ю. (2023р.) описали дану методику у методичному посібнику. Ця шкала є стандартизованим валідним інструментом і була використана нами у дослідження для розуміння загального суб'єктивного ставлення респондентами до свого життя попри усі ситуації навколишньої дійсності і як показник ефективності або неефективності домінуючих копінг-стратегій у формуванні резильєнтності і як наслідок загального особистісного благополуччя. Шкала невелика за обсягом і п'ять питань тверджень про задоволеність життям дають певне розуміння про загальне ставлення респондента до свого життя і відображає когнітивну глобальну оцінку якості життя, усвідомлення власних здобутків, які людина ретроспективно визначає та порівнює зі своїми особистісними критеріями. Структура опитувальника суб'єктивного благополуччя складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного. Ця методика розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки людиною власного благополуччя (а не певної із його галузей), а також рекомендована у діагностиці психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни (Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., 2025: 24).

Також ми у нашій роботі ми звернули у вагу на ресурсний підхід до вивчення психології стресу і протидії його впливу у контексті розвитку резильєнтності. Для дослідження даного параметру наявні такі методики:

- ОПРО (Опитувальник психологічної ресурсності особистості) О.С. Штепи – оцінює рівень сформованості ресурсів

(самосприйняття, життєві цілі і сенс, оптимізм, соціальної підтримки та ін.), містить від 40 до 60 тверджень.

- GSE (General Self-Efficacy Scale) – R. Schwarzer, M. Jerusalem (1981) – використовується для вимірювання самоефективності і віри людини у власні можливості, проте це лише один аспект ресурсності.
- Методика «Особистісні ресурси» Савченко О. Сукач С., Тімакова А. (2022) – оцінює структуру особистісних ресурсів у повному профілі (саморегуляцію, самоефективність, оптимізм, життєстійкість, рефлексивність, ціннісно-сенсову сферу).

У дослідженні ми використали методика **«Особистісні ресурси»** Савченко О., Сукач С., Тімакова А. (2022), оскільки вона є багатовимірною і комплексно вивчає ресурсну наповненість, є культурно-адаптованим і цілковито українським продуктом, пройшла необхідну процедуру валідизації. Опитувальник складається з 13 питань, з п'ятьма варіантами відповідей (за п'ятибальною шкалою Лайкерта). Питання поділені на чотири шкали, що вивчає рівень достатності наявних ресурсів, стратегії відновлення і емоційну спустошеність. Даний опитувальник допоможе вивчити наявний рівень ресурсності у жінок-військовослужбовиць, з'ясувати притаманні ним стратегії відновлення. Ці відомості допоможуть у подальшому вивченні резильєнтності та її формування у військовослужбовиць.

Також з метою проаналізувати особистісне ставлення опитуваних до стресових факторів та їх індивідуальні методи самопідтримки і протидії стресу, які жінки-військовослужбовиці застосовують у своєму повсякденному і службовому житті, а потім порівняти їх власні відповіді з результатами відповідних шкал, ми також поставили учасницям ряд авторських відкритих і закритих питань, що містяться в авторському блоці опитування:

1. Чи стикалися ви з проявами упередженого ставлення до Вас на роботі через приналежність до жіночої статі?

Даним закритим питанням ми хотіли з'ясувати суб'єктивну оцінку наявності певних гендерних упереджень, з якими жінки-військовослужбовиці можуть стикатись у рамках своєї професійної діяльності, що також може ставати додатковим чинником стресу на службі.

2. Хто для Вас є основним джерелом емоційної підтримки?

У якості відповіді на питання, респондентам було надано декілька варіантів відповідей (родина; партнер; друзі; колеги; керівництво) серед яких можна було обрати декілька варіантів. Нам цікаво було з'ясувати наявність і особливості соціальних зв'язків, які є важливими і підтримуючими для військослужбовиць.

3. Які умови під час служби Ви вважаєте найбільш стресовими?

Учасницям дослідження також було наданий перелік можливих відповідей серед яких можна було обрати декілька варіантів (емоційне навантаження; фізичне навантаження; отримані в період служби проблеми зі здоров'ям; відчуття небезпеки, що пов'язане з місцем роботи; конфлікти з керівництвом, поєднання соціальних ролей (служба і материнства, та ін.); нестача соціальної підтримки, брак вільного часу). В цей спосіб ми хотіли визначити обставини служби, які жінки суб'єктивно сприймають як стресові і проаналізувати, який подальший вплив це може мати.

4. Які ваші особисті методи протидії стресу?

У якості відповіді на дане відкрите питання учасницям було запропоновано (за бажанням) написати їх особистісні методи і прийоми, які допомагають їм підтримувати себе, наповнювати і відпочивати, які жінки використовують у своєму повсякденному житті, вибір яких обумовлено їх особистісним досвідом, інтересами, захопленнями і повсякденними звичками.

В подальшому дослідження нам було цікаво порівняти особистісні відповіді респонденток з отриманими результатами, зокрема з результатами про домінуючі копінг-стратегії і особистісні ресурси.

5. Чи проходили Ви колись психологічні тренінги чи психологічні консультації?

Також нами було задане закрите питання про ймовірну присутність кваліфікованої і професійної психологічної підтримки у житті військослужбовиць, участь у психоедукаційних психологічних тренінгах, оскільки на нашу думку наявність, або відсутність такого досвіду може мати вплив на розвиток і наявний у військовослужбовиць рівень резильєнтності.

Наша анкета також містила демографічний блок, у якому ми з'ясували у учасниць дослідження важливі для подальшого аналізу певні соціальні і професійні показники такі як: вік (запропоновано чотири вікові групи від 18 до 60 років); освітній рівень (в тому числі наявність спеціальної військової освіти); сімейний стан (наявність або відсутність офіційних і неофіційних партнерських стосунків); наявність і кількість дітей; загальний термін служби (запропоновано п'ять категорій, що охоплюють стаж від одного, до понад двадцяти років вислуги); режим проходження служби (стаціонарно, часті ротації чи перебування у зоні бойових дій, або прилеглих територіях); різновид функціональних зобов'язань (здійснення виконавчих чи керівних функцій). Ці демографічні дані можуть допомогти нам сформулювати середньостатистичний портрет учасниці дослідження і проаналізувати можливий вплив соціальних, професійних і особистісних факторів, а також можливі їх поєднання на сприйняття стресу, механізмів його подолання та розвиток резильєнтності.

На початку усього дослідження, з ціллю ознайомлення з загальною метою проведення даного дослідження, з його умовами, етичними нормами і правилами проведення, респонденткам була запропонована преамбула:

«Шановні учасниці!»

Дуже вдячна за приділений Вами час!

Мене звати Василенко Юлія, я військовослужбовиця і наразі закінчую магістратуру за спеціальністю «Клінічна психологія». Я запрошую Вас взяти участь в анонімному дослідженні, що проходить у рамках підготовки моєї магістерської роботи на тему: «Вплив копінг-стратегій жінок-військовослужбовиць на розвиток резильєнтності в умовах воєнного стану». Ваша участь є важливою для мене, мого дослідження і для розвитку науки, в цілому, оскільки тема психологічного регулювання і адаптації саме жінок-військовослужбовиць наразі в Україні є маловивченою, а ваші відповіді на питання тесту дадуть можливість подальшого аналізу і дослідження особливостей протидії стресу та формуванні життєстійкості і психологічної витримки саме у жінок-військовослужбовиць.

Важливо!

- Ваша участь у дослідженні є повністю анонімною;
- Це абсолютно безпечно, питання складені з урахуванням усіх вимог конфіденційності і не потребуватимуть надання жодної особистої інформації, окрім даних загального характеру;
- Тривалість тестування приблизно 15-20 хв. (дякую, що знайшли цей час для участі у дослідженні);
- Ви можете припинити свою участь на будь-якому етапі тесту;
- Всі результати будуть використані виключно з науковою метою».

По завершенню опитування учасницям була висловлена вдячність за участь у дослідженні:

«На цьому все! Я дуже вдячна Вам за участь, щирість, приділений час і за Вашу підтримку! Знайте, ви зробили дуже важливу справу! Дані, зібрані по суто жіночим вибіркам, допоможуть вивчати психологічні особливості і потреби жінок на військовій службі (а нас є дуже багато), розробляти програми психологічної підтримки для жінок, враховуючи гендерні аспекти».

Сукупність опитувальників була зібрана у форматі Google Forms з виконанням обов'язкових умов анонімності, етичності і добровільності участі у опитуванні, з урахуванням необхідних безпекових заходів конфіденційності для уникнення можливої ідентифікації учасниць та їх приналежності до тієї чи іншої структури чи підрозділу оборонного та правоохоронного секторів. Також опитування мало друкований формат для учасниць, які з метою забезпечення заходів кібербезпеки не бажали лишати цифровий слід своєї участі в опитуванні.

2.2. Характеристика та обґрунтування вибірки.

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участі 80 жінок-військовослужбовиць, що задіяні на службі у різних органах і підрозділах оборонного, безпекового і правоохоронного сектору, долучені до різних видів діяльності: правоохоронного, управлінського, медичного, освітнього-наукового сегменту та інших видів діяльності (деталізація за специфікою служби у дослідженні не зазначена, з метою збереження анонімності, що є не тільки аспектом конфіденційності, а і обумовлене необхідними безпековими заходами захисту особистої інформації і персональних даних, що є важливим і обов'язковим, особливо під час ведення країною оборонної війни). Вибірка є детермінованою за двома, необхідними у нашому дослідженні параметрами: приналежність до жіночої статі і залученість до військової служби. Також у ході дослідження нами був проаналізований ряд інших соціальних і професійних показників: вік, освітній рівень, сімейний стан і наявність дітей, термін служби, здійснення жінками виконавчих чи керівних функцій.

Представлена нами вибірка складається з військовослужбовиць віком від 18 до 60 років, бо це початковий і кінцевий віковий ценз перебування на військовій службі. Особливості вікового розподілу серед опитаних нами респондентів склались наступним чином (*Табл. 2.1*):

- більшість належать до вікової групи 26-35 років – 40%
- у віці 36-45 років – 28,7%
- 45-60 років – 26,3%
- і переважна меншість у віці до 25 років – 5%

Переважна більшість учасниць має вищу освіту, з них 56,3% має спеціальну військову освіту, можна сказати, що більшість респонденток даної вибірки зробили вибір на користь військової служби ще до початку війни і повномасштабного вторгнення. Про це також говорить термін перебування на

військовій службі, де 38,8% опитаних служать від 10 до 20 років, і ще 35% перебувають на службі понад 20 років.

Рис. 2.1 Освітній рівень

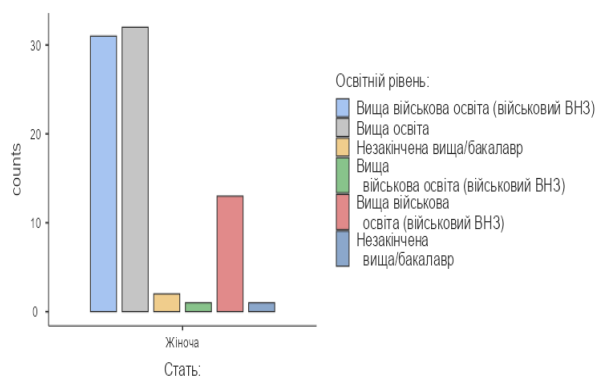
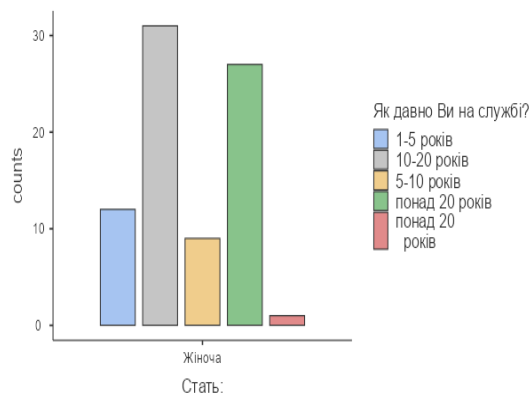


Рис. 2.2. Вислуга років



Важливими параметрами вивчення жінок-військовослужбовиць для нас стали також їх соціальні ролі поза місцем служби, адже наявність сім'ї і дітей є важливим і культурно-значущим аспектом для жінок-українок, адже материнство у нашій ментальності здебільшого є вагомим фактором ідентичності жінки у соціумі. 63,7% опитаних перебувають у шлюбі, 75% респонденток мають дітей, з них 43,8% виховують одну дитину, а 2% є багатодітними мамами.

Рис.2.4 Сімейний стан

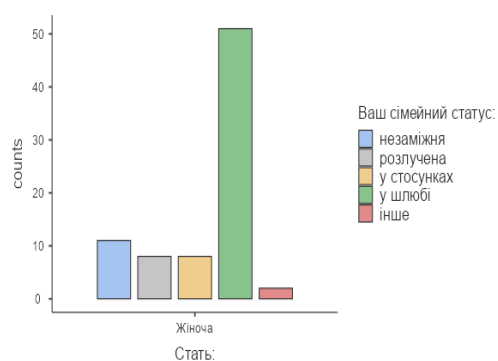
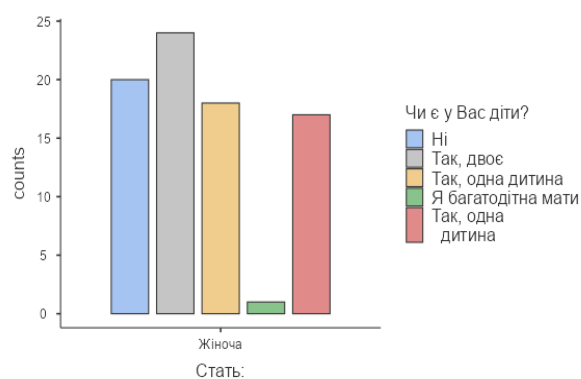


Рис. 2.3 Фактор материнства



Також ми вважаємо важливим звернути увагу на розподіл службових обов'язків вибірки за посадами. Переважна більшість вибірки – 88,8% обіймає посади, що пов'язані з виконавчими функціями, лише 6,3% учасниць є

керівниками, і 5% обрали категорію «інше». Такий непропорційний розподіл говорить про все ще наявну проблему упереджень у військовій сфері щодо жінок на керівних посадах. Про це також свідчить 52,5% ствердних відповідей опитаних, на питання з авторської анкети, щодо наявності фактів упередженого ставлення до них через приналежність до жіночої статі у продовж служби.

Рис. 2.5 Розподіл за посадами

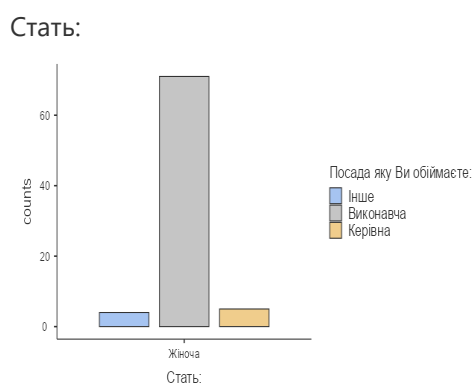
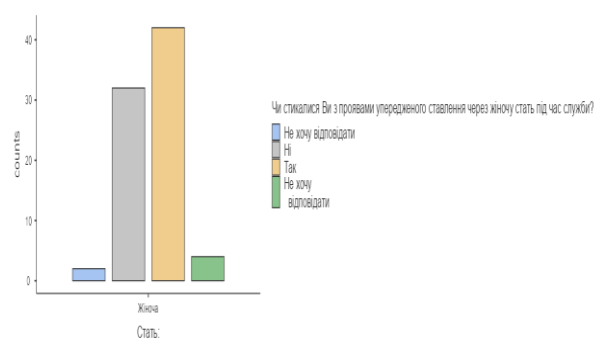


Рис. 2.6 Оцінка упередженого ставлення

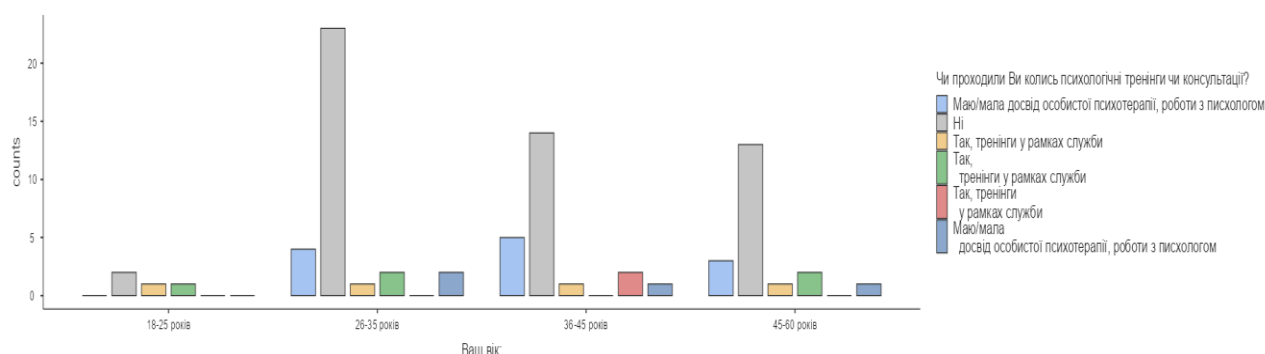


Переважає більшість опитаних (93%) зазначила, що виконують службові обов'язки переважно за постійним місцем дислокації і службова діяльність лише 7% респонденток перебувають в безпосередній близькості до районів бойових дій, або графік їх служби передбачає часті відрядження і ротації. Цей аспект даної вибірки також може бути пояснений тим, що переважна більшість жінок-респонденток (75%) мають дітей різного віку, і важливою умовою для поєднання двох соціальних ролей: матері і військовослужбовця є проходження служби у відомствах, що дислокуються у віддаленні від зони бойового зіткнення, або в умовно безпечних регіонах. Оскільки тільки таке розташування місця проходження служби дає можливість жінкам-військовослужбовицям якісно поєднувати ці дві ролі і брати безпосередню участь у вихованні власних дітей. Варто також зазначити, що служба у таких підрозділах не позбавлена ризиків повінстю через високу ймовірність ракетних обстрілів військових об'єктів, незалежно від їх територіального розташування, і 31,6% опитаних зазначили відчуття

небезпеки, що пов'язане з місцем роботи як один із найбільш стресових факторів проходження служби.

Ще одним цікавим аспектом, яке ми вивчили у процесі дослідження, є дотичність жінок-військовослужбовиць до ресурсів психологічної підтримки. Отримані нами дані показують, що 65,8% не отримували психологічну підтримку і не мають досвіду роботи з психологом, 20,3% зазначили наявний у них досвід психотерапії чи консультування, і лише 13,9% учасниць брали участь у тренінгах, що були організовані під час проходження служби. Також ми проаналізували даний розподіл за віковим аспектом, але не побачили жодної закономірності, представники візних вікових груп майже однаково рідко звертаються до психологічної допомоги. Ці дані говорять про низький рівень залученості до методів психологічної підтримки серед жінок-військовослужбовиць, і про невисоку розповсюдженість психоедукаційних тренінгів на місцях служби, причиною чого може бути низька обізнаність і низька популярність послуг фахівців ментального здоров'я серед військово-службовців, незацікавленість керівництва у їх проведенні психоедукаційних тренінгів, або недоступність бази і методик психологічної підтримки військослужбовців.

Рис. 2.7 Участь у психологічних тренінгах



2.3. Аналіз надійності та узгодженості шкал.

На початку аналізу ми перевірили всі використані нами у дослідженні шкали на надійність і внутрішню узгодженість у контексті нашої вибірки (Додаток 6. Таб. 2.2). Показники внутрішньої узгодженості за α Кронбаха в опитувальниках мають досить високі показники: *CD-RISC-10* (0.838), *PSS-10* (0.883), «*Особистісні ресурси*» (0.807), *SWLS* (0.879). Отже, це говорить, що пункти шкал узгоджені між собою, респонденти правильно розуміють суть питань і можна говорити про надійність і валідність результатів опитування. Ми провели аналіз надійності опитувальника *COPE-28* в цілому (0.780) і, об'єднавши питання за групами копінгів. За деякими шкалами опитувальника *COPE-28* прослідковується зниження показника α Кронбаха, особливо підшкала вимірювання копінгів орієнтованих на емоцію (0,635), а також шкала копінгу активного подолання (0.537), планування (0.463) і прийняття (0.421). На нашу думку це може бути пов'язане з загальним великим обсягом усього опитувальника, що могло вплинути на уважність і зосередженість опитуваних, а також зі змістом самих питань, що стосуються емоційної сфери і розуміння формулювання яких могло бути викривлене самими респондентами, адже оцінка емоційних переживань є повністю суб'єктивною.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було обґрунтовано організацію емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на формування резильєнтності у жінок-військовослужбовиць, визначено особливості вибірки та здійснено оцінку надійності використаного психодіагностичного інструментарію, було сформовано комплексний дизайн емпіричного вивчення психологічних чинників, пов'язаних із розвитком резильєнтності у жінок-військовослужбовиць. Для проведення дослідження було обрано стандартизовані та адаптовані до українських умов психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити рівень резильєнтності, особливості копінг-поведінки, рівень суб'єктивно сприйнятого стресу, задоволеність життям та ресурсну забезпеченість особистості. Додатково до стандартизованих методик було розроблено авторський блок запитань, спрямований на вивчення специфічних соціальних і професійних чинників, які можуть впливати на переживання стресу та формування адаптаційних механізмів у жінок-військовослужбовиць.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, етичності, анонімності, конфіденційності з урахуванням усіх необхідних заходів безпеки. Збір даних здійснювався як у дистанційному форматі за допомогою Google Forms так і друкованому форматі.

У дослідженні взяли участь 80 жінок-військовослужбовиць різних підрозділів сектору безпеки й оборони України. Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що переважну частину вибірки становлять жінки віком від 26 до 45 років із вищою освітою та значним досвідом військової служби, більшість учасниць перебувають у шлюбі, мають та дітей. Отримані дані вказують на наявність гендерно зумовлених труднощів у професійному середовищі, зокрема проявів упередженого ставлення до жінок та нечисленної їх представленості на керівних посадах. Також

встановлено відносно низький рівень залученості респонденток до професійної психологічної допомоги та психоедукаційних заходів, що актуалізує потребу в подальшому розвитку системи психологічного супроводу жінок-військовослужбовиць.

Перевірка надійності та внутрішньої узгодженості використаних методик показала високі значення коефіцієнта α Кронбаха, що підтверджує можливість використання отриманих результатів для подальшого статистичного аналізу.

Отже, сформована вибірка, обраний психодіагностичний інструментарій та підтверджені показники його надійності створюють достатній методологічний фундамент для подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язку між копінг-стратегіями, рівнем резильєнтності, суб'єктивно сприйнятим стресом, особистісними ресурсами та задоволеністю життям у жінок-військовослужбовиць під час воєнного стану.

РОЗДІЛ 3. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ І КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМАКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ.

3.1. Виклад і інтерпретація результатів дослідження резильєнтності та копінг-стратегій жінок-військовослужбовиць.

Проаналізувавши показники резильєнтності за шкалою *CD-RISC-10*, можна сказати, що показники резильєнтності, які притаманні нашій вибірці, перебувають на середньому рівні, середній показник за сумою балів складає 25,4, максимальний бал вибірки 38, а мінімальний 6. Відповідно рівень сприйняття стресу за шкалою *PSS-10* у вибірці також можна оцінити як середній, але максимальний показник балу у вибірці 33, середній – 18,5, а мінімальний 2. (таб.2.4)

Рис. 2.8 Гістограма PSS-10

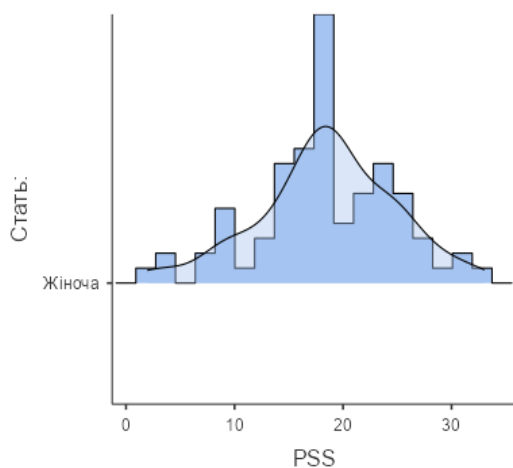
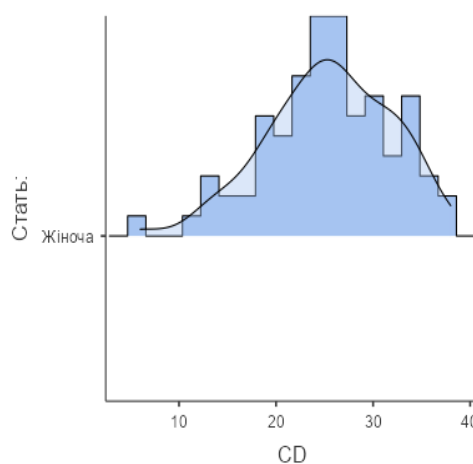


Рис. 2.9 Гістограма CD- RISC-10



Аналізуючи рівень резильєнтності за різними особистісними і соціальними факторами ми помітили, що вік, термін перебування на службі, а також сімейний стан впливають на показники резильєнтності у нашій вибірці. Дані показують, що представники вікової групи від 26-45 років мають найвищий прояв резильєнтності, де середній показник становить 26, а максимальна кількість балів за тест коливається від 35 до 38 балів, тоді як у

вікової групи 18-25 років спостерігається найнижчий у вибірці прояв резильєнтності, де середній показник 19,8, а максимальний – 23.

Відповідно до рівня резильєнтності ми також проаналізували показники сприйнятого стресу у відповідних вікових групах вибірки: вікові групи 26-45 років показують нижчий рівень стресу (середнє – 17,5; максимально – 28), тоді як вікова група 18-25 років демонструє вищі показники (середнє – 25,8; максимально – 33. (таб. 2.5).

Подібне явище ми спостерігали при аналізі резильєнтності і рівня сприйнятого стресу за терміном військової служби, де найвищі показники були проявлені у респондентів з вислугою від 5 до 20 років (середній показник – 27, а максимальний – 38), тоді як у військовослужбовців з вислугою до 5-ти років показники резильєнтності становлять 25 і 32 відповідно, також максимальні показники сприйнятого стресу у віковій групі 5-20 років – 24, а у групі 1-5 років – 33 (таб. 2.6).

Рис. 2.10 Гістограма CD- RISC-10 і вік

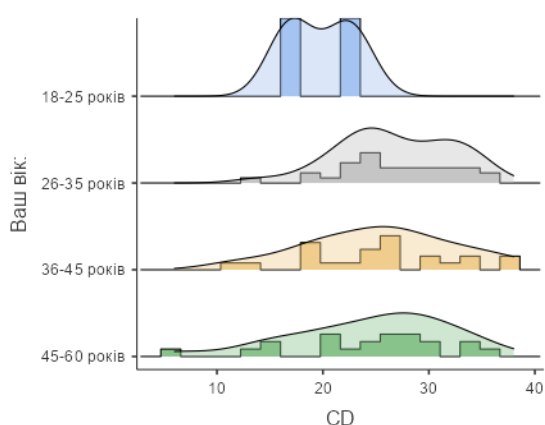
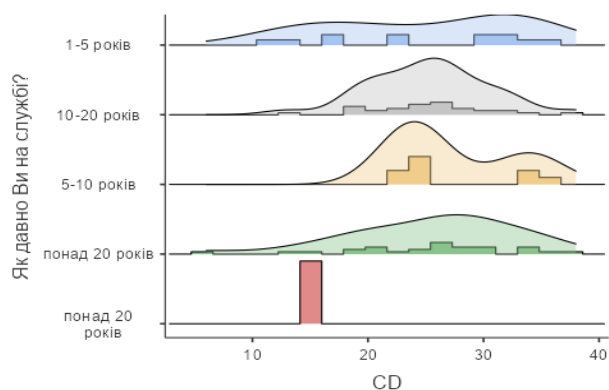


Рис. 2.11 Гістограма CD- RISC-10 і термін служби

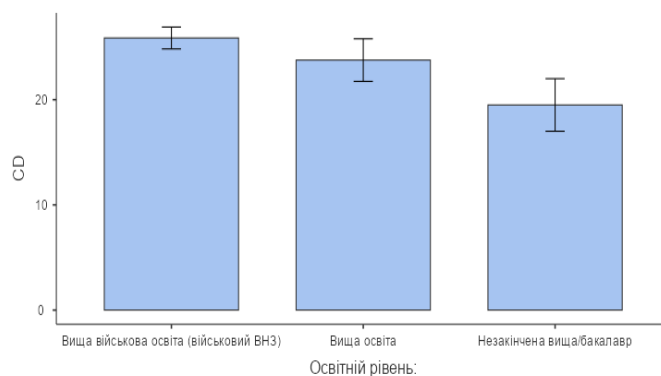


Аналізуючи явище резильєнтності за віковим розподілом, ми помітили, що резильєнтність має тенденцію до зростання з віком, також вікова група 45-60 років демонструє найвище середнє значення і також найнижче середнє

значення за шкалою. Також аналіз демонструє, що у віковій групі 26-35 років з'являється більше високих значень (~15-35) за шкалою *CD-RISC-10*, відповідно, ми можемо припустити, що це період активного формування і розвитку резильєнтності через отриманий життєвий досвід, вікова періодизація 36-45 років показує показники (~20-38), що говорить про пік розвитку резильєнтності, але у групі 46-60 років показники резильєнтності неоднорідні: багато високих значень, проте спостерігається і найнижчий показник резильєнтності через досліджуваних.

Також за даними описової статистики ми помітили незначне але помітне підвищення показників резильєнтності у військовослужбовців, що навчались у вищих військових навчальних закладах, де середній показник складає 25.9 у порівнянні середнього показника 26.1 для тих, хто отримував вищу освіту у цивільних вузах, а показник найнижчого прояву резильєнтності становить число 13 і 6 відповідно. Такий результат може також підтверджувати думку про те що резильєнтність розвивається впродовж життя і її розвиток пов'язаний з пережитим і отриманим досвідом.

Рис. 2.12 Графік CD- RISC-10 і освітній рівень

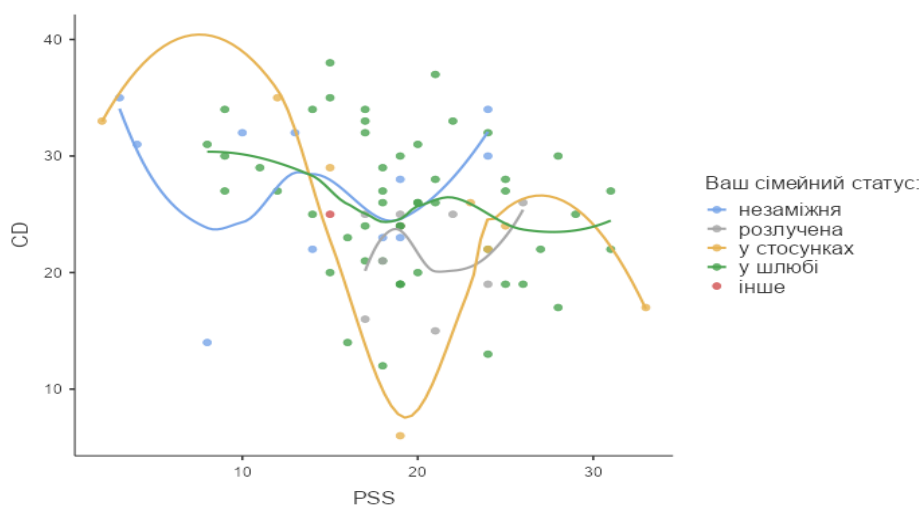


Описовий аналіз також показав, що соціальний фактор – материнство майже не впливає на показники резильєнтності, респонденти, що мають одного і двох дітей, і ті, що не мають жодної дитини продемонстрували майже однакові показники резильєнтності. В той час як сімейний статус має вплив на

прояви стресостійкості. Дані за нашою вибіркою показують, що найвищий і найнижчий прояв – 38 і 12 відповідно, спостерігається у жінок, що перебувають в офіційному шлюбі, також високі показники мають незаміжні жінки (35 і 14 відповідно), тоді як максимальне значення для розлучених жінок становить 26. Також цікавим фактом стало те, що рівень сприйнятого стресу у жінок, що перебувають у шлюбі чи у стосунках значно вищий за незаміжніх, або розлучених жінок (максимальні показники 33 і 31 і 24 і 26 відповідно) (таб. 2.7).

Аналіз взаємозв'язку між рівнем стресу (*PSS*) та резильєнтністю (*CD-RISC-10*) з урахуванням сімейного статусу показав, що характер цього зв'язку слабо-негативний і відрізняється між групами. Загалом спостерігається тенденція до зниження резильєнтності зі зростанням стресу, однак у групі осіб, які перебувають у шлюбі, ця залежність є більш стабільною та менш вираженою. У респондентів, які перебувають у романтичних стосунках, виявлено нелінійну залежність із різким зниженням резильєнтності при середніх рівнях стресу. Незаміжні/неодружені демонструють помірну варіативність і показують більш стабільніші показники, тоді як дані щодо розлучених показують, що резильєнтність при високому стресі і середньому стресі може знижуватись. Отримані результати свідчать про те, що сімейний статус може виступати як модератор взаємозв'язку між стресом і психологічною стійкістю.

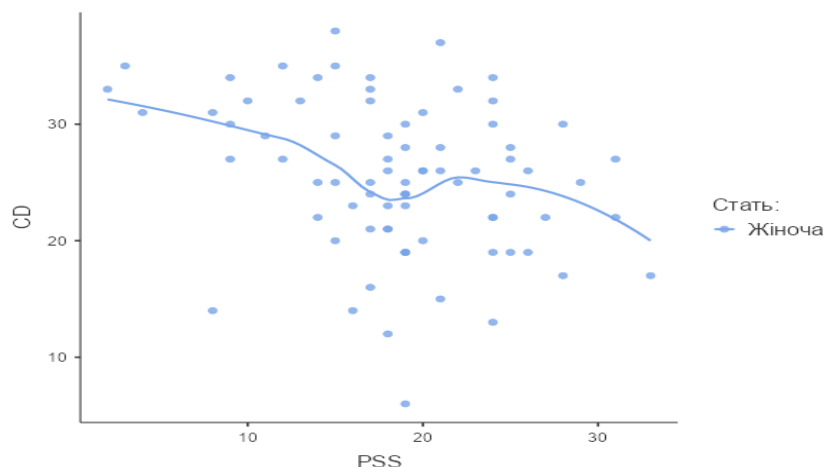
Рис. 2.14 Діаграма розподілу за шкалами PSS-10 і CD- RISC-10 і сімейним статусом



У той же час, наявність дітей суттєво не впливає на сприйняття стресу серед учасників нашої вибірки, хоча 34,2% респондентів зазначили поєднання соціальних ролей військовослужбовця і матері як суб'єктивно значимий для них стресовий фактор.

Кореляція рівня стресу і резильєнтності у даній вибірці має слабкий негативний зв'язок (за коефіцієнтом Пірсона, що становить -0.311) (таб. 2.8), ці дві змінні впливають одна на одну за протилежним характером (більший рівень резильєнтності - менший рівень стресу). Також важливо зазначити, що резильєнтність може розглядатись як стала характеристика і навичка адаптуватись і відновлюватись, при цьому рівень сприйнятого стресу і занепокоєння через несприятливі події може бути високим, навіть попри наявні адаптивні механізми, також підвищувати рівень загального сприйняття стресу можуть нові фактори чи явища, з якими людина ще не стикалась. Проте аналізуючи суми відповідей респондентів за шкалою PSS-10 і CD- RISC-10, ми помітили, що низька кількість балів по шкалі суб'єктивного стресу має високий або вищий бал за шкалою резильєнтності, і відповідно менший бал за резильєнтність передбачає більш високі показники стресу.

Рис. 2.14 Діаграма розподілу за шкалами PSS-10 і CD- RISC-10 серед жінок-військовослужбовиць



Діаграма розподілу також демонструє помірну негативну кореляцію між рівнем сприйнятого стресу і резильєнтністю, проте точки досить розкидані, що говорить в т.ч. про наявність інших індивідуальних відмінностей і можливих факторів впливу. Можна сказати, що розвиток резильєнтності впливає на рівень стресу, проте не є єдиним фактором. Тому ми також спостерігаємо респондентів з високим рівнем сприйнятого стресом і все ще середньою резильєнтністю; з низьким рівнем стресом, але з низькою стійкістю. На графіку також можна побачити кілька цікавих точок: з дуже низькою резильєнтністю при середньому рівні стресу, і відносно високою резильєнтністю при високому рівні стресу, це також вказує на вплив індивідуальних особливостей і обставин, і деякі люди краще витримують стрес, а деякі є більш вразливими до нього. Також варто зазначити, що кореляційний зв'язок не вказує на причину і наслідок, а показує вплив двох змінних одне на одну, і ми не можемо говорити, чи стрес знижує резильєнтність, чи низька резильєнтність підвищує стрес, ймовірно дані процеси відбуваються одночасною, і тому резильєнтність можна розглядати як психологічний буфер протидії стресу, і для досягнення позитивного ефекту варто працювати по двох напрямках, знижувати рівень стресу і підсилювати резильєнтність.

Аналіз копінг-стратегій, що притаманні жінкам-військовослужбовицями був здійснений за підрахунками результатів за шкалою *Brief-COPE* за групами копінгів: стратегії активного подолання, що орієнтовані на проблему; подолання, орієнтовані на емоції; копінг уникання (таб. 2.9), а також окремо по кожному аспекту копінгової поведінки (таб. 2.10). Статистичний аналіз результатів показує, що серед жінок-військовослужбовиць більш розповсюдженими є стратегії подолання, орієнтовані на емоції, середній показник 31.8, а максимальний у вибірці – 41. Це такі стратегії, що спрямовані на пошуки емоційної і соціальної підтримки, розвитку емоційного інтелекту та усвідомлення і прийняття власних емоцій, пошуку позитивних переживань через гумор чи релігію. Група стратегій уникання використовуються військовослужбовицями даної вибірки значно менше: середній показник за балами – 19.7, а максимальний 27. Тут можна припустити, що через вищий рівень емоційної залученості і саморефлексії, жінки схильні приймати свої емоційні стани, не ховаючи їх у дереалізації чи схильності до адикцій. Але варто звернути увагу, що група ефективних копінг-стратегій, що орієнтовані на рішення проблеми жінками-військовослужбовицями використовуються менше, середній показник 25.4. На це може впливати розвиток загального вміння і практики у прийнятті рішень, тому ми припустили, що це може бути пов'язане із незначною кількістю жінок на керівних посадах. Ми проаналізували використання копінг-стратегій залежно від службової посади, і побачили, що використання копінгів, орієнтованих на проблему є приблизно однаковим серед керівників і підлеглих, а от копінг, спрямований на уникання жінками-керівниками застосовується значно менше (таб. 2.13).

Аналізуючи кореляційні зв'язки між групами копінгів ми побачили, що між групою проблемно-орієнтованих копінгів, групою копінг-стратегій, що орієнтовані на емоції і підтримку і копінгам уникання простежуються сильні або помірні позитивні кореляційні зв'язки. Між групою копінгів орієнтованих на проблему і групою копінг-стратегій, що орієнтовані на емоції і підтримку

ми бачимо статистично значущий сильний позитивний зв'язок (коефіцієнт Пірсона 0.530), це говорить про прямий вплив між даними групами копінг-стратегій, і що респонденти, яким притаманні стратегії активного подолання, прийняття і планування також послуговуються стратегіями, спрямованими на емоційну підтримку. Тут також можна говорити, про важливість емоційної підтримки для наших респонденток у протидії стресу, а отже наявність її на достатньому рівні позитивно впливатиме на реалізацію копінгів активної протидії проблемам і стресовим факторам. Між групою копінгів, що спрямовані на емоції і групою стратегій уникання також визначається помірно сильний позитивний кореляційний зв'язок (коефіцієнт Пірсона 0.443), це певною мірою свідчить про це, що стратегії уникання позитивно взаємодіють зі стратегіями, що спрямовані на емоції, і власне різновид активностей, якими жінки-військовослужбовиці нашої вибірки послуговуються для протидії стресу у своєму житті (спорт і фізичне навантаження, прогулянки, читання, прослуховування музики і відвідування театрів, проведення часу з друзями і родиною) також направлені на самовідволікання і підвищення емоційного рівня через проживання позитивного спектру емоцій. Цікавим також є те, що копінг проблемо-орієнтовані копінг-стратегії мають помірний позитивний зв'язок (коефіцієнт Пірсона 0.301) з копінг-стратегіями уникання. Тут ми можемо припустити, що особи, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії, також частково вдаються до стратегій уникнення, що може свідчити про гнучкість копінг-поведінки наших респондентів або про недостатню ефективність однієї стратегії. Отже, наявність позитивного кореляційного зв'язку між групами копінг-стратегій вказує на тенденцію комплексного і комбінованого використання різних копінг-стратегій військовослужбовицями.

Якщо говорити про окремі види копінгів, то аналіз за нашою вибіркою показує (таб. 2.10), що найвищий середній показник, тобто найбільше застосування копінгів у даній вибірці військовослужбовиць, мають такі види копінг-стратегій як активне подолання, планування і прийняття (показник

медіани у даних випадках дорівнює 7). Тому можна припустити, що жінки-військовослужбовиці більшою мірою послуговуються позитивними адаптивними та активними проблемо-орієнтованими копінгамі, що спрямовані на прийняття і подолання стресової ситуації. Також розповсюдженим серед вибірки копінгом, є позитивний рефреймінг, тому можна говорити, що для стресдолаючої поведінки військовослужбовиць характерними є адаптивні копінгі, що спрямовані також на переосмислення стресової ситуації з фокусом на позитивні, корисні аспекти, а також з фокусом на можливість подальшого розвитку. Такі копінгі можна віднести до когнітивно-орієнтованих адаптивних активних копінг. Також для нашої вибірки характерне використання інформаційної та емоційної підтримки, про важливість соціальної підтримки говорять також відповіді респондентів на питання з авторської анкети, де про важливий ресурс емоційної підтримки від родини зазначило 67,5% і від друзів – 50%. Також майже 24% респондентів зазначили відсутність емоційної підтримки як фактор підвищення стресу. Гумор, як особливий вид поведінки, спрямованої на залучення позитивного мислення, також є однією з основних протистресових стратегій, що притаманні жінкам-військовослужбовцям. Самовідволікання також є розповсюдженою копінг-стратегією, про це також говорять відповіді опитаних, про особисті методи, спрямовані на подолання стресу, які жінки-військовослужбовиці використовують у своєму повсякденному житті. Серед основних з них жінки назвали спорт і фізичне навантаження, читання, перегляд фільмів і театральних вистав, покупки, їжа та її приготування, поїздки на вихідні з родиною і друзями та інші різноманітні хобі, що слугують як засоби перенесення уваги і відволікання від проблеми, та отримання ресурсу від діяльності, що за свідченням опитаних викликає позитивні емоції. Релігія є нерозповсюдженим копінгом серед військо-службовиць, проте деякі жінки зазначили молитву і медитацію, як засіб зниження стресу. Копінг-стратегія вираження емоції, що направлена на усвідомлення і прояв, прийняття і вербалізацію емоцій має досить невисокий рівень

розповсюдженості серед жінок-військовослужбовиць. Тут можна говорити про непопулярність емоційної саморефлексії і як засіб уникнення робити з емоціями як раз і можуть використовуватись копінг-стратегії самовідволікання, це досить шкідливий момент, так як емоційна напруженість не зникає від переключення на іншу діяльність, проте відволікаючись від внутрішнього емоційного напруження людина на якийсь час отримує полегшення. У такому випадку можна говорити про необхідність проведення психоедукаційної роботи серед військовослужбовиць, що спрямована на розвиток емоційного інтелекту і навичок саморефлексії, адже уміння розуміти, вербалізувати і асертивно проявляти емоції, може підвищувати адаптивність до стресу. Про необхідність роботи у цьому напрямку вказує також високий рівень опитаних (65.8%), які не мали жодного досвіду залученості до психологічної підтримки і роботи з психологом. Також варто зауважити, що дезадаптивні копінги такі як вживання психоактивних речовин, відмова і поведінкове розмежування, що полягає у припинення або зменшенні зусиль щодо подолання стресових обставин, мають низькі числові показники серед вибірки. Описова статистика по нашій вибірці показує, що для більшості жінок-військовослужбовиць характерні активні і адаптивні копінг-стратегії.

Аналізуючи результати за шкалою *COPE-28* і результатів суб'єктивного стресу за шкалою *PSS-10* ми спостерігали наявність певних кореляційних зв'язків, в особливості можемо говорити про помірний позитивний зв'язок між групою копінгів, що орієнтовані на емоції і рівнем суб'єктивного стресу (*коефіцієнт Пірсона 0.289*), а також про помірний позитивний зв'язок між копінгами уникання і рівнем сприйнятого стресу (*коефіцієнт Пірсона 0.406*), значущого кореляційного зв'язку між копінг-стратегіями, що спрямовані на вирішення проблеми не прослідковується (*таб. 2.12*). Отже, найбільше при підвищенні рівня стресу активуються копінги уникання (відволікання і ігнорування проблеми часто використовуються як швидкий спосіб заспокоєння, проте у довготривалій перспективі вони можуть стати

дезадаптивними копінгамі). Також при підвищенні стресу активуються копінг-стратегії, орієнтовані на емоції, що полягають у пошуку емоційної і соціальної підтримки. Ми припускаємо, що копінгі, орієнтовані на вирішення проблеми є більш-менш стабільною рисою поведінки і використовуються жінками-військовослужбовицями, незалежно від наявності стресових факторів. Також ми здійснили порівняльний аналіз результатів за даними шкалами і можемо говорити про певні закономірності при якій низькі бали, отримані респондентами за шкалою *PSS-10* передбачають досить високі бали за підшкалами копінгів, що фокусовані на емоції. Аналізуючи результати за шкалами *CD-RISC-10* та *COPE-28* та, враховуючи низькі показники коефіцієнту Пірсона ми спостерігаємо досить слабо виражені кореляційні зв'язки між змінними, проте можемо припустити, що на відсутність значущих зав'язків по нашій вибірці можуть мати вплив певні причини: у контексті резильєнтності копінг-стратегії можуть виступати медіатором або модератором, що має вплив на ресурсність і психологічну витримку, на основі яких може сформуватись резильєнтність, а не бути прямим предиктором для розвитку резильєнтності; резильєнтність є відносно стабільною рисою, тоді як копінг-стратегії мають більш ситуативний характер і можуть змінюватись від впливу зовнішніх обставин і соціальних факторів. Проте ми провели порівняльний аналіз результатів респонденток за шкалами *CD-RISC-10* та *COPE-28* ми помітили, що високі бали за шкалою *CD-RISC-10*, що свідчать про високий рівень резильєнтності респондентів передбачає високу проявленість копінгів активного подолання, планування, емоційної і інформаційної підтримки, позитивного рефреймінгу і прийняття. Також прослідковуються високі показники за копінгамі самовідволікання і гумору. Ми можемо припустити, що когнітивний і активний підхід до вирішення проблем, а також вміння позитивного рефреймінгу можуть мати позитивний, хоча і непрямий вплив на розвиток резильєнтності. Подібний ефект ми помітили порівнюючи отримані респондентами бали за шкалою *PSS-10* та *COPE-28*. Для респондентів, що мали низькі бали за шкалою *PSS-10* більшою

мірою були притаманні копінги активного подолання, планування, прийняття та використання емоційної підтримки. Тож розуміння того, що активні, адаптивні копінг-стратегії мають позитивний вплив на відчуття суб'єктивного стресу і можуть бути однією з вагомих причин зниження його рівня.

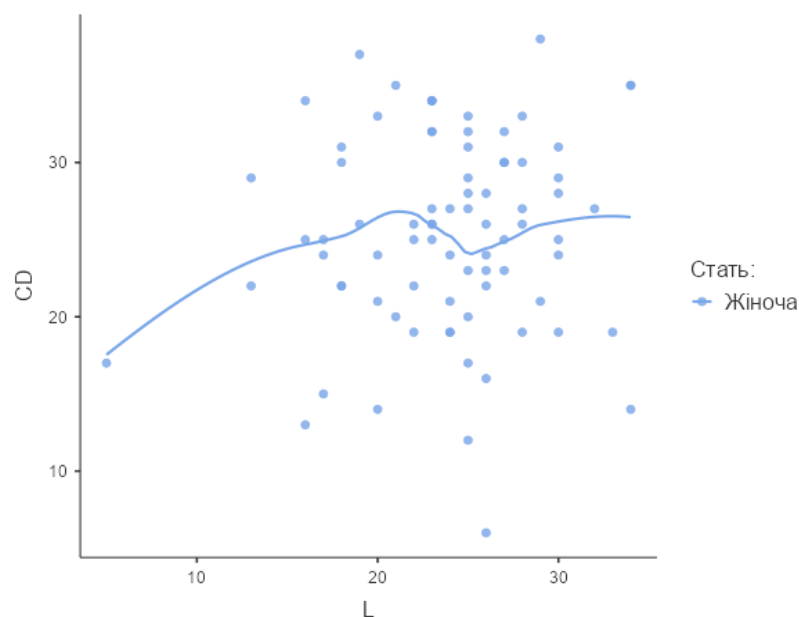
3.2. Вплив особистісних ресурсів і рівня задоволеності життя на розвиток резильєнтності.

Як аспекти розвитку резильєнтності у жінок-військослужбовиць у дослідженні ми емпірично розглянули прояви особистісних ресурсів респонденток і як вони можуть впливати на підвищення рівня резильєнтності, або зниження рівня суб'єктивно сприйнятого стресу. Аспект задоволеності життям є цікавим мірилом для вивчення якості і ефективності застосування механізмів протидії стресу і розвитку резильєнтності. Проаналізувавши дані за шкалою *SWLS*, ми можемо сказати, що в середньому учасниці вибірки демонструють середній показник задоволеності життям (середнє значення по вибірці – 23.9, тоді як максимальне – 34, а мінімальне – 5. Врахувавши у дослідженні віковий розподіл, ми помітили, що найвищі максимальні і мінімальні показники задоволеністю життям простежуються у віковій групі 26-45 років, нагадаємо що ця група також демонструвала найвищі у вибірці показники резильєнтності і найнижчі показники сприйнятого стресу (*таб. 3.1*).

Досліджуючи зв'язки між параметрами задоволеності життям, резильєнтністю і рівнем сприйнятого стресу ми побачили наявний негативний помірний зв'язок між суб'єктивним відчуття стресу із суб'єктивним рівнем задоволеності життям (коефіцієнтом Пірсона -0.435) (*таб. 2.8*). Також між рівнем задоволеності життям за шкалою *SWLS* та шкалою резильєнтності *CD-RISC-10* прослідковується лише статистично незначущий позитивний зв'язок. Проте за діаграмою розподілу за даними шкалами ми побачили, що із зростанням рівня задоволеності життям простежується підвищення резильєнтності, тобто респонденти, які задоволені своїм життям частіше демонструють вищу резильєнтність. Лінія тренду у даному графіку вказує, що після результатів ~ 20-22 за шкалою *SWLS* простежується певний зріст рівня резильєнтності. Але даний графік також демонструє значний розкид точок, де при однакових результатах *SWLS* прослідковуються зовсім різні рівні

резильєнтності за *CD- RISC-10*, також простежується низька резильєнтність при середніх і високих показниках задоволеності життям. Відповідно ми не можемо говорити, про лінійних зв'язок між даними змінними, але зв'язок може бути опосередкований іншими психологічними чинниками: рівнем стресу, наявністю психологічних ресурсів або ін., тобто можна говорити про двонапрямний вплив даних параметрів один на одного через додаткові медіатори взаємодії.

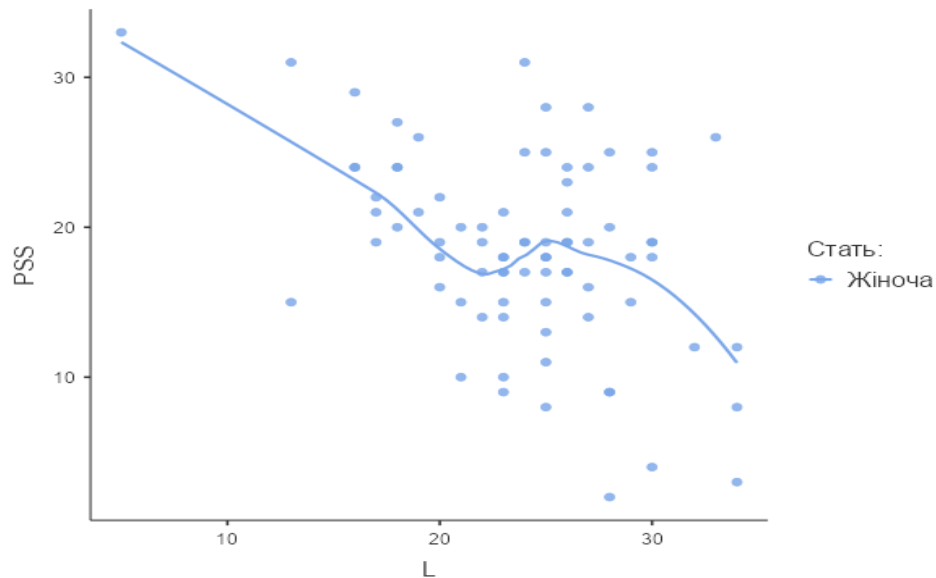
Рис. 3.1 Діаграма розподілу за шкалами *CD- RISC-10* та *SWLS*



Відповідно ми вирішили доцільним також проаналізувати діаграму розподілу даних за шкалами *PSS-10* та *SWLS*. Наявна діаграма також підтверджує помірний негативний зв'язок між зазначеними вище змінними, тобто видно, що рівень стресу знижується із зростанням рівня задоволеності життям. На графіку можна побачити різьке зниження стресу при переході від низького о середнього рівня задоволеності життям, проте графік також демонструє значний розкид точок, де при однаковому життєвому задоволені респонденти зазначають різний рівень сприйнятого стресу, а також простежуються випадки високого рівня стресу і низько при середньому рівні задоволеності життям. Тут ми також можемо говорити про ймовірний вплив інших чинників: наявності підтримки, застосуванні копінг-стратегій, чи

впливу тих чи інших життєвих обставин і індивідуальної реакції респонденток на них. Але тут також можна припустити, що жінки, які позитивно оцінюють своє життя, є більш адаптивними або несприйнятливими до стресу і усвідомлення цінності і задоволеності власним життям можна сприймати також як когнітивний ресурс для протидії стресу.

Рис. 3.1 Діаграма розподілу за шкалами PSS-10 та SWLS



Ми не знайшли жодних прямих кореляційних зв'язків між шкалами SWLS і COPE-28. Ці параметри не впливають прямо одне на одного, проте можна припустити наявність певного опосередкованого впливу через регуляцію рівня сприйнятого стресу через застосування копінг-стратегій, що корелюються із шкалою PSS-10, а саме група копінгів орієнтованих на емоції і копінг-стратегії уникання.

Емпірично вивчаючи концепцію резильєнтності за вибіркою жінок-військовослужбовиць, ми також звернули увагу на аспект особистісних ресурсів, який ми використали для аналізу як додатковий параметр у вивченні аспектів розвитку резильєнтності, оскільки внутрішні ресурси особистості можуть виступати внутрішнім потенціалом особистості до ефективного

подолання стресових ситуацій. Особистісні ресурси можна розгадати як сукупність психологічних характеристик, що забезпечують здатність до адаптації, саморегуляції та збереження психічного благополуччя в умовах підвищеного навантаження.

Методика «Особистісні ресурси» авторства Савченко О., Сукач С, Тімукова А. складається з трьох шкал, що вивчають достатність ресурсів, стратегії відновлення особистісних ресурсів і рівень емоційного спустошення. Шкала достатності ресурсів показує рівень суб'єктивної оцінки наявності внутрішніх сил і можливостей у людини, для подолання життєвих труднощів. Ця шкала не просто вивчає наявність ресурсів, вона оцінює саме суб'єктивне відчуття їх достатності (достатність енергії, суб'єктивне відчуття внутрішньої опори), дана шкала охоплює впевненість у своїх можливостях, здатність справлятися з навантаженням і відчуття контролю над ситуацією. Зокрема, показник достатності ресурсів за нашою вибіркою має середнє значення 18.65 при медіані 19.00, мінімальному значенні 9 та максимальному — 29. Це свідчить про відносно високий рівень варіативності даного показника у вибірці та наявність індивідуальних відмінностей у його вираженості.

Показник за шкалою стратегій відновлення ресурсів характеризується середнім значенням – 15.49, медіаною – 16.00, з діапазоном від 8 до 20. Менше стандартне відхилення порівняно зі шкалою достатності ресурсів вказує на більш однорідний розподіл значень серед респонденток. Дана шкала вивчає показники навички самопідтримки і використання адаптивних способів підтримки, що охоплюють навички емоційного розвантаження, наявність відпочинку, звернення за підтримкою, здатність до саморегуляції. Результати за даною шкалою показують в цілому по вибірці результати вищі за середні, що говорить про здатність у респонденток до самопідтримки і саморегуляції через певні стратегії, що спрямовані зокрема на відпочинок і відновлення, в тому числі через тілесні практики та стратегії відволікання. Про подібні механізми самопідтримки через спорт, йогу та відволікання на заняття різними

видами творчості, чи проведення часу з рідними, говорять також відповіді на авторське питання у дослідженні про способи, якими учасниці підтримують себе у протидії стресу.

За шкалою емоційної спустошеності аналіз показав, що середнє значення становить 8.00, медіана також дорівнює 8.00, при мінімальному значенні 3 та максимальному — 14. Це може свідчити про відносно помірний рівень вираженості відповідного психологічного показника та помірну варіативність у вибірці. Дана шкала вивчає суб'єктивне відчуття дефіцитності ресурсів (втому, внутрішньої спустошеності, зниження мотивації і труднощі з відновленням). Середній результат за даною шкалою показує про можливе суб'єктивне відчуття втоми і спустошеності та наявність певних труднощів з ефективним відновленням ресурсів у деяких учасниць дослідження (*таб 3.3.*).

Результати описової статистики демонструють, що найбільша варіативність спостерігається за показником достатності ресурсів, тоді як показники стратегій відновлення ресурсів та емоційної спустошеності у представниць вибірки є більш стабільними. Це може вказувати на різний ступінь сформованості відповідних компонентів психологічного функціонування у жінок військовослужбовиць, і т. ч. через вплив індивідуальних якостей та потребує подальшого аналізу у взаємозв'язку з копінг-стратегіями та рівнем резильєнтності.

Ми також дослідили показники даних шкал за віковими категоріями. Дані показали, що вікова група 26-45 років (як за шкалами *CD-RISK* та *SWLS*) також демонструє вищі середні показники у вибірці, проте вікова група 18-25 років показує вищий рівень середнього значення саме за шкалою емоційної спустошеності, також за даною віковою групою на попередніх етапах дослідження ми побачили вищі середня показники сприйнятого стресу за шкалою *PSS-10*. (*таб. 3.3*)

Ми також побачили наявність кореляційних зв'язків між шкалами методики «Особистісні ресурси» у нашій вибірці. Аналіз показав, що між шкалами достатності ресурсів і стратегії відновлення ресурсів наявний помірно-сильний статистично значущий позитивний зв'язок (коефіцієнт Пірсона 0.477). Процеси відновлення і самопідтримки прямо впливають на рівень достатності ресурсів. Між шкалами достатності ресурсів і емоційної спустошеності прослідковується помірний статистично значущий негативний зв'язок (коефіцієнт Пірсона -0.387). Такий зв'язок вказує на те, що чим більший рівень достатності ресурсів, тим менша емоційна спустошеність. (таб. 3.4). Шкала стратегій відновлення ресурсів сама по собі не має прямого зв'язку зі шкалою емоційної спустошеності, їх зв'язок може бути опосередкований рівнем достатності ресурсів.

Продовжуючи аналіз шкал методики особистісні ресурси з іншими шкалами, використаними у дослідженні, ми виявили закономірні зв'язки між шкалою сприйнятого стресу *PSS-10* і шкалою достатності ресурсів, кореляційний аналіз вказує на статистично значущий сильний негативний зв'язок між даними змінними (коефіцієнт Пірсона -0.651), це підтверджує той факт, що стрес виснажує ресурси і емпірично доводить, що зі зростанням стресового навантаження спостерігається суттєве зниження ресурсного потенціалу особистості. Також аналіз показав наявність високого позитивного кореляційного зв'язку між шкалами сприйнятого стресу і відчуттям емоційної спустошеності (коефіцієнт Пірсона 0.651), тобто вищий рівень сприйняття стресу призводить до вищого рівня відчуття спустошеності.

Кореляційний аналіз також демонструє помірний зв'язок між рівнем резильєнтності за шкалою *CD-RISK* та шкалою достатності ресурсів (коефіцієнт Пірсона 0.272). Це емпіричне свідчення того, що ресурсна наповненість впливає розвиток резильєнтності, хоч показник зв'язку і не демонструє високий коефіцієнт, проте вказує на закономірність впливу змінних одна на одну. Важливим фактом у дослідженні стало також те, що

між шкалами задоволеності життям *SWLS* і достатністю ресурсів також існує виражений середній кореляційний зв'язок (коефіцієнт Пірсона 0.462), що говорить про також про прямий вплив ресурсної наповненості на відчуття суб'єктивного відчуття задоволеності життям, такий зв'язок говорить про взаємозростання цих двох змінних. Також кореляційний аналіз показує наявність помірного негативного кореляційного зв'язку між рівнем задоволеності життям за шкалою *SWLS* і відчуттям емоційної спустошеності (коефіцієнт Пірсона -0.353), тобто ці змінні чим вищий рівень задоволеності життям, тим нижче суб'єктивне відчуття спустошеності, і навпаки.

Статистично-значущого кореляційного зв'язку між шкалами методики «Особистісні ресурси» та шкалами *COPE-28* за результатами нашої вибірки знайдено не було.

3.2. Узагальнення результатів проведеного дослідження.

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що резильєнтність жінок-військовослужбовиць є складним багатовимірним утворенням, яке формується під впливом взаємодії індивідуально-психологічних, соціальних та поведінкових чинників.

Встановлено, що у досліджуваній вибірці, респондентами якої є жінки-військовослужбовиці, рівень резильєнтності та рівень сприйнятого стресу загалом перебувають на середньому рівні. При цьому простежується чітка тенденція до зростання резильєнтності з віком та професійним досвідом: найбільш високі показники характерні для жінок віком 26–45 років, які також демонструють нижчий рівень стресу та вищий рівень задоволеності життям. Натомість молодша вікова група (18–25 років) характеризується нижчими показниками резильєнтності та вищим рівнем емоційного напруження і спустошеності, що може бути пов'язано з меншим досвідом адаптації до стресових умов.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність негативного зв'язку між рівнем резильєнтності та сприйнятого стресу, що свідчить про їх взаємопротилежний характер. Водночас цей зв'язок є помірним, що вказує на участь додаткових змінних у формуванні психологічної стійкості.

Аналіз копінг-стратегій показав, що для жінок-військовослужбовиць характерне переважне застосування когнітивно-орієнтованих позитивних копінг-стратегій, використання емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій соціальної підтримки має найбільше розповсюдження серед вибірки. Проблемно-орієнтовані копінг, копінг уникання і гумор мають також широке використання, копінг-стратегії, направлені на вираження емоцій мають набагато менший рівень розповсюдження, а релігія і дезадаптивні копінг, пов'язанні із вживанням речовин мають найнижчий рівень

вираженості. Водночас виявлено позитивні взаємозв'язки між усіма групами копінг-стратегій, що свідчить про їх гнучке та комбіноване використання залежно від ситуації.

Дослідження взаємозв'язків копінг-стратегій з рівнем сприйнятого стресу показало, що зі зростанням рівня стресу активізуються передусім копінг-унікання та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії не демонструють значущого зв'язку зі стресом. Це дозволяє припустити, що останні є більш стабільною характеристикою поведінки, тоді як інші типи копіngu мають ситуативний характер.

Важливим результатом є відсутність прямих кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та задоволеністю життям, що свідчить про їх опосередковану взаємодію. Ймовірно, копінг-стратегії впливають на рівень задоволеності життям через регуляцію рівня сприйнятого стресу, що підтверджується наявними зв'язками між копіngом та показниками стресу.

Аналіз особистісних ресурсів показав, що вони виступають ключовим чинником формування резильєнтності. Достатність ресурсів має центральне значення у структурі ресурсного потенціалу, оскільки вона позитивно пов'язана зі стратегіями їх відновлення та негативно — з емоційною спустошеністю і рівнем стресу. Це свідчить про те, що суб'єктивне відчуття ресурсної забезпеченості є базовою умовою психологічної стійкості. Встановлено, що підвищення рівня стресу супроводжується суттєвим зниженням ресурсного потенціалу та зростанням емоційної спустошеності, що підтверджує виснажувальний вплив стресових факторів. Водночас стратегії відновлення ресурсів не мають прямого зв'язку з емоційною спустошеністю, що дозволяє розглядати їх як опосередкований механізм підтримки ресурсного стану.

Дослідження також виявило, що задоволеність життям має негативний зв'язок із рівнем стресу та позитивний — із достатністю ресурсів. Незважаючи на відсутність статистично значущого прямого зв'язку між задоволеністю життям та резильєнтністю, спостерігається тенденція до їх взаємозростання, що вказує на опосередкований характер цього зв'язку через інші психологічні чинники.

Розділивши учасниць на групи за рівнем показників резильєнтності за шкалою *CD-RISC-10* (низька резильєнтність (0-20 балів); середня (21-30 балів) і висока (31-40 балів) і порівнюючи показники за іншими параметрами в цих групах, окрім показників сприйнятого стресу: у групі з високим рівнем резильєнтністю, в цілому, прослідковується нижчі показники сприйнятого стресу і більше домінування копінгів орієнтованих на проблему, ніж у групі з низькою резильєнтністю. Результати порівняльного аналізу показали також, що рівень задоволеності життям за шкалою *SWLS* часто є вищим у групі з високим рівнем резильєнтності, ми спостерігали високий і дуже високий рівень задоволеності життям, проте є випадки, які демонструють середній рівень і поодинокі відповіді показують нижчий за середній показники задоволеності життям. Представники групи з середнім рівнем резильєнтності показують переважно середні результати за шкалою задоволеності життям, проте є показники, що демонструють високий рівень задоволеності життям при середньому рівні резильєнтності. Учасниці, що показали низький рівень резильєнтності, в переважній більшості також мають середні показники за шкалою *SWLS*, проте окремі учасниці з низькою резильєнтністю також мають низькі показники за шкалою *SWLS*.

Дані результати також демонструють наявність кореляційних між даними змінними, а також говорять про наявний неоднорідний розподіл результатів у нашій вибірці.

Аналізуючи особистісні ресурси у групах з різним рівнем резильєнтності ми не помітний значних різниць у показниках за шкалою достатності ресурсів

і за шкалою стратегій відновлення ресурсів, де учасниці демонструють, в цілому середні показники, проте очевидна різниця між групами спостерігалась за шкалою емоційної спустошеності, де показники емоційної спустошеності у групі з низьким рівнем резильєнтності є переважно високими (за винятком деяких одиничних випадків), що показує вищий рівень суб'єктивного відчуття спустошеності, на відміну від представниць групи з високим рівнем резильєнтності, у якій показники емоційної спустошеності суттєво нижні. Даний аналіз також підтверджує наявність кореляційних зв'язків між рівнем резильєнтності, ресурсної наповненості і відчуттям емоційного спустошення.

Таким чином, результати дослідження дозволяють розглядати резильєнтність як інтегративну характеристику особистості, що формується внаслідок взаємодії ресурсного потенціалу, копінг-стратегій, рівня стресу та суб'єктивного благополуччя. Ключову роль у цій системі відіграє достатність особистісних ресурсів, яка забезпечує ефективну адаптацію до стресових умов, знижує ризик емоційного виснаження та сприяє підтриманню психологічної стійкості.

Спираючись на отримані результати досліджень ми плануємо розробити концептуальні підходи до створення програм психологічної підтримки, розробленої спеціально для жінок-військовослужбовиць, враховуючи гендерні особливості, що будуть спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток механізмів адаптації і достатнього ресурсного потенціалу з метою підвищення рівня резильєнтності у жінок-військовослужбовиць.

3.3. Концептуальні підходи до розробки програми психологічної підтримки з метою розвитку резильєнтності.

Отримані результати емпіричного дослідження серед жінок-військовослужбовиць дозволяють визначити основні концептуальні підходи до розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток резильєнтності жінок-військовослужбовиць, з метою посилення стресостійкості і адаптивності до стресових чинників, що сприятиме підвищенню службової ефективності і загальному рівню психологічного благополуччя. Виявлені за нашою вибіркою закономірності взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу, копінг-стратегіями, особистісними ресурсами та рівнем задоволеності життям підтверджують, що резильєнтність це багаторівневий психологічний феномен, на розвиток якого впливають різні соціальні і особистісні чинники. Це також є свідченням того, що процес розвитку резильєнтності потребує комплексного, інтегративного підходу.

Важливим концептуальним підходом у розробці програми психологічної підтримки для жінок військовослужбовиць можна розглядати стрес-редукційний підхід, який спрямований на роботу зі зниження рівня суб'єктивного стресу. Аналіз даних виявив сильний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу, емоційною спустошеністю, ресурсним дефіцитом та загальним рівнем задоволеності життям. Суб'єктивне відчуття стресу негативно впливає на всі рівні життя особистості, знижує рівень ресурсної наповненості, провокує відчуття втоми, зневіри, знижує здатність до адаптації, позитивного рефреймінгу, активної протидії стресу та цільового детермінізму. Тому важливим і необхідним є включення до програм психологічної підтримки технік, що спрямовані на зниження рівня стресу і формування навичок адаптивних реакцій. До таких технік належать методи релаксації, методи психоемоційної стабілізації при гострих стресових випадках, техніки заспокоєння і заземлення: дихальні практики, майндфулнес-підходи, а також когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну дезадаптивних установок

і способів інтерпретації стресових подій. Важливим є те, що програми підтримки мають охоплювати не тише психоедукаційної методи щодо впливу сприйнятого стресу і технік протидії, але і практично навчати методикам заспокоєння, самоконтролю.

Наступним напрямом психологічної роботи є копінг-орієнтований підхід, який передбачає розвиток адаптивних стратегій для подолання стресу. Результати дослідження показали, що жінки-військовослужбовиці активно використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії та соціальну підтримку, проте деякі меншою мірою застосовують проблемно-орієнтовані підходи. У зв'язку з цим доцільним є розвиток навичок активного вирішення проблем, планування, прийняття рішень, а також значимим є також розширення варіативності копінг-стратегій, якими послуговуються військовослужбовиці і формування балансу між різними типами копіngu. Окрему увагу слід приділити зниженню залежності від стратегій уникання, і якщо на певному етапі, вони можуть бути допоміжними через механізм відволікання від проблемних ситуацій і негативних емоцій, формувати певний ресурсний потенціал за рахунок позитивних переживань і відмежування від причини стресу, проте у довгостроковій перспективі, вони можуть мати дезадаптивний характер, призводити до емоційної ригідності через несприйняття і відмежування від емоційної складової. Дані дослідження показали, що серед жінок-військовослужбовиць, стратегії уникання є досить розповсюдженими. Жінки протидіють стресовим чинникам через фізичну активність, що також діє на переживання стресу в т.ч. і на фізіологічному рівні, проте більшість інших варіантів стратегій пов'язані зме у відволіканні від проблеми через іншу діяльність, або через відмежування від емоційного стресового навантаження через дії, що ведуть до позитивних переживань або розваг.

Наступник підходом, або як доповнення до другого копінг-орієнтованого підходу варто розглянути напрям роботи, що спрямований на

розвиток емоційної компетентності та саморефлексії. Результати дослідження свідчать про відносно невисоку вираженість серед учасниць вибірки мають копінг-стратегії, що спрямовані на вираження емоцій, стратегій, що пов'язані із усвідомленням, вербалізацією і проявом емоцій, а це в свою чергу може призводити до накопичення емоційної напруги, зростання рівня тривожності і незадоволеності життям та до проявів дезадаптивної поведінки, що можуть виражатись через вживання психоактивних речовин з метою зняття психо-емоційної напруги і покращення настрою. У зв'язку з цим програми мають включати психоедукаційні елементи розвитку емоційного інтелекту, навичок розпізнавання, прийняття та конструктивного вираження емоцій, а також техніки, що будуть зосереджені на розвитку навичок саморефлексії і надання емоційної підтримки.

Також важливим напрямком у роботі з розвитку резильєнтності підходом є ресурсно-орієнтований підхід, який базується на уявленні про те, що достатність особистісних ресурсів є ключовим фактором розвитку резильєнтності. Отримані дані показали, що саме ресурсна наповненість має найбільш виражений зв'язок зі зниженням рівня стресу та емоційної спустошеності. У межах цього підходу програми психологічної підтримки мають бути спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, зокрема формуванню відчуття контролю, впевненості у власних можливостях, розвиток самоцінності та внутрішньої опори. Важливим компонентом є також навчання ефективним стратегіям відновлення ресурсів, включаючи навички саморегуляції, відпочинку та емоційного відновлення. У цьому підході позитивний успіх може мати робота з інтересами і хобі учасниць, реалізація яких може позитивно впливати на рівень ресурсної наповненості і бути варіантом відновлення ресурсів, джерелом позитивних емоційних переживань. У відповіді на наше авторське питання про особисті стратегії протидії стресу, що використовують наші респонденти у своєму повсякденному житті, також

говоритись про важливість реалізації хобі (читання, відвідування театрів, творчості) і фізичної активності та спорту.

Окремого і важливого значення набуває також соціально-орієнтований підхід психологічної роботи, направлений на отримання соціальної підтримки, оскільки результати дослідження демонструють важливість соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу для учасниць нашого дослідження. Програми психологічної підтримки повинні включати елементи розвитку комунікативних навичок, формування довіри у групах, а також створення безпечного середовища для обміну досвідом та емоційної підтримки, ефективним методом у цьому напрямку може бути психологічна робота з елементами групової терапії.

Враховуючи гендерні особливості вибірки, доцільним є застосування гендерно-чутливого підходу, який передбачає врахування специфіки ролей, які виконують жінки-військовослужбовиці у своєму повсякденному житті, соціальних очікувань, наявності гендерних упереджень і стереотипів, в т. ч. через приналежність до умовно «чоловічої» сфери діяльності, що може викликати у жінок спроби конкурувати і змагатись з чоловіками у намаганні довести свій професіоналізм, а також врахування подвійного навантаження, пов'язаного з поєднанням професійної діяльності та сімейних обов'язків. Це може поєднувати роботу з рольовими конфліктами, розвиток навичок балансування між різними сферами життя та підтримку ідентичності жінки у військовому середовищі.

Також важливим є впровадження психологічної роботи, що, орієнтована на підвищення відчуття суб'єктивного благополуччя, зокрема задоволеності життям. Отримані результати свідчать про зв'язок цього показника з рівнем стресу та ресурсною наповненістю, що дозволяє розглядати його як додатковий індикатор ефективності психологічних інтервенцій.

Таким чином, розробка програм розвитку резильєнтності жінок-військовослужбовиць має базуватися на інтеграції стрес-редукційного, копінг-орієнтованого, ресурсного, емоційно-компетентнісного та соціально-підтримувального підходів, що сформує комплексний підхід до розвитку резильєнтності, і охоплюватиме всі ключові сфери життєдіяльності, і успішна реалізація яких ефективно впливатиме на адаптацію до стресу. Комплексне поєднання зазначених напрямів дозволить підвищити ефективність психологічної підтримки, сприятиме зміцненню внутрішніх ресурсів, підвищення рівня задоволеності життям, розвитку адаптивних механізмів подолання стресу та загальному підвищенню рівня резильєнтності.

Формат проведення занять у межах програми психологічної підтримки жінок-військовослужбовиць щодо розвитку резильєнтності доцільно реалізовувати у вигляді групового психоедукаційного-тренінгу, що спрямований на розвиток резильєнтності, формування адаптивних стратегій подолання стресу та зміцнення внутрішніх особистісних ресурсів, тривалістю 4-8 занять. Проведення занять може відбуватись у малих групах чисельністю 8–15 учасниць, що сприятиме створенню безпечного простору, розвитку довіри між учасницями тренінгового процесу та забезпеченню можливості групової підтримки. Заняття можуть проводитися 1–2 рази на тиждень тривалістю 90–120 хвилин залежно від змістового наповнення та емоційного навантаження групи.

Структура заняття може бути чітко організованою, або довільною, спираючись на потреби і індивідуальні особливості учасниць групи, проте включати вступний, основний і завершальний етапи. На початку заняття доцільно проводити коротку емоційну рефлексію, спрямований на оцінку актуального психоемоційного стану учасниць, а також вправи на стабілізацію та налаштування на групову взаємодію. Такий формат особливо важливий для учасниць із низьким рівнем резильєнтності, оскільки сприятиме зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття психологічної безпеки.

Основна частина заняття має включати психоедукаційний та практичний компоненти. Психоедукаційний блок передбачає надання інформації щодо природи стресу, його впливу на психоемоційний стан і поведінку і загальне фізичне самопочуття, щодо особливостей переживання емоційного виснаження, а також ролі особистісних ресурсів і копінг-стратегій у процесі адаптації до стресових умов. Важливим є пояснення механізмів формування дезадаптивних реакцій, стратегій уникання, зловживання психоактивними речовинами а також роз'яснення психологічних і поведінкових наслідків такої поведінки, що призводитиме до емоційного пригнічення, соціального відсторонення та впливатиме на загальне психологічне благополуччя.

Практичний компонент занять має бути спрямований на формування навичок саморегуляції, розвитку адаптивних копінг-стратегій та емоційної компетентності. Практичний блок має будуватись на використанні практик і методик, що використовуються для розвитку резильєнтності і навичок стресостійкості у міжнародній практиці і мають підтверджену ефективність, як наприклад рекомендації протидії стресу від World Health Organization (2020). Доцільним є використання методик КПТ (когнітивний рефреймінг, АВС-модель Альберта Елліса), емоційної регуляції (дихальні практики, техніки заземлення, майндфулнес-практик, релаксаційних методик і методик тілесно-орієнтованої психотерапії і вправ на психоемоційну стабілізацію. Такі техніки найбільш ефективні для учасниць із низьким рівнем резильєнтності та високим рівнем суб'єктивного стресу, оскільки допомагають знизити рівень психофізіологічного напруження та відновити відчуття контролю над власним станом. Також у рамках практичного методу варто звернути увагу на різноманітні техніки і методики арт-терапевтичного підходу (в залежності від можливості їх технічної та практичної реалізації), оскільки методики арт-терапії можуть мати позитивний вплив на зниження рівня стресу, на підвищення рівня ресурсної наповненості через реалізацію творчого

потенціалу. Дані техніки можуть бути корисними для всіх учасниць тренінгу з різним рівнем резильєнтності.

Для учасниць із середнім рівнем резильєнтності доцільно включати вправи копінг-орієнтованого характеру, що матиме на меті розвиток навичок активного подолання: вирішення проблем, планування, прийняття рішень та поведінкової гнучкості. У межах таких занять можуть використовуватися елементи когнітивно-поведінкової терапії, аналіз стресових ситуацій, моделювання проблемних обставин та пошук конструктивних шляхів їх подолання. Особлива увага має приділятися розширенню репертуару копінг-стратегій і зниженню поведінкової ригідності і залежності від уникання як домінуючого способу реагування на стрес.

Важливим елементом програми є розвиток емоційної компетентності та саморефлексії. У межах занять можуть застосовуватися вправи на усвідомлення та вербалізацію емоцій, ведення емоційних щоденників, рефлексивні практики, групові обговорення переживань та методики розвитку емоційного інтелекту щодо асертивного прояву емоцій різного спектру. Такий формат роботи сприяє зниженню емоційної напруги, розвитку навичок конструктивного вираження емоцій та профілактиці накопичення психоемоційного виснаження, розвиток емоційного інтелекту в свою чергу розширить репертуар адаптивних копінг-стратегій протидії стресу у жінок-військовослужбовиць.

Ресурсно-орієнтований компонент занять має бути спрямований на розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. У межах цього напрямку можуть використовуватися вправи на виявлення особистісних сильних сторін, формування внутрішньої опори, розвиток самоцінності, розвиток навичок самопідтримки та відновлення ресурсного стану. Для учасниць із високим рівнем резильєнтності доцільно застосовувати вправи,

спрямовані на підтримання ресурсного балансу, профілактику емоційного вигорання та розвиток здатності до підтримки інших членів групи.

Важливим елементом формату проведення занять є групова взаємодія та соціальна підтримка. У межах програми доцільно використовувати групові дискусії, роботу в парах, вправи на розвиток довіри, підтримки та обміну досвідом. Груповий формат дозволяє учасникам усвідомити спільність переживань, знизити рівень соціальної ізоляції та сформувати відчуття приналежності до групи та до підтримувального середовища. Особливо ефективним це є для учасниць із середнім та високим рівнем резильєнтності, які можуть також виступати додатковим ресурсом підтримки для інших членів групи.

Усі заняття мають проводитися з урахуванням гендерно-чутливого підходу, який передбачає врахування специфіки ролей жінок-військовослужбовиць, їх труднощів і особливостей професійної діяльності і соціальної взаємодії у військовому середовищі, поєднання професійних та сімейних обов'язків, впливу гендерних стереотипів та ін. У зв'язку з цим доцільно включати вправи, спрямовані на роботу з рольовими конфліктами, підтримку жіночої ідентичності, розвиток навичок балансування між різними сферами життя та зміцнення психологічної стійкості.

Завершальна частина заняття має включати рефлексію, обговорення отриманого досвіду, підведення підсумків та вправи на емоційну стабілізацію. Це дозволяє знизити емоційне напруження після роботи з особистісно значущими темами, інтегрувати отриманий досвід та сформувати позитивне завершення групової взаємодії.

Отже, програма розвитку резильєнтності жінок-військовослужбовиць має комплексно об'єднувати різні підходи, що спрямовані на розвиток резильєнтності: стрес-редукційний, копінг-орієнтований, емоційно-

компетентісний, ресурсно-орієнтований, соціально-підтримуючий, гендерно-чутливий.

При цьому зміст і інтенсивність окремих компонентів, на які буде спрямована психологічна робота, доцільно адаптувати відповідно до рівня резильєнтності учасниць, що дозволить підвищити ефективність психологічної підтримки враховуючи індивідуальні особливості учасниць, сприяти формуванню адаптивних механізмів подолання стресу, зміцненню психологічної стійкості та підвищенню загального рівня задоволеності життям і життєстійкості.

Висновки до розділу 3

Проведений емпіричний аналіз підтвердив, що резильєнтність є багатовимірним психологічним утворенням, яке формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, зокрема рівня сприйнятого стресу, рівня наявності особистісних ресурсів, копінг-стратегій та рівня задоволеності життям. Встановлено, що у досліджуваній вибірці рівень резильєнтності та стресу перебуває на середньому рівні, однак на розвиток резильєнтності має вплив вік, попередній життєвий і службовий досвід, соціальний і сімейні стани.

Аналіз використання копінг-стратегій засвідчив їх гнучке використання у поведінці жінок-військовослужбовиць, переважно використовуються доцільні адаптивні копінг стратегії, що орієнтовані на активну дію, відповідальну і позитивну життєву позицію: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття і використання інформаційної і соціальної підтримки. Використання емоційної підтримки для більшості учасниць є важливим і домінуючим копінгом. Також жінки-військовослужбовиці схильні до стратегії уникання і самовідволікання. Стратегії спрямовані на вираження емоцій не є поширеними серед військовослужбовиць, і це можна розглядати як зону емоційного зростання, на яку може позитивно вплинути психоедукаційна і психологічна робота, оскільки переважна частина вибірки немає жодного досвіду роботи з психологом. Наявність позитивних кореляційних зв'язків між групами копінг-стратегій свідчить про тенденцію комбінованого застосування військовослужбовицями різних копінг-стратегій.

Встановлено, що рівень задоволеності життям у досліджуваній вибірці перебуває на середньому рівні, при цьому спостерігається значна варіативність показників, що свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті суб'єктивного благополуччя. Виявлено, що рівень задоволеності життям має помірний негативний зв'язок із рівнем сприйнятого стресу, що

дозволяє розглядати його як важливий когнітивний ресурс протидії стресу. Водночас прямий зв'язок між задоволеністю життям та резильєнтністю не є статистично значущим, що свідчить про опосередкований характер їх взаємодії через інші психологічні змінні, зокрема рівень ресурсної забезпеченості та індивідуальні стратегії подолання труднощів. Достатність ресурсів виявилася центральним елементом, що має значущі зв'язки зі зниженням рівня стресу, підвищенням задоволеності життям та зменшенням емоційної спустошеності. Аналіз особистісних ресурсів показав, що респондентки демонструють достатній рівень ресурсної наповненості та сформованість стратегій їх відновлення, проте у частини вибірки спостерігається помірний рівень емоційної спустошеності. Найбільша варіативність виявлена за шкалою достатності ресурсів, що вказує на різний рівень суб'єктивного відчуття внутрішніх можливостей серед досліджуваних.

Результати дослідження дозволяють розглядати резильєнтність як інтегративну характеристику особистості, що формується внаслідок взаємодії ресурсного потенціалу, когнітивних оцінок життєвої ситуації та поведінкових стратегій подолання стресу. Ключову роль у цій системі відіграє достатність особистісних ресурсів, яка забезпечує ефективну адаптацію, знижує ризик емоційного виснаження та сприяє підтриманню психологічного благополуччя.

На основі отриманих результатів розглянуто ряд концептуальних підходів для розробки комплексних програм психологічної підтримки жінок-військовослужбовиць, з метою розвитку резильєнтності. Визначено, що такі програми мають базуватися на інтеграції кількох концептуальних підходів: стрес-редукційного, спрямованого на зниження рівня напруження; копінг-орієнтованого, що передбачає розвиток адаптивних стратегій подолання труднощів; ресурсно-орієнтованого, який фокусується на зміцненні внутрішнього потенціалу; емоційно-компетентнісного, спрямованого на розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоцій; соціально-підтримувального, що передбачає активізацію міжособистісних ресурсів;

також гендерно-чутливого підходу, який враховує специфіку ролей і навантажень жінок у військовому середовищі. Дані концептуальні підходи можуть застосовуватись, як комплексно з метою розвитку резильєнтності, з профілактичною, для формування навичок і когнітивних стратегій подолання стресу, а також застосовувати окремі види підходів за індивідуальних потреб і вирішення особистісних труднощів тієї чи іншої сфери окремих жінок-військослужбовиць, з метою подолання окремих суб'єктивних бар'єрів психологічних чи дезадаптивних поведінкових проявів.

ВИСНОВКИ

У даній роботі було досліджено два важливих психологічних явища: резильєнтність і копінг-стратегії як чинник її формування у жінок-військовослужбовиць у період воєнного стану. У даній роботі ми зробили акцент на гендерному аспекті, і вивчали особливості формування резильєнтності і домінуючі копінг-стратегії у жінок-військовослужбовиць, чия кількість в Збройних силах та інших відомствах оборонного сектору постійно зростає. У роботі були розглянуті копінг-стратегії військовослужбовиць як чинник, що може сприяти розвитку резильєнтності, а також був досліджений вплив інших факторів соціального і особистісного характеру на розвиток даного психологічного феномену.

Був проведений теоретичний аналіз психологічних явищ резильєнтність і копінг-стратегії, теоретично досліджені процеси становлення і формування даних явищ у психологічній науці. Концепція резильєнтності – це багатофакторне і багатомірне явище, на формування якого має вплив ряд особистісних, поведінкових і соціокультурних чинників. Копінг-стратегії, як поведінкові механізми, що формують вміння адаптуватись до стресових обставин є важливим аспектом стресдолаючої поведінки.

Емпіричний аналіз детермінованої вибірки кількістю 80 жінок-військовослужбовиць показав, військовослужбовці демонструють середні показники резильєнтності. що дає розуміння, що психологічна робота, спрямована на розвиток і підвищення рівня адаптації є актуальною і потрібною. Також було виявлено, що учасниці дослідження переважно активними і адаптивними копінг-стратегіями, а копінг-стратегії спрямовані на отримання емоційної і соціальної підтримки є найбільш розповсюдженими серед учасниць. Також було встановлено, що копінг-стратегії не є детермінантом для розвитку резильєнтності у військовослужбовиць під час воєнного стану, але через тенденцію впливу на рівень резильєнтності, ми дійшли висновку, що копінг-стратегії можуть виконувати функцію медіатора. Аналізуючи інші параметри,

що пов'язані з розвитком резильєнтності (рівень задоволеності життям і рівень ресурсної наповненості), був встановлений негативний кореляційний зв'язок між цими параметрами і рівнем сприйнятого стресу. Кореляційний аналіз підтвердив, що здатність до відновлення ресурсів прямо пов'язана з їх суб'єктивною достатністю ресурсів, тоді як емоційне виснаження виступає індикатором ресурсного дефіциту.

Виявлено сильний статистично значущий негативний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та достатністю ресурсів, а також сильний позитивний зв'язок між рівнем стресу та емоційною спустошеністю. Отримані результати підтверджують, що підвищений рівень стресу суттєво виснажує ресурсний потенціал особистості. Також емпірично було встановлено наявність помірного позитивного зв'язку між рівнем резильєнтності та достатністю особистісних ресурсів, що дозволяє розглядати ресурсну наповненість як один із чинників її розвитку. Рівень задоволеності життям можна розглядати, як індикатора психологічного благополуччя, адже він має прямий позитивний зв'язок з достатністю ресурсів і негативний — з емоційною спустошеністю,

На основі емпіричних даних були сформульовані концептуальні підходи і запропонований варіант психоедукаційного тренінгового формату для створення програм психологічної підтримки жінок-військовослужбовиць, де приділена увага факторам, що впливають на розвиток резильєнтності у жінок-військовослужбовиць: стрес-редукційний підхід, копінг-орієнтований підхід, розвиток емоційної компетентності та саморефлексії, ресурсно-орієнтований підхід, соціально-орієнтований підхід, гендерно-чутливий підхід. Варто зазначити, що використання даних підходів у створенні програм має бути комплексним.

Таким чином, результати дослідження показують, що копінг-стратегії не мають прямого зв'язку, із рівнем резильєнтності, проте опосередковано через вплив на особистісні ресурси, виступають важливим медіатором розвитку

резильєнтності, зниження рівня стресу та підвищення задоволеності життям. Виявлені закономірності підтверджують доцільність впровадження системних програм розвитку резильєнтності, спрямованих на зниження рівня стресу, підвищення ресурсної наповненості, розвиток ефективних копінг-стратегій та загальне покращення психологічного благополуччя жінок-військовослужбовиць під час воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. (2019) Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років / Д. Асонов, О. Хаустова // Психосоматична медицина та загальна практика. №4. URL:<https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Алещенко В. (2023) Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 4 (74). С. 5-13.
3. Боснюк В.Ф. (2011) Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників.. Харків. Вип. 41. С. 33–42.
4. Вельбрехт О., Тавровецька Н. (2022) ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. Журнал сучасної психології. Проблеми сучасної психології №2, с. 16-27
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
4. Грабовська С., Есип М. (2010) Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. С. 188–199.
<https://nasplib.isoftware.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/2d154c6e-d8ec-482e-972a-75e56cb8473e/content>
5. Завязкіна, Н. В., & Гайдаш, М. С. (2023) Особливості психологічної адаптації мобілізованих до служби під час ведення бойових дій. Габітус, Випуск 51. <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/24.pdf>
6. Карамушка Т., Трофімов А., Вісіч О., Карамушка Л. (2023) Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок із соціально-демографічними характеристиками. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. № 5 (1). С. 24–32.
7. Кирєєва З., Турлаков І. (2024) Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. Наукові перспективи № 2(44).
<https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/9545/9598>

8. Кокун О. М., & Мельничук Т. І. (2023) Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, НАПН України. с. 25.
9. Кокун О. М. (2025) Монографія “Життестійкість і резильєнтність людини і сучасному світі: теорія, дослідження, практика”. НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ, Інститут психології імені Г. С. Костюка Київ, 216 с.
10. Кокун О. М. (2024) Методичні рекомендації. Діагностика професійної життестійкості та психофізичної стійкості. Інститут психології імені Г. С. Костюка, Київ, 58с.
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739679/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D1%80%D0%B5%D0%BA_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf
11. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. (2025) Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. Науково-дослідницький центр гуманітарних проблем Збройних Сил України К. : ТОВ «7БЦ», Київ . 162 с.
12. Кокун, О. М., Клочков, В.В., Мороз, В.М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н.С. (2022) Забезпечення психологічної стійкості віськовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс.
13. Кузікова С. ,Щербак Т. (2022) КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ. *Психологія і особистість*, (2), , ст.85–97. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265487>
14. Кротиков П. (керівник авторського колективу). (2011) Актуальні проблеми гендерної політики в Збройних силах України, навчально методичний посібник, Міністерство Оборони України Київ, с.112
https://genderindetail.org.ua/netcat_files/71/79/008_Aktual_n_problemi_enderno_pol_t_B_ilovepdf_compressed.pdf
15. Лазос Г. П. (2018) Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.:

- Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О. – Вип. 14. с. 26 https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
16. Лазос Г. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розви-тку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3(17). С. 77–88
17. Лукомська С. (2020) Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 1. С. 190-195. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26>
18. Максимова Н.Ю. (2016) Психологічні фактори виникнення адиктивної поведінки. Київ.
19. Мельничук. І.Я. (2024) ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, № 2: Наукові записки. Серія: Психологія, ст. 82-86 <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
20. Мельничук І.Я. (2024) Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»:Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Ключек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ. С. 214–217.
21. Мельничук І. Я. (2024) Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки ЦДУ ім. Володимира Винниченка. Серія : Психологія : зб. наук. праць / ред. кол. : Гура Т. Є. [та ін.]. – Кропивницький : Видавничий дім «Гельветика»,. – Вип. 2(4) – С. 82-88. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
22. Мітрова О., (2015) Особливості прояву почуття гумору як адаптаційного механізму: копінг-стратегія чи захисний механізм?. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(4), 84–88. <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/64>

23. Милославська О., Богдановський С. (2023) Особливості саморегуляції військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності, *Science and Education*, № 1, ст. 51-57. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/1_2023/8.pdf
24. Музичко Л. (2023) ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ. Журнал соціальної та практичної психології №1, ст. 28-33 DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
25. Мушкевич В. Пасічник Л. (2022) Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*, . 40, С. 104-120.
26. Олефір В., Боснюк В. (2024) АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ШКАЛИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ Е. ДІНЕРА, *Наука і освіта* №2, с. 64-72 https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/2_2024/11.pdf
27. Пасько О.М., Прудка Л.М. (2021) Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. Одеса : ОДУВС, с. 268
28. Пирог Г., Литвинчук К., (2025р.) ЗВ'ЯЗОК РЕЛІГІЙНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ У ЧАСІ ВІЙНИ, *Соціальна психологія. Юридична психологія*, с. 145-150 <https://eprints.zu.edu.ua/43465/1/1.pdf>
29. Пирог Г., Литвинчук К. (2024) Особливості зв'язку релігійності та копінг-стратегій в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я : збірник наукових праць*. Житомир. С. 288–291
30. Приходько І.І. (2017 р.) ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ, ПІДТРИМАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРСОНАЛУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ https://books.ndcnangu.co.ua/statti_NDL_3/5.Prihodko_PPS_2017_2.pdf
31. Райко В., Гузар І., Страдник Ю. (2025) Резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. Issue 2, No 2253 <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-24>
32. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. (2023) Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní*

Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. str. 453.

33. Савченко О., Колесніченко Л., Чужикова В., Береженна О. (2024) Цінність власного життя в підтримці резильєнтності військових: побудова медіаторної моделі. Інсайт: психологічні виміри суспільства. No 12. С. 66–95. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-21>, UDC [128-021.414:355.1]:159.98

34. Савченко О., Сукач С., Тімакова А. (2022) МЕТОДИКА «ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ»: ВАЛІДІЗАЦІЯ ТА СТАНДАРТИЗАЦІЯ НА ВИБІРЦІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, Габітус, випуск 44, с.114-122 <http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/19.pdf>

35. Сердюк Л. , Литвиненко О., Сердюк О., Денчик А. (2024) ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА КРИЗ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, с.27-37 <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1605/921/2150>

36. Сидоренко І. (2025) Сучасний стан дослідження резильєнтності учасників бойових дій. Психологіч особистості, випуск 74, ст. 277-283 <http://habitus.od.ua/journals/2025/74-2025/52.pdf>

37. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. (2023) Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 8 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2023>

38. Стасюк В., Дику В., Кириченко А. (2021) Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службової діяльності. Вісник Національного університету оборони. Вип. 1(59), - 223с <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-166-174>

39. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічна резильєнтність особистості в умовах суспільних трансформацій. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.; Чекстере, О. Ю. (2023). Життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні феномени, що сприяють

адаптивності особистості. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

40. Ткаченко В., Костюкова Н. (2018) До проблем організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО, Вісник Національного університету оборони України 2(50), с.119-126 <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/157962/157326>

41. Турецька Х., Штольцель Ю. (2016) Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. Психологія і особистість №2 (10) ч.2, ст. 136-144 <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163241>

42. Турлаков І., Чернілевська-Ісайко О. (2024) ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ. Випуск 60. с. 180 - 184 <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/30.pdf>

43. Фомич М., Чистовська Ю., Біла О., Куліш. О. (2024) Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Колективна монографія. Черкаси. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, С. 151-164.

44. Хамініч О.М. (2016) Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.

45. Чиханцова О.А. (2023) Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73). №1. С. 35–40.

46. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. (2023) Теоретичні підходи визначення копінг-стратегій поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, том 34, ст. 65-68. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf

47. Школіна Н., Шаповалов І., Орлова І., Кедик І., Станіславчук М. (2020) АДАПТАЦІЯ ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ШКАЛИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10).

- Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, с. 66-71
<https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>
48. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. (2023) Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Психологічні виміри суспільства, №10, ст. 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
49. Ярмольчик М. (2021) Особливості копінг-стратегій військовослужбовців ЗСУ під час заходів декомпресії. Психологія особистості, вип. 22, ст. 111- 115. <http://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/21.pdf>
50. Ярош. Н. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 58, 60- 64.
51. Bolton K. (2013) The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / K. Bolton. — University of Texas at Arlington. p.118
52. Bonnano G. A. (2004) Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. // American psychologist. № 59. - p.21
53. Connor K.M., Davidson J. R. (2005) Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // Depression and Anxiety. (2003). - # 18. - p.76 / International Clinical Psychopharmacology. № 20. pp. 43-48.
54. Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E., & Saltzman, H. (2000) Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68(6), 976–992. <https://psycnet.apa.org/record/2001-17092-004>
55. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder.
56. Endler N. (1994) Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment. Vol. 6. P. 50–60.

57. Frankova I., Chaban O., Burlaka O., Lahutina S., Fedotova Z. (2019) Gender Differences in Stress Related Disorders among the Ukrainian Military in the War-zone.
58. Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991) Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence.*, p.119-133
https://www.academia.edu/111375078/The_coping_strategies_used_by_capable_adolescents?uc-g-sw=64430425
59. Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993) The Coping Strategies Used by Adolescents. *Australian Journal of Psychology.*
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1017/S1037291100002119?icid=int.sj-abstract.similar-articles.2>
60. Germezy N., Masten A. (1984) The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology// *Child development.* № 55. - p. 97-111.
61. Garnezy N. (1985) Stress-resistant children: The search for protective factors. In: Stevenson JE, ed. *Recent Research in Developmental Psychopathology.* Oxford: Pergamon Press; p. 213–233.
62. Garnezy N. (1983) Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry.*;53(1):114–123.
63. Hobfoll S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology.* Vol. 6(4). P. 307–324.
64. Lazarus R., Folkman S. (1984) *Stress, appraisal, and coping Monography.* New York, 445
65. Lisa S Meredith, Cathy D Sherbourne, Sarah J Gaillot, Lydia Hansell, Hans V Ritschard, Andrew M Parker, Glenda Wrenn. (2011) Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4945176/#:~:text=To%20assist%20DoD%20in%20understanding,review%20and%20a%20program%20review.>

66. Luthar S.S. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // Child development. N°1. - p.543-562
67. Kendra Cherry. (2025) How Resilience Helps You Cope With Life's Challenge. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
68. Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. Military Psychology, 19(1), 61–70. <https://doi.org/10.1080/08995600701323301>
69. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54(3), 173– 185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
70. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
71. Maddi S. (2006) Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, USA, 160-167. <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/maddi-2006-hardiness-the-courage-to-grow-from-stresses.pdf>
72. Maslow, A. H. (1954) Motivation and Personality.
73. Maslow, A. H. (1943) A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
74. Masten, A. S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238.
75. Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985) Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), Advances in Clinical Child Psychology (Vol. 8, pp. 1–52). Plenum Press.
76. Neman R. (2005) APA's resilience initiative / R. Neman // Professional psychology: research and practice. N° 36., p. 227.

77. Nemeth D., Olivier T. (2018) Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G Nemeth and Tracy W. Olivier. - Academic Press, p.167
78. Ponomarenko Ya. S., Hresa N. V., Filonenko V. M. (2024) Psychological and gender specific correlates of aggressive behaviour in military personnel . <https://doi.org/10.32631/v.2024>.
79. Richardson G. E. (2016) Meta-theory of resilience and resiliency: Theory, research, and application. In: Resilience in Action: Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths.
80. Richardson G. E. (2020) Resilience theory and research: A historical perspective. In: Goldstein S., Brooks R. B., eds. Handbook of Resilience in Children. Springer; p. 3–16.
81. Richardson G. E. (1994) The resiliency model: Health education and the development of resiliency. Health Education.; 25:33–39.
82. Richardson G. E., Neiger B. L., Jensen S., Kumpfer K. L. (1990) The resiliency model. Health Education. 21(6):33–39.
83. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. (2000) Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // International Journal of Behavioral Medicine, Vol. 7 (2). p. 89–11. https://link.springer.com/article/10.1207/S15327558IJBM0702_1
84. Rutter M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3) p. 316–331.
85. Rutter M. (2012) Resilience as a dynamic concept. Development and Psychopathology. 24(2), p. 335–344.
86. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. In: Rolf J., Masten A., Cicchetti D., Nuechterlein K., Weintraub S., eds. (1990) Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology. Cambridge: Cambridge University Press;. p. 181–214.
87. Rutter M. (1985) Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry.147, p. 598–611.

88. Southwick S. M. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives, European Journal of Psychotraumatology. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4185134/>
89. Ungar M. (2008). Resilience across cultures. The British Journal of Social Work, 38(2). p. 218–235.
90. Werner E. (1992) Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood / E. Werner, R. Smith. - Ithaca, New York: Cornell University Press,. p. 122
91. Werner E.E. (1982) Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. - New York : McGraw - Hill. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1029768>
92. World Health Organization. (2020) Doing What Matters in Times of Stress. An Illustrated Guide. P. 132 <https://who.canto.global/v/ILQN8T6EIO/album/S3MGN?viewIndex=0>
93. Zasiiekina L, Zasiiekin S, Kuperman V. (2023) Post-traumatic Stress Disorder and Moral Injury Among Ukrainian Civilians During the Ongoing War. J Community Health. 784-792. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10148618/?utm_source=chatgpt.com

ДОДАТКИ

Додаток 1

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10 (адаптація Школіної та ін., 2020).

Шкала включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали резильєнтності Коннора-Девідсона–25 (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25).

Відповідно CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

Запропоновані твердження:

- 1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4
- 2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4
- 3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4
- 4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4
- 5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4
- 6. Можу досягти своїх цілей незважаючи на перепони 0 1 2 3 4
- 7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4
- 8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4
- 9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4
- 10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3 4

Додаток 2

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, (1997)

(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження: - Я зазвичай цього не робив/не робила - 1

- Я рідко це робив/робила - 2
- Я робив/робила це час від часу - 3
- Це саме те, що я зазвичай робив/робила - 4

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Аналіз: Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28).

Унікаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19).

Шкали методики:

Копінг, фокусований на проблемі:

- Активне подолання: пп. 2 і 7.
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23.
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17.
- Планування: пп. 14 і 25.

Копінг, фокусований на емоціях:

- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15.
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21.
- Гумор: пп. 18 і 28.
- Прийняття: пп. 20 і 24.

- Релігія: пп. 22 і 27.
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26.

Уникаючий копінг:

- Самовідволікання: пп. 1 і 19.
- Відмова: пп. 3 і 8.
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11.
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16.

Додаток 3

Шкала сприйняття стресу S. Cohen's Perseived Stress Scale (PSS-10)

апробовано в 2022 р. (Вельбрехт О., Тавровецька Н.)

Інструкція:

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом *останнього місяця*. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як *часто* ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи;

1 = майже ніколи;

2 = іноді;

3 = досить часто;

4 = дуже часто

Запропоновані твердження:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток 4

Шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.)

Ця шкала, створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеності власним життям. Досліджуваний зазначає те, наскільки він згоден або не згоден із кожним з п'яти запропонованих пунктів, використовуючи для цього 7-бальну шкалу. Структура суб'єктивного благополуччя складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного. Ця методика розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки людиною власного благополуччя (а не певної із його галузей – фінансового благополуччя чи гарного самопочуття).

Інструкція: «Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

- 7 – повністю згоден;
- 6 – згоден;
- 5 – швидше згоден;
- 4 – щось середнє;
- 3 – швидше не згоден;
- 2 – не згоден;
- 1 – повністю не згоден.

1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу
2. Обставини мого життя виключно сприятливі
3. Я задоволений (-на) своїм життям
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне
5. Якби я міг (могла) прожити своє життя заново, я б залишив (-ла) все без змін

Додаток 5

Текст методики «Особистісні ресурси», Савченко О., Сукач С, Тімукова А.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.
2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.
4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.
5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.
6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.
7. Після певних стресових подій я можу 1-2 дні переживати безсилля та спустошеність.
8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.
9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.
10. Я можу про себе сказати, що я - людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.
11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.
12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для долаття життєвих складнощів.
13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.

Бали нараховуються так:

- повністю не погоджуюсь / майже ніколи - 1 бал;

- частково не погоджуюсь / рідко - 2 бали;
- важко визначитися / час від часу - 3 бали;
- частково погоджуюсь / часто - 4 бали;
- повністю погоджуюсь / майже завжди - 5 балів.

Ключ:

Шкала «Достатність ресурсів» - 1, 2, 4,

5, 9, 10.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» - 3, 6, 8, 12.

Шкала «Емоційна спустошеність» - 7, 11, 13

Додаток 6:

Таб. 2.1 Розподіл вибірки за віком

Частоти Стать:

Стать:	Ваш вік:	Лічильники	% від спільного кількості	Накопленный %
Жіноча	18-25 років	4	5.0%	5.0%
	26-35 років	32	40.0%	45.0%
	36-45 років	23	28.7%	73.8%
	45-60 років	21	26.3%	100.0%

Таб. 2.2. Аналіз надійності шкал

Шкала	α Кронбаха	ω Макдональдс
CD- RISC-10	0.838	0.844
PSS-10	0.883	0.883
SWLS	0.879	0.890
Особистісні ресурси	0.807	0.836

Таб. 2.3 Аналіз надійності шкали Brief - COPE

	α Кронбаха	ω Макдональдс
COPE-28	0.780	0.786
Копінг, фокусований на проблемі	0.609	0.647
Копінг, фокусований на емоціях	0.635	0.653
Унікаючий копінг	0.662	0.690
Активне подолання	0.537	0.540
Використання інф. підтримк	0.698	0.701
Позитивний рефреймінг	0.597	0.599
Планування	0.463	0.479
Емоційна підтримка	0.782	0.784
Вираження емоцій	0.536	0.537
Гумор	0.860	0.863
Прийняття	0.421	0.426
Релігія	0.770	0.771
Самозвинувачення	0.773	0.779
Самовідволікання	0.552	0.552
Відмова	0.545	0.546
Вживання психоактивних речовин	0.939	0.940
Поведінкове розмежування	0.712	0.713

Таб. 2.4 Описова статистика CD- RISC-10 і PSS-10

Описательные статистики

	Стать:	CD	PSS
N	Жіноча	79	80
Пропущенный		1	0
Середнішій		25.4	18.5
Медиана		26	19.0
Стандартне відхилення		6.43	6.31
Мінімум		6	2
Максимум		38	33

Таб. 2.5 Описова статистика CD- RISC-10 і PSS-10 за віком

Описательные статистики

	Ваш вік:	N	Пропущенный	Середнішій	Медиана	SD	Мінімум	Максимум
CD	18-25 років	4	0	19.8	19.5	3.20	17	23
	26-35 років	31	1	26.8	26	5.29	14	35
	36-45 років	23	0	25.4	26	6.91	12	38
	45-60 років	21	0	24.4	26	7.37	6	35
PSS	18-25 років	4	0	25.8	26.0	6.34	18	33
	26-35 років	32	0	17.6	18.0	6.76	3	29
	36-45 років	23	0	18.7	19	4.78	9	28
	45-60 років	21	0	18.3	19	6.58	2	31

Таб. 2.6 Описова статистика CD- RISC-10 і PSS-10 за терміном служби

Описательные статистики

	Як давно Ви на службі?	N	Пропущенный	Середній	Медиана	SD	Мінімум	Максимум
CD	1-5 років	12	0	24.9	26.5	8.37	12	35
	10-20 років	30	1	25.3	25.5	5.20	13	38
	5-10 років	9	0	27.3	25	5.07	23	35
	понад 20 років	27	0	25.5	27	7.16	6	37
	понад 20 років	1	0	16.0	16	NaN	16	16
PSS	1-5 років	12	0	17.6	16.0	8.18	8	33
	10-20 років	31	0	19.6	19	5.79	4	29
	5-10 років	9	0	16.9	18	6.01	3	24
	понад 20 років	27	0	18.2	19	6.30	2	31
	понад 20 років	1	0	17.0	17	NaN	17	17

Таб. 2.7 Описова статистика CD- RISC-10 і PSS-10 за сімейним статусом

Описательные статистики

	Ваш сімейний статус:	N	Пропущенны й	Середніші й	Медиан а	SD	Мініму м	Максиму м
CD	незаміжн я	1 1	0	27.6	30	6.40 7	14	35
	розлучен а	8	0	21.5	23.0	4.40 8	15	26
	у стосунках	8	0	24.0	25.0	9.32 0	6	35
	у шлюбі	5 0	1	25.8	26.0	6.16 7	12	38
	інше	2	0	24.5	24.5	0.70 7	24	25
PSS	незаміжн я	1 1	0	14.2	14	7.34 6	3	24
	розлучен а	8	0	20.5	20.0	3.33 8	17	26
	у стосунках	8	0	19.1	21.0	9.46 3	2	33
	у шлюбі	5 1	0	19.1	19	5.70 4	8	31
	інше	2	0	17.0	17.0	2.82 8	15	19

Таб. 2.8 Кореляційна матриця PSS-10, CD- RISC-10, SWLS

Корреляционная матрица

		CD	PSS	L
CD	r Пірсона	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
PSS	r Пірсона	-0.311	—	
	df (ступенів свободи)	77	—	
	p-значення	0.005	—	
L	r Пірсона	0.114	-0.435	—
	df (ступенів свободи)	77	78	—
	p-значення	0.317	<.001	—

Таб. 2.9 Копінг-стратегії за групами копінгів

Описательные статистики

	Стать:	N	Пропущенны й	Середніші й	Медіан а	SD	Мініму м	Максиму м
CORE р	Жіноч а	8 0	0	25.4	25.0	3.0 3	16	32
COREу		8 0	0	19.7	19.0	3.6 5	13	27
COREе		8 0	0	31.8	31.0	4.3 6	18	41

Таб. 2.10 Аналіз шкали Brief - COPE (використання копінгів серед вибірки)

	медіана/середнє	стандартне відхилення
Копінг, фокусований на проблемі	25.0/25.4	3.03
Копінг, фокусований на емоціях	31.0/31.8	4.36
Уникаючий копінг	19.0/19.7	3.65
Активне подолання	7.00/7.01	1.14
Використання інф. підтримк	6.00/5.47	1.44
Позитивний рефреймінг	6.00/6.00	1.32
Планування	7.00/6.88	1.04
Емоційна підтримка	6.00/5.75	1.36
Вираження емоцій	5.37/5.00	1.36
Гумор	6.00/5.60	1.65
Прийняття	7.00/6.84	0.96
Релігія	3.00./3.34	1.59
Самозвинувачення	5.00./4.89	1.49
Самовідволікання	6.00/6.04	1.48
Відмова	4.00/3.86	1.32
Вживання психоактивних речовин	2.00/3.16	1.64
Поведінкове розмежування	3.00/3.06	1.25

Таб. 2.11 Копінг-стратегії за посадами

Описательные статистики

	Стать:	Посада яку Ви обіймає те:	N	Пропущенн ый	Середніш ій	Медиа на	SD	Мініму м	Максиму м
COPEp	Жіно ча	Інше	4	0	27.3	27.0	2.2 2	25	30
		Виконав ча	7 1	0	25.3	25	3.0 7	16	32
		Керівна	5	0	24.6	24	2.8 8	21	28
COPEy		Інше	4	0	23.8	24.5	3.5 9	19	27
		Виконав ча	7 1	0	19.7	19	3.5 2	13	27
		Керівна	5	0	16.0	16	1.8 7	13	18
COPEe		Інше	4	0	35.8	36.5	4.9 9	29	41
		Виконав ча	7 1	0	31.7	31	4.3 5	18	41
		Керівна	5	0	29.8	29	2.1 7	28	33

Таб. 2.12 Кореляційна матриця копінг-стратегії і PSS-10

Корреляционная матрица

		COPEp	COPEy	COPEe	PSS
COPEp	r Пірсона	—			
	df (ступенів свободи)	—			
	p-значення	—			
COPEy	r Пірсона	0.296	—		
	df (ступенів свободи)	78	—		
	p-значення	0.008	—		
COPEe	r Пірсона	0.522	0.423	—	
	df (ступенів свободи)	78	78	—	

Корреляционная матрица

		COPE _p	COPE _y	COPE _e	PSS
PSS	p-значення	<.001	<.001	—	
	r Пірсона	0.154	0.406	0.289	—
	df (ступенів свободи)	78	78	78	—
	p-значення	0.174	<.001	0.009	—

Таб. 2.13 Копінг-стратегії за службовими посадами

Описательные статистики

	Посада яку Ви обіймаєте :	N	Пропущенні	Середніші	Медіана	SD	Мінімум	Максимум
COPE _p	Інше	3	0	27.7	28	2.52	25	30
	Виконавча	45	0	25.4	25	3.33	16	32
	Керівна	2	0	25.0	25.0	2.83	23	27
COPE _e	Інше	3	0	35.3	36	6.03	29	41
	Виконавча	45	0	32.4	33	4.14	25	41
	Керівна	2	0	28.0	28.0	0.00	28	28
COPE _y	Інше	3	0	22.7	23	3.51	19	26
	Виконавча	45	0	20.2	20	3.61	13	27
	Керівна	2	0	14.5	14.5	2.12	13	16

Таб. 3.1 Описова статистика SWLS за віковим розподілом серед жінок-військовослужбовиць

Описательные статистики

	Стать:	Ваш вік:	N	Пропущенны й	Середніші й	Медіан а	SD	Мініму м	Максиму м
L	Жіноч а	18-25 років	4	0	20.3	25.0	10.18	5	26
		26-35 років	3 2	0	25.2	25.0	5.22	16	34
		36-45 років	2 3	0	24.5	24	4.12	16	32
		45-60 років	2 1	0	22.0	23	4.49	13	28

Таб. 3.2 Описова статистика методики «Особистісні ресурси»

Описательные статистики

	Стать:	N	Пропущенный	Середніший	Медіана	SD	Мінімум	Максимум
DR	Жіноча	80	0	18.65	19.00	4.21	9	29
SR		80	0	15.49	16.00	2.96	8	20
ES		80	0	8.00	8.00	2.39	3	14

Таб. 3.3 Описова статистика методики «Особистісні ресурси» розподіл за віком

Описательные статистики

	Стать:	Ваш вік:	N	Пропущенны й	Середніші й	Медиан а	SD	Мініму м	Максиму м
D R	Жіноч а	18- 25 рокі в	4	0	15.75	16.00	4.9 2	11	20
		26- 35 рокі в	3 2	0	19.16	19.00	4.8 7	11	29
		36- 45 рокі в	2 3	0	18.30	19	3.8 5	9	25
		45- 60 рокі в	2 1	0	18.81	18	3.3 4	15	26
SR		18- 25 рокі в	4	0	16.25	16.50	1.7 1	14	18
		26- 35 рокі в	3 2	0	15.13	16.00	3.3 1	8	20
		36- 45 рокі в	2 3	0	16.43	17	2.6 6	11	20
		45- 60 рокі в	2 1	0	14.86	15	2.7 4	10	20
ES		18- 25 рокі в	4	0	9.00	8.00	2.0 0	8	12
		26- 35 рокі в	3 2	0	7.38	7.00	2.6 2	3	14

Стать:	Ваш вік:	N	Пропущенні	Середніші	Медіан	SD	Мінімум	Максимум
	36-45 років	23	0	8.48	8	2.29	3	13
	45-60 років	21	0	8.24	8	2.10	4	12

Таб. 3.4 Кореляційна матриця шкал методики «Особистісні ресурси»

Корреляція

		DR	SR	ES	CD	L	PSS
DR	r Пірсона	—					
	p-значення	—					
SR	r Пірсона	0.477	—				
	p-значення	<.001	—				
ES	r Пірсона	-0.387	0.140	—			
	p-значення	<.001	0.217	—			
CD	r Пірсона	0.272	0.071	-0.137	—		
	p-значення	0.015	0.532	0.228	—		
L	r Пірсона	0.462	0.188	-0.353	0.114	—	
	p-значення	<.001	0.095	0.001	0.317	—	
PSS	r Пірсона	-0.651	-0.183	0.603	-0.311	-0.435	—
	p-значення	<.001	0.105	<.001	0.005	<.001	—