

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ ЯК ПРЕДИКТОР ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

24 лютого 2022 року змінилося життя українців та українок раз і назавжди. Хоч війна вже триває одинадцять років та повномасштабне вторгнення росії на територію України поставило нові виклики перед населенням. Вимушений переїзд, розлука з сім'єю та друзями, необхідність допомагати собі та іншим, потреба в адаптації до нових обставин, життя в окупації, страх за своїх рідних тощо – це все стало невід'ємною частиною життя більшості українців [3]. Незважаючи на це, навички резильєнтності можуть допомогти нам адаптуватися до цих страшних обставин, знайти нові сенси, зберігши психічне здоров'я своє та своїх близьких навіть під час війни та економічної кризи.

Жінка в українській сім'ї завжди займала провідну позицію, особливо у питаннях виховання дітей, підтримки родинного добробуту, стабілізації емоційного стану чоловіка тощо. У сучасному світі спостерігається тенденція до зміни соціальних та гендерних ролей, жінки стають активними діячками суспільного та особистісного життя та самореалізуються у різноманітних напрямках практичної діяльності. Тож не дивно, що після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну багато жінок стали на захист нашої країни. Ще більше українок стали військовослужбовицями, волонтерками, громадськими діячками, спікерками та надійним тилом для своїх чоловіків [1].

Багато українських сімей мусили розлучитися через війну, особливо це торкнулося сімей військовослужбовців. Очікування близької людини з фронту – є надзвичайно складним. Невизначеність, напруження, страх, самотність – це провідні стани для дружин військових. Також перед ними постає потреба навчитися самотійно вирішувати всі сімейні проблеми, що повністю перебудовує звичний для них устрій життя. Через те, що тепер потрібно самим організувати побут навколо себе, жінки більше втомлюються та більшість часу перебувають у складному емоційному стані. Окрім цього, труднощі виникають і при поверненні чоловіка додому. Жінка звикає жити самотійно, а чоловік звикає до війни. Через це можуть виникнути конфлікти, і пари повинні навчитися знову жити разом [4].

Хоч стійкість жінок є дуже визначною, та все ж не безмежною. Постійний стан стресу, викликаний страхом за свого чоловіка та дітей, тривожність, почуття невизначеності, відсутність якісного відпочинку, потреба вирішувати велику кількість проблем за короткий час тощо можуть

негативно вплинути на фізичний та психічний стан жінки. Тож дуже важливо розвивати навички резильєнтності для того, щоб вистояти у цей непростий час та зберегти своє ментальне здоров'я.

Відповідно до визначення, наданого Американською психологічною асоціацією, резильєнтність (від англ. «resiliense» - пружність, стійкість) характеризується як процес та результат успішної адаптації до складних життєвих обставин. Навички стресостійкості включають у себе розумову, поведінкову та емоційну гнучкість, здатність приймати будь-які виклики долі та екологічно долати їх, стимулювання позитивних емоцій для кращого оцінювання стресової ситуації тощо [2]. Це явище досліджували такі українські та закордонні науковці, як С. І. Пирожков, Н. В. Хамітов, С. Мадді, С. Люгар, Дж. Рідчардсон, Г. П. Лазос, А. Мастен, М. В. Савчин, В. М. Федорчук, Л. О. Гапоненко, О. Б. Морозова тощо.

У сучасному науковому просторі резильєнтність прийнято розглядати у трьох основних площинах: 1) як рису особистості – здатність долати труднощі (К. Коннор, Дж. Девідсон); 2) процес долаючої поведінки (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер); 3) адаптаційно-захисний механізм (К. Болтон, Р. Ньюман) [5].

Для формування внутрішніх ресурсів особистості необхідний систематичний процес особистісного розвитку. Зокрема, варто акцентувати увагу на такому важливому людському ресурсі, як сенс життя. Цей ресурс проявляється індивідуально для кожної людини: у сфері релігії, творчої діяльності, прагненнях до майбутнього чи інших аспектах. У своїх дослідженнях Віктор Франкл показав, що в екстремальних умовах, як-от концентраційні табори, виживали не обов'язково ті, хто мав міцніше здоров'я, а ті, хто розумів цінність свого існування та мав чітке усвідомлення життєвого сенсу. Таким чином, ресурси смислового характеру мають значно більшу вагу порівняно з фізичними.

Таким чином, розвиток резильєнтності відіграє важливу роль у покращенні якості життя дружин військовослужбовців, сприяючи збереженню їхнього психічного здоров'я.

Література:

1. Глебова Н. В., Глинська Л. В., Демчик О. В. Особливості самореалізації української жінки в умовах воєнного стану. *Українознавчий альманах*. 2024. Вип. 34. С. 51-58. – DOI: <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2024.34.6>. (дата звернення: 07.05.25).

2. Довідковий центр Американської психологічної асоціації. Режим доступу: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 07.05.25).

3. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. 3(59), С. 19-23. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3> (дата звернення: 07.05.25).

4. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. *Роздуми психотерапевта про війну*. Київ: Віхола, 2022, 288 с.

5. Тесленко М. М., Шевчук В. В. Розвиток резильєнтності у вимушено переміщених підлітків як умова збереження їх ментального здоров'я. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 92-96.