

## ПСИХОЛОГІЧНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ

**Галицька Світлана Анатоліївна**

здобувач вищої освіти магістерського рівня

Спеціальність 053 Психологія

Науковий керівник:

**Савиченко Ольга Михайлівна**

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра соціальної та практичної психології

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Житомир, Україна

**Анотація:** У статті висвітлено актуальну проблему стресостійкості членів родин військовослужбовців як ключового чинника збереження психічного здоров'я, стабільності сімейних відносин та підтримки військовослужбовця під час виконання службових обов'язків. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження представлено авторську модель стресостійкості, яка враховує взаємодію внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішнього соціального середовища. Виокремлено основні психологічні механізми, що впливають на адаптацію до стресу, зокрема самоефективність, стан вивченої безпорадності, когнітивну переоцінку та пригнічення емоцій. Описано вікові та гендерні особливості переживання стресу, що зумовлюють різні реакції на стресогенні ситуації. Здійснено психодіагностику із застосуванням валідного інструментарію для виявлення рівня стресостійкості, стратегій емоційної регуляції та наявних ресурсів подолання стресу. Зроблено висновки щодо необхідності впровадження цілісної системи психосоціальної підтримки, яка поєднує особистісні, соціальні та інституційні заходи зміцнення психологічної стійкості в умовах війни.

**Ключові слова:** стресостійкість, родини військовослужбовців, психологічна адаптація, емоційна регуляція, психосоціальна підтримка.

Стресостійкість членів родин військовослужбовців є критично важливим фактором збереження їх психічного здоров'я, гармонійних сімейних відносин та здатності підтримувати військовослужбовця під час служби. Постійне

хвилювання про рідну людину, туманність ситуації, хвилювання, спричинені війною, можуть призвести до емоційного виснаження, депресії та навіть психосоматичних захворювань. Дослідження цього питання допомагає виявити ефективні стратегії подолання стресу, формування психологічної стійкості та розробку комплексу психологічних рекомендацій для розвитку стресостійкості членів родин військовослужбовців для сімей військових, що в умовах сучасних викликів набуває особливого значення.

Вивчення психічної стійкості та її механізмів є пріоритетом психофізіології та диференціальної психології. Дослідники відзначають індивідуальні відмінності в адаптації до стресу, а також полярність чинників, що сприяють або перешкоджають стійкості. Г. Сельє спочатку розглядав стресостійкість як фізіологічне явище. На соціально-психологічному рівні стресостійкість визначають як здатність зберігати соціальну адаптацію, підтримувати важливі міжособистісні зв'язки, досягати життєвих цілей і реалізовувати себе. Ключовим показником стресостійкості є здатність людини ефективно пристосовуватися до складних і вимогливих умов життя [3, с. 93].

Презентуємо теоретичну модель стресостійкості членів родин військовослужбовців, яка зображена на рис. 1.

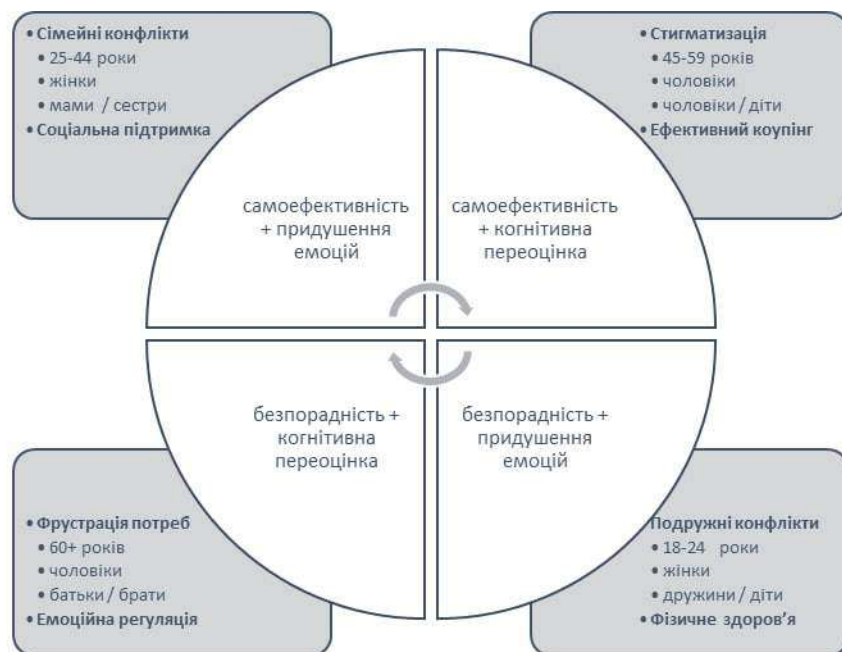


Рис.1. Теоретична модель стресостійкості членів родин військовослужбовців

У представленій теоретичній моделі стресостійкості членів родин військовослужбовців виокремлено низку ключових психологічних механізмів, що обумовлюють адаптивну або дезадаптивну реакцію на стресогенні ситуації:

1. Самоефективність – як внутрішнє переконання в здатності особистості впоратися з труднощами. Даний механізм формується через накопичення досвіду, доступ до ресурсів, наявність соціальної підтримки та знань, що підвищує рівень адаптації та сприяє ефективному подоланню стресу.

2. Стан вивченої безпорадності – характеризується втратою контролю над подіями, зниженням мотивації до дії, очікуванням невдач. Часто є наслідком тривалого впливу стресу або психотравмуючих обставин і проявляється у вигляді апатії, тривожності та депресивних станів.

3. Когнітивна переоцінка – процес зміни інтерпретації ситуації з метою зниження її загрозливого значення. Цей механізм є ознакою зрілих копінг-стратегій та сприяє зменшенню рівня дистресу, стимулюючи конструктивне мислення і внутрішній ресурс особистості.

4. Пригнічення емоцій – полягає в уникненні або свідомому стримуванні емоційного реагування. Хоча тимчасово це може знижувати психоемоційне навантаження, у довгостроковій перспективі пригнічення негативно впливає на психосоматичний стан і послаблює стресостійкість.

Зазначені механізми є основою для побудови цілісної моделі психологічної стресостійкості, що дозволяє глибше розуміти адаптаційний потенціал членів родин військовослужбовців у складних життєвих обставинах.

На стресостійкість членів родин військовослужбовців впливають низка психологічних викликів, таких як фрустрація потреб, стигматизація, сімейні та подружні конфлікти. Водночас спостерігається залежність характеру реакцій на стрес від віку та статі:

- Чоловіки віком понад 60 років — схильні до переживання тривожності, фрустрації, емоційної нестабільності в умовах невизначеності.

- Жінки 25–44 років — демонструють підвищену вразливість до сімейних конфліктів, емоційного вигорання, депресивних станів.

- Чоловіки 45–59 років — потерпають від упередженого ставлення, що зумовлює почуття безпорадності, депресії, емоційного відсторонення.

- Жінки 18–24 років — часто застосовують неконгруентні комунікативні стратегії, що посилює психологічну напругу та конфліктогенність стосунків.

Сконструйована авторська модель стресостійкості членів родин військовослужбовців базується на твердженні, що стресостійкість є функцією взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішнього середовища. Психологічні чинники в поєднанні з віковими й статевими особливостями визначають характер змін життєвої ситуації, що своєю чергою впливає на психосоціальний стан індивіда. Адекватний рівень стресостійкості здатен нівелювати чи мінімізувати негативний вплив зовнішніх чинників завдяки саморегуляції, усвідомленості, рефлексії та підтримці.

Зважаючи на складність і багатовимірність проблематики, зумовленої умовами війни, для проведення емпіричного дослідження було обрано психодіагностичний інструментарій, що поєднує валідність, надійність та адаптивність до специфіки цільової вибірки. Комплекс методик був спрямований на оцінку поточного рівня стресостійкості, особливостей емоційної регуляції та визначення внутрішніх ресурсів подолання стресу в родинях військовослужбовців.

До складу діагностичного комплексу увійшли:

1. Авторська анкета, розроблена для збору соціально-психологічної інформації та виявлення індивідуальних чинників стресостійкості;
2. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ), що дозволяє оцінити стратегії когнітивної переоцінки та пригнічення емоцій [4];
3. Шкала сприйнятого стресу (PSS) – 10, інструмент для вимірювання суб'єктивного рівня стресового навантаження[5];
4. Коротка шкала стійкого подолання стресу (BRCS), яка дає змогу оцінити здатність до гнучкого й активного реагування на стресові ситуації[6].

Обрані методики дозволяють отримати цілісне уявлення про психоемоційний стан учасників дослідження та чинники, що визначають їхню стресостійкість в умовах підвищеної психологічної напруги.

Сучасна психологія пропонує різні методи зміцнення стресостійкості. До них належать когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапія, групові підтримки та програми психологічної реабілітації. Наприклад, американські дослідження показали, що програми підтримки сімей військовослужбовців, які включають навчання навичкам стрес-менеджменту, значно підвищують рівень стресостійкості [1].

Варто також звернути увагу на роль соціальної підтримки. Спільноти родин військовослужбовців, благодійні ініціативи та групи психологічної допомоги відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості. Зокрема, в Україні діють програми допомоги родинам військових, такі як «Поруч» та ініціативи кризового консультування, що сприяють психологічному відновленню [2].

Окрім зовнішніх ресурсів, важливу роль відіграють особисті стратегії подолання стресу, такі як фізична активність, медитація, ведення щоденника емоцій та встановлення чітких життєвих цілей. Психологи рекомендують членам родин військовослужбовців використовувати техніки релаксації та когнітивного переналаштування для зменшення рівня стресу.

Стресостійкість членів родин військовослужбовців є багатовимірним психологічним конструктом, що включає індивідуальні, міжособистісні та соціальні компоненти. Її формування визначається поєднанням особистісних якостей, рівня усвідомленості, доступу до зовнішньої підтримки та ефективності використання ресурсів. З огляду на актуальність проблеми в умовах війни, доцільним є подальше вивчення механізмів розвитку стресостійкості та створення цілісної системи підтримки для родин військовослужбовців.

### **Список використаних джерел**

1. Bounoua, N., Morehouse, M., & Lieberman, A. (2021). Bounce Back and Thrive!: A Pilot Study on the Efficacy of a Resilience Training Program for Military Families. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.651522.
2. Проєкт психологічної підтримки «Поруч» тепер включатиме відновлення через спорт. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-release/recovery-through-sports-poruch> (дата звернення 05.02.2025).

3. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91-95.
4. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
5. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
6. Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94–101.