



12. Bowlby, J. (2005). A Secure Base. *Behavioral Sciences*, 1. London.
13. Kazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524.
14. Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In M. Yogman & T.B. Brazelton (Eds.). *Affective development in infancy*, 95–124.
15. Simpson, J.A., W. Collins A., Tran S., Haydon K.C. (2007). Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships: A Developmental Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 355–367.

Стаття надійшла до редакції 19.06.2020.
The article was received 19 June 2020.

УДК 159.922:355.08-058ю833-055.2:316.6
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7>

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Сорокіна Олена Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет імені Бориса Грінченка
o.sorokina@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-6600-2979>

Шинкарьова Любов Володимирівна,
студентка другого (магістерського) рівня освітньої програми
053.00.05 «Екстремальна та кризова психологія»
Київський університет імені Бориса Грінченка
lvshynkarova.il19@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-7327-756X>

Мета – виявлення складних життєвих ситуацій, з якими стикаються дружини учасників бойових дій; аналізування досвіду жінок щодо актуалізації різних видів особистісних ресурсів для подолання зазначених ситуацій.

Методи. У дослідженні використано методи вивчення наукових джерел, напівструктуроване інтерв'ю, авторська анкета. Вибірка становила 50 дружин військових віком від 21 до 52 років.

Результати. Виявлено відмінності життєвих труднощів під час відсутності чоловіка та після його повернення. З'ясовано, що на першому етапі жінка стає головою сім'ї: відбувається розширення сфери її відповідальності та обов'язків, вона відчуває фізичне та психологічне навантаження, іноді фінансові труднощі. Після повернення чоловіка його психологічний стан та життєві настанови часто не співпадають з очікуваннями дружини. Майже третина опитаних вказала на наявність сімейного дискомфорту, напруження у стосунках та появу конфліктів після повернення чоловіка із зони бойових дій. Встановлено, що зовнішній, соціальний ресурс не завжди відіграє конструктивну функцію. Дружини вказували на неоднозначність ставлення з боку оточення: підтримка близьких надає сили, а зневіра чи прихований осуд з боку оточуючих викликає тривогу, іноді агресію. Тому суспільне ставлення до збройного конфлікту та військових відіграють важливу роль у поновленні особистісних ресурсів дружин бійців. Про необхідність психологічної підтримки висловились половина респонденток. Серед актуальних питань жінки називають такі як: проблема адаптації чоловіка до мирного (сімейного) життя і подолання його агресивності, особливості комунікації з ним, пошук власних ресурсів для відновлення емоційної рівноваженості та особистісного зростання.

Висновки. Отримані результати вказують, що пошук та використання дружинами військовослужбовців особистісних ресурсів здійснюється індивідуально, часто безпосередньо в процесі переживання складної життєвої ситуації. Результати дослідження важливі для створення психоедукаційної програми для опанування жінками навичок ефективного використання особистісних ресурсів, засобів самопомоги та самозбереження.

Ключові слова: ресурси особистості, дружини учасників бойових дій, сімейні стосунки, емоційний стан, вплив соціального оточення.

PERSONAL RESOURCES OF WIVES OF PARTICIPANTS IN FIGHTING DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Sorokina Olena Anatoliivna,

Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department Psychology of Personality and Social Practices
Borys Grinchenko Kyiv University

o.sorokina@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-6600-2979>

Shynkarova Liubov Volodymyrivna,

Student the Second (Master's) Level of the Education Program
053.00.05 "Extreme and Crisis Psychology"

Borys Grinchenko Kyiv University

lvshynkarova.il19@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7327-756X>

Purpose. This study was aimed at identifying difficult life situations of military actions participants' wives. The experience of women actualizing different types of personal resources in order to overcome these situations was analyzed.

Methods. There were used such methods: the study of scientific literature, semi-structured interview, and the author's questionnaire was used in this research. The sample consists of 50 soldiers' wives aged from 21 to 52 years.

Results. The study revealed differences in life difficulties, which wives face during their husbands' absence and after their return. The woman becomes the head of the family in the first stage when the husband is absent – the range of her responsibilities becomes considerably wider. She experiences physical and psychological stress, sometimes financial difficulties. The psychological state and life values of husband, who has returned from military actions, often do not match with the wife's expectations. Almost a third of respondents indicated family discomfort, the tension in a relationship, and conflicts after the husband's homecoming from the war zone. The study found that external social resource does not always play a constructive role. Women pointed out the ambiguity of the attitude from other people: support from relatives gives strength, however disappointment or hidden disapproval from others caused anxiety and sometimes aggression. Therefore, public attitudes towards armed conflict and the military play an important role in the renewing of combatants' wives' personal resources. Half of the respondents reported the need for psychological support. Among the issues, women have named following: the problem of a man's adaptation to a peaceful (family) life and overcoming his aggression, specifics of communication with husband, search for individual resources required to restore emotional balance and continue personal growth.

Conclusions. The results indicate that wives of military actions participants' seek and use personal resources often directly in the process of experiencing difficult life situations. Study results are important for the creation of psychoeducational women programs aimed at mastering skills of effective personal resources applying, learning means of self-help, and self-preservation.

Key words: *personal resources, wives of combatants, family relations, emotional state, the influence of social environment.*

Вступ

Згідно з даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 1 липня 2019 року нараховується майже 370 тисяч осіб, які отримали статус учасника бойових дій (У Мінветеранів..., 2019). За їх відсутності тягар відповідальності за сім'ю несуть дружини військових: вони змушені не тільки займатися повсякденними виробничими та побутовими справами, а й приймати важливі рішення щодо дітей, батьків; відстоювати інтереси родини, звертаючись до органів державної влади та ін. Але і після повернення чоловіка ситуація може ще ускладнитися: у чоловіка можуть з'явитися ознаки посттравматичного стресового розладу або фізична травма, відчуженість

та прагнення до усамітнення, навпаки, агресивність та схильність до алкоголізації. Перед жінкою постає дуже складна життєва ситуація, вона змушена пристосуватися до нових умов сімейного життя, про які вона навіть ніколи не замислювалася. Такі кардинальні зміни потребують наявності ресурсів як у чоловіка, щоб адаптується до мирних умов життя, так і в дружини, що також має звикнути до нової ситуації. Нині все більше з'являється публікацій, присвячених військовим, що повертаються додому, але складності переживання дружинами ситуації, що склалася, залишаються поза увагою науковців. Саме необхідність дослідження психологічних ресурсів дружин учасників збройного конфлікту в мінливих та непе-



редбачуваних умовах сучасності визначає актуальність нашої роботи.

Тому метою дослідження є визначення особистісних ресурсів дружин учасників бойових дій в умовах складних життєвих ситуацій. Відповідно до мети сформульовано такі завдання дослідження: виявити специфічні життєві ситуації, з якими стикаються дружини військовослужбовців під час перебування чоловіків у зоні конфлікту та після їх повернення; проаналізувати особистісні ресурси жінок, які актуалізуються (формується) в процесі переживання зазначених ситуацій.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Ресурсний підхід почав активно розвиватися в гуманістичній психології в другій половині минулого століття. Ресурси особистості – це те, що підтримує, надає енергію і дає можливість забезпечувати певні потреби людини. На сучасному етапі розвитку науки поняття ресурсів розглядають у рамках теорії психологічного стресу. Зокрема, В. Бодров вважає, що ресурси, а саме фізичні і духовні можливості людини, мобілізуються і тим самим запобігають або применшують дії стресора (Бодров, 2006). Своєю чергою К. Муздыбаєв наголошує на адаптаційних можливостях психологічних ресурсів у ситуації подолання несприятливих життєвих обставин (Муздыбаєв, 1998). Найбільш зрозумілою є концепція С. Хобфолла, який зазначає, що психологічні ресурси є значущими для людини засобами адаптації до складних життєвих ситуацій. Він виокремлює такі групи ресурсів, як матеріальні об'єкти (дохід, нерухомість) та нематеріальні (цілі, ідеї, прагнення); зовнішні, що включають соціальну підтримку, родину, друзів, роботу, соціальний статус і внутрішні ресурси, до яких належать самоповага, професійні вміння і навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, систему вірувань (Hobfoll, 2001). Саме втрата психологічного ресурсу, за С. Хобфоллом, переживається людиною як стан психологічного стресу.

Н. Водоп'янова також поділяє ресурси на внутрішні й зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина використовує для адаптації до стресових життєвих ситуацій; також це засоби, що використовуються людиною для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією (Водоп'янова, 2009). Тема ресурсності нині актуальна та поступово набуває міждисциплінарної поширеності. Проблема способів формування, збереження, відновлення

особистісних ресурсів найчастіше вивчається у військовослужбовців, адже від того, в якому стані перебуває борець, залежить його боєздатність. О. Блінов аналізує вплив страху на психологічний ресурс особистості військовослужбовця (Блінов, 2006). Н. Юр'єва розглядає мотиваційні чинники стресостійкості військовослужбовців Національної гвардії України (Юр'єва, 2017). У роботі Н. Олексюк розкрита ідея ресурсів соціального супроводу сімей військового в умовах реформування Збройних сил України (Олексюк, 2012). Найбільш послідовними нами вважаються дослідження Н. Журавльової, яка розглядає питання вторинної травматизації дружин ветеранів війни в ракурсі надання їм ефективної психологічної допомоги (Журавльова, 2017). Дослідження Н. Денисевич також сфокусовані на пошуках психотерапевтичних стратегій для дружин демобілізованих військових та членів родини (Денисевич, 2017). Але питання ресурсності дружин військових мало вивчене. Не визначеними залишаються закономірності переживання жінками складних життєвих ситуацій, пов'язаних із перебуванням чоловіка в зоні бойових дій; які конкретні стрес-фактори будуть властиві для всіх дружин військових, а які мають індивідуальний вплив. А головним залишається питання, які фактори сприяють підтримці та відновленню особистісних ресурсів дружин військових.

Розглядаючи поняття «життєва ситуація», варто зазначити, що це – сукупність обставин життєдіяльності, що безпосередньо або опосередковано мають вплив на стан особистості, поведінку, установки та цінності, цим самим формуючи вектор та зміст індивідуального розвитку людини (Пророк, 2018). Така ситуація спрямована на когнітивну та емоційно-мотиваційну сфери, передбачає переживання її як процесу. Варто зазначити, що за достатньої наявності ресурсів особистість здатна впоратися самостійно зі складною подією.

2. Методологія та методи

Дослідження ґрунтується на засадах ресурсного підходу, який спирається на ідею, що особистість повинна володіти такими ресурсами, які дозволять їй через розвиток механізму «самості» (самопізнання, самоактуалізації, саморозвитку, самореалізації) прийняти виклики часу і опанувати їх, визначити свій життєвий шлях самостійно через свій вибір і відповідальність, гармонійно співіснуючи із соціумом (Маркін, 2011). Ресурси є як реальними можливостями людини, так і джерелом розвитку.

З огляду на те, що предметом дослідження була така чутлива тема, як сімейні

стосунки та особистісні переживання, на етапі пілотажного дослідження нами було застосовано метод напівструктурованого глибинного інтерв'ю. Було опитано десять дружин учасників бойових дій. Наголос робився на усвідомленні та вербалізації жінками ситуацій, де насамперед відбувалася актуалізація особистісних ресурсів. На підставі отриманих даних була розроблена авторська анкета, спрямована на визначення когнітивних, конотативних та афективних реакцій дружин бійців. Анкета містила три блоки питань, що стосувалися різних етапів життя жінок: перший етап – коли жінка дізналася, що чоловік вирішив взяти участь у військових діях; другий – життя родини за відсутності чоловіка; третій – після його повернення. Анкета складалася із 17 питань, 12 з яких були відкритими. У подальшому дослідженні взяли участь 50 дружин військовослужбовців віком від 21 до 52 років.

3. Результати та дискусії

Аналіз емпіричних даних дав змогу визначити, що життєву ситуацію дружин військових можна умовно поділити на два етапи: перший – коли чоловік перебуває в зоні бойових дій, а другий – після його повернення.

Зокрема, на питання інтерв'ю, якою була перша реакція (думка), коли дружина дізналася про необхідність чоловіка брати участь у воєнних діях, ми отримали різні відповіді: від відчуття страху, розпачу та незнання як далі будувати життя до розуміння обов'язку чоловіка йти захищати країну. Така різноспрямованість поглядів підтверджує положення про провідну роль суб'єктивного сприйняття, а, відповідно, і ставлення до складних життєвих ситуацій. Також ми запитували, якими були дії жінок, поки чоловіка не було вдома. Більшість дружин очікували бійця, працюючи та доглядаючи дітей, допомагаючи батькам. Дві респондентки відзначили, що в цей час намагалися максимально завантажити себе роботою, щоб не було часу думати про погане. Одна з дружин сказала про прагнення поїхати до чоловіка в зону бойових дій і також захищати країну, а інша допомагала шукати спорядження для чоловіка та його побратимів.

Також дружини виокремили основні труднощі, з якими стикнулися за час відсутності чоловіка. Насамперед це неможливість підтримувати постійний зв'язок з чоловіком, нестача правдивої інформації, несвоєчасність та обмеженість офіційних повідомлень. Жінки змушені шукати альтернативні джерела новин, телефонувати іншим дружинам, звертатися до соціальних мереж та ін.

Аналіз результатів анкетування дав змогу визначити основні труднощі цього пері-

оду: про емоційне виснаження висловились 83% опитаних; побутові проблеми визнали 63%; відсутність підтримки чоловіка, відчуття самотності переживали 61%; про економічні труднощі зауважила третина жінок. Фінансові проблеми пов'язані не лише з тим, що жінка змушена самостійно забезпечувати сім'ю, часто потрібно купувати одяг та спорядження для чоловіка, який перебуває у зоні бойових дій. Додавалися і організаційні складності, які до цього розв'язував чоловік: технічний ремонт житла, пристроїв, інші незаплановані та непередбачувані побутові ситуації. Жінки мали пристосуватися до нової життєвої ситуації. І якщо на турботу про спільні сімейні справи, дітей та рідних вистачало сил, то турбота про себе залишалася на останньому місці. Опитувані скаржилися на фізичну та емоційну виснаженість, втрату почуття перспективи життя; важко було стежити за своїм здоров'ям, харчуванням, відпочинком, дотримуватися нормативності робочого дня.

Майже кожна шоста респондентка (15%) сказала, що відчувала соціальний тиск: якщо підтримка та позитивне ставлення близьких давали сили, то жалість з боку оточуючих, навпаки, дратувала, а розмови про те, що чоловік може загинути або повернутися з каліцтвом виснажували, викликали тривогу та агресію. Тобто є важливим складником життя дружин. Соціальне оточення може відігравати як конструктивну, так і деструктивну функцію. Тому можемо припустити, що ставлення до збройного конфлікту та військових, яке панує у суспільстві, безпосередньо впливає на емоційний стан дружин бійців, часто негативно. Жінки змушені шукати референтне коло спілкування, обмежувати комунікації з недобррозичливими знайомими, іноді навіть родичами, накопичувати новий досвід у соціальній сфері. Непередбачувані труднощі іноді виникали в сім'ях, коли треба було пояснити дітям, куди подівся батько, що він робить, особливо це стосувалося дітей дошкільного віку.

Після повернення військовослужбовця додому виникає інша низка проблем. Під час інтерв'ю ми запитали про очікування жінок щодо повернення військового до мирного життя. Частина дружин сказали, що не будували очікувань, вони не знали, як може розвиватися ситуація далі, мріяли просто швидше зустрітися з рідною людиною. Дехто чекав, що чоловік розповідатиме про воєнні дії, але ця тема виявилася закритою та необговорюваною. Одна з респонденток очікувала уваги та любові,



але зустріла іншу «дорослу» людину. Вона зазначила, що вони змінилися обоє, але їхні стосунки погіршилися. Інша жінка відзначила появу нервовості, агресії, відстороненості у чоловіка. Її очікування співпали з реальністю. У іншому випадку, навпаки, дружина очікувала появи ПТСР, суїцидальних думок, але її чоловік натомість почав більш цінувати сім'ю, життя, бережно ставитися до рідних. Сам період очікування може бути виснажливим. Але неспівпадіння задуманого і реальності може загострювати ситуацію, виснажувати, вимагати значних затрат додаткових ресурсів, аби адаптуватися до змін та прийняти чоловіка з його новими переконаннями та цінностями.

Жінки вказують також на складності щодо працевлаштування чоловіка. Вони мають як об'єктивний характер – велика кількість безробітних у державі, так і суб'єктивний: чоловік відмовляється працювати на старому місці роботи, починає шукати себе в новій професії, як правило, невдало. Через психологічні зміни йому буває складно утриматися на роботі, дотримуватися правил, підпорядковуватися керівництву, пристосуватися до умов мирного життя взагалі. Ситуація обтяжується появою чи посиленням адиктивної поведінки: алкогольної, наркотичної чи ігрової; виникають віддалені наслідки посттравматичного стресового розладу чи контузії, з'являються нові соматичні захворювання. Замість допомоги та фінансової підтримки жінка отримує низку нових проблем.

Варто зазначити, що психологічний стан демобілізованого багато в чому впливає на емоційний стан дружини. Частина опитаних (42%) відзначили покращення стосунків, появу цінності життя загалом та один одного зокрема. Але для багатьох військових період повернення стає справжнім випробуванням, як зауважують військові психологи, вихід з травматичної ситуації (участь у бойових діях) є стресовим, здебільшого травматичним. На цей стан нашаровуються соціальні труднощі: значна кількість перешкод та тривалість отримання статусу учасника бойових дій і оформлення наданих державою пільг. Це створює відчуття, що людина з досвідом війни не потрібна суспільству, тема війни не популярна серед мирного населення, і суспільство опосередковано формує комплекс провини у демобілізованого, що ускладнює адаптацію до мирного життя загалом і сімейного зокрема. За умови психологічно складного, іноді непередбачуваного стану чоловіка, жінці важко підібрати спосіб ефективної комунікації з ним – вона не може визначитися: чи потрібно посилити

піклування чи, навпаки, дистанціюватися від зараженого негативними емоціями військовослужбовця. Третина жінок (28%) помітили появу відчуття відстороненості, відсутність спільних тем та інтересів, віддаленість, нерозуміння один одного. Ще частина респондентів (12%) зазначили наявність конфліктів, агресії, навіть ознак насильства у стосунках. Також у самих жінок підвищується тривожність, дратівливість, втома, безсоння, загострюється страх за подальшу долю родини загалом.

Аналіз інтерв'ю дає змогу уявити процес відновлення родини. Одна з жінок описує, що перший рік після демобілізації був особливо складний – постійні сварки та непорозуміння, чоловік відмовлявся ходити на роботу, де раніше працював, він не відчував себе потрібним у мирному житті та хотів повернутися до побратимів, також йому було складно вибудувати спілкування з донькою дошкільного віку, яка за час відсутності батька відвикла і не могла його згадати. Інша дружина говорить, що, навпаки, дуже переживала, як відбудеться возз'єднання сім'ї, адже у них теж була дитина-дошкільник і батька не було півроку. Але у їхній родині контакт вибудувався швидко і в дитини не було довгого періоду звикання до батька. Ще одна жінка відзначає, що з моменту демобілізації минуло 3 роки, але їхні стосунки і досі залишаються складними та напруженими. Три родини помітили, навпаки, покращення стосунків та цінність один одного і чотири сім'ї зазначили, що ситуація спілкування мало змінилася. Тобто залежно від характеру, змісту та якості комунікації ми також можемо розглядати фактор спілкування як ресурс і, навпаки, як обмеження.

Результати опитування підтвердили, що складна життєва ситуація, в яку потрапила жінка, стала випробуванням її фізичної і психологічної стійкості, пружності; змусила переглянути ставлення до себе, близьких, суспільства. Аналіз відповідей дав змогу визначити вісім основних сфер життєдіяльності, які для жінок можуть виступати як ресурси: родина, здоров'я, стосунки, мирне життя, саморозвиток, фінансове забезпечення, відпочинок, задоволення власних потреб. У ході дослідження виявилось, що особистісні ресурси наділені певними властивостями: по-перше, вони унікальні – кожна жінка індивідуально переживає свою життєву ситуацію – усвідомлює та оцінює наявність труднощів і вибирає шляхи допомоги: можлива внутрішня динаміка розкриття власних ресурсів або звернення по допомогу до інших. Кожна жінка проявляє рішучість та активну пошукову поведінку

задля збереження родини і продовження, по можливості, повноцінного життя навіть за відсутності чоловіка. По-друге, окремі особистісні ресурси можуть формуватися вже безпосередньо в процесі життєдіяльності: це може бути і пошук роботи з більш високою заробітною платою, і неочікувана підтримка від родичів, друзів; більш глибокий рівень спілкування з дітьми, їх допомога; залучення до волонтерської діяльності, зв'язок з жінками, які потрапили в схожу ситуацію, врешті-решт, звернення до психолога. Не можна сказати, що індивідуальний набір ресурсів – це стале утворення, стереотипний алгоритм поведінки, стабільний у часі. Ресурс – це динамічна особистісна установка на подолання складної життєвої ситуації. Варто відзначити, що саме відповідальність жінок за родину, дітей, батьків найчастіше стає основним джерелом мужності та життєстійкості.

Остання частина анкети містила питання щодо потреби дружин військових у психологічній підтримці. Половина респонденток відповіли, що здатні самотійно впоратися із ситуацією. Решта визнали необхідність та важливість психологічної допомоги саме в період відсутності чоловіка: тому що коли жінка залишається вдома самотньою, вона не знає, що відбувається на фронті та перебуває в стані невизначеності, який дуже виснажує. Саме в цей час психологічна підтримка може стати в нагоді: допоможе пристосуватися до нових умов, емоційно налаштуватися на період очікування та опанувати правила самозбереження та турботи про себе.

Деякі жінки зауважили, що допомога скоріше була потрібна їхнім чоловікам, щоб упоратися з агресивністю, дратівливістю, тривогою. Нам здається така точка зору не зовсім виваженою, жінки не враховують, що відбиток перебування чоловіка у зоні збройного конфлікту глибокий, не тимчасовий, а сім'я – це система, тому зміна одного складника призводить до зміни сімейних стосунків загалом.

Розглядаючи результати анкети, виявилось, що третина респонденток мають можливість відвідувати психолога, і лише 13% дружин сказали про неможливість отримувати психологічну підтримку. Також дружини зазначили основні питання, які цікавлять їх у роботі з психологом найбільше: як допомогти адаптуватися чоловіку до мирного життя, прояви агресивності військового, пошук власних ресурсів, як налагодити стосунки з чоловіком, як допомогти знайти взаємодію дітям з батьком, як впоратися з власним емоційним та фізичним виснаженням. Загалом, жінки відзначають важливість кваліфікованої психологічної допомоги.

Висновки

Таким чином, питання особистісних ресурсів є важливим для дружин учасників бойових дій. Отримані результати вказують, що пошук та використання дружинами військовослужбовців особистісних ресурсів здійснюється індивідуально, часто безпосередньо в процесі переживання складної життєвої ситуації: відбувається оцінка ситуації та переосмислення своєї життєдіяльності. Кожна жінка використовує власне сполучення ресурсів, які можуть формуватися і змінюватися в цей період. Відповідальність за родину та дітей виступає основним чинником, що спонукає до активного пошуку зовнішніх та внутрішніх ресурсів. За відсутності чоловіка відбувається трансформація сімейної ролі, яку здійснює жінка: побутові проблеми визнали 63% опитаних, про економічні труднощі зауважила третина жінок. Додаткове навантаження відбивається на психологічному стані: про емоційне виснаження висловились 83% опитаних, відсутність підтримки чоловіка, відчуття самотності переживали 61%. Про покращення стосунків після повернення чоловіка висловились 42% дружин, але третина респонденток засвідчили суттєве погіршення стосунків, 12% повідомили про загострення конфліктів, випадки домашнього насильства.

Основними сферами життєдіяльності, які жінки використовують як ресурси, є такі як: родина, здоров'я, стосунки, мирне життя, саморозвиток, фінансове забезпечення, відпочинок, задоволення власних потреб. Через неоднозначність сприйняття збройного конфлікту в суспільстві соціальне оточення може виступати як ресурсом, так і стрес-фактором – 15% опитаних повідомили, що відчують негативне ставлення з боку оточуючих. Усі досліджувані визнають, що наявність розуміння і допомоги з боку близьких виступає найбільш значущим підтримуючим чинником. Половина опитаних жінок висловили впевненість у можливості самотійного подолання складної ситуації, що склалася в їхньому житті.

Перспективами нашого подальшого дослідження є розробка та впровадження психоедукаційної програми для дружин, яка буде спрямована на збалансування емоційного стану жінок, вироблення навичок ефективної комунікації, визначення тригерів, що запускають дію стресу.

Важливим елементом програми має стати розгляд принципів самопомоги, пошук можливостей відновлення особистих ресурсів для покращення адаптації та повноцінного функціонування родин учасників бойових дій.



ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2006. № 2. С. 118–124.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : Пер Сэ, 2006. 528 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 330 с.
4. Денисевич Н.Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 33–42.
5. Журавльова Н.Ю. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. м. Одеса, 19 травня 2017. Одеса, 2017. С. 14–16.
6. Маркин В.Н. Акмеологический принцип развития и самоорганизации человека как парадигма развития социума. *Мир психологии*. 2011. № 4. С. 251–259.
7. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. № 2. С. 100–109.
8. Олексюк Н.С. Основні ресурси соціального супроводу сімей військовослужбовців в умовах реформування Збройних сил України. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна*. Кам'янець-Подільський, 2012. № 18. С. 154–162.
9. Пророк Н. Основы реабилитационной психологии: преодоления наследий кризиса : навчальний посібник. Київ, ОБСС, 2018. 208 с.
10. У Міністерстві порохували кількість учасників бойових дій. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2019/09/18/novyna/suspilstvo/minveteraniv-poraxuvaly-killist-uchasnykiv-bojovyx-dij> (дата звернення: 10.06.2019).
11. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
12. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. No. 50. Pp. 337–421.

REFERENCES:

1. Blinov, O.A. (2006) Vplyv stres-faktoriv diialnosti na viiskovosluzhbovtstv [Influence of stress factors on military personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy – Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 6. 118–124 [in Ukrainian].
2. Bodrov, V.A. (2006). *Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: Per Se [in Russian].
3. Vodop'yanova, N.E.(2009). *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosis of stress]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
4. Denysevych, N.Yu. (2017). Modeli psykhologichnoi dopomohy druzhynam demobilizovanykh viiskovosluzhbovtstv [Models of psychological assistance to wives of demobilized servicemen]. *Problemy politychnoi psykhologii – Problems of Military Psychology*, 5, 33–42 [in Ukrainian].
5. Zhuravliova, N.Yu., & Hurlieva, T.S. (2017). Psykhologichna dopomoha druzhynam demobilizovanykh viiskovosluzhbovtstv: mozhlyvosti humanistychnoi psykhoterapii [Psychological help to the wives of demobilized servicemen: the possibilities of humanistic psychotherapy]. *Zbirnyk naukovykh robit uchasnykiv mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Suchasni naukovi doslidzhennia u psykhologii ta pedahohitsi – prohres maibutnoho"* [A collection of scientific works of participants of the international scientific-practical conference "Modern scientific research in psychology and pedagogy is the progress of the future"] (pp. 14–16) Odesa [in Ukrainian].
6. Markin, V.N. (2011). Akmeologicheskij princip razvitija i samoorganizacii cheloveka kak paradigma razvitija sociuma [Acmeological principle of human development and self-organization as a paradigm for the development of society]. *Mir psihologii – World of psychology*, 4, 251–259 [in Russian].
7. Muzdybaev, K. (1998). Stratehiya sovladanya s zhyznennymy trudnostiamy. Teoretycheskyi analiz [Life coping strategy. Theoretical analysis]. *Zhurnal sotsyologyy i sotsyalnoi antropologyy – Journal of Sociology and Social Anthropology*. 2, 100–109 [in Russian].
8. Oleksiuk, N.S. (2012). Osnovni resursy sotsialnoho suprovodu simei viiskovosluzhbovtstv v umovakh reformuvannia Zbroinykh syl Ukrainy [The main resources of social support of families of servicemen in the conditions of reforming the Armed Forces of Ukraine]. *Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Serii: Sotsialno-pedahohichna*. [A collection of scientific works Kamianets-Podilskiyi National Ivan Ohienko University] (pp. 154–162). Kamenets-Podilskiyi [in Ukrainian].
9. Prorok, N. (2018). Osnovy reabilitatsiinoi psykhologii: podolannia naslidkiv kryzy. [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the effects of the crisis]. Kyiv: OBSE [in Ukrainian].
10. Sait "Slovo i dilo" (2019, Sep. 18). U Minveteraniv poraxuvaly killist uchasnykiv boiovykh dii [The Ministry of veterans calculated the number of combatants]. Retrieved from: www.slovoidilo.ua/2019/09/18/novyna/suspilstvo/minveteraniv-poraxuvaly-killist-uchasnykiv-bojovyx-dij [in Ukrainian].
11. Yurieva, N.V. Motyvatsiini resursy stresostiikosti viiskovosluzhbovtstv pidrozdiliv Natsionalnoi hvardii Ukrainy z konvoivuvannia, ekstradytsii ta okhorony pidsudnykh: monohrafiia. [Motivational resources of the stress resistance of servicemen of convoy, extradition, guard of prisoners units of National Guard of Ukraine] Kharkiv: Natsionalna akademiia [in Ukrainian].
12. Hobfoll, S.E. (2001). The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337–421.

Стаття надійшла до редакції 17.06.2020.

The article was received 17 June 2020