

Олеся Прокоф'єва

кандидатка психологічних наук, доцентка, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, завідувачка кафедри психології;
Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>;
E-mail: prokofievaolesia@mspu.edu.ua

Юрій Вовк

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, ОПП: Психологія, С4: Психологія, кафедра психології; Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1867-119X>;
E-mail: mytest62@gmail.com

Олександр М'якина

кандидат медичних наук, Харківський національний медичний університет, доцент кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8683-0600>;
E-mail: ov.miakina@knmu.edu.ua

Олександр Шевченко

доктор медичних наук, Харківський національний медичний університет, професор кафедри загальної та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5456-8652>;
E-mail: an.shevchenko@knmu.edu.ua

Олена Шевченко

кандидатка медичних наук, Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, доцентка кафедри загальної практики — сімейної медицини; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1153-1379>;
E-mail: olena.shevchenko@karazin.ua

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ І ПОДОЛАННЯ
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ЧЛЕНАМИ РОДИН ВІЙСЬКОВИХ**

Анотація: проаналізовано психологічні особливості сприйняття та подолання стресових ситуацій членами родин військових під час воєнних дій в Україні. Досліджено наукові підходи до визначення сутності стресу, його сприйняття та шляхи подолання стресових ситуацій. Представлено результати анкетування, 37 респондентів: дружини, батьки та інші родичі військовослужбовців за методиками CISS, PSS-10, DASS-21, IES-R, MSPSS.

© Олеся Прокоф'єва, Юрій Вовк, Олександр М'якина, Олександр Шевченко,
Олена Шевченко, 2025

Встановлено, що більшість опитаних переживають помірний рівень стресу і переважно використовують конструктивні (проблемно-орієнтовані) копінг-стратегії, водночас у значної частини фіксуються підвищена тривожність і симптоми посттравматичного стресу. Окреслено психологічні реакції батьків військовослужбовців як групи підвищеного ризику. Сформульовано рекомендації щодо цільової допомоги родинам військових.

Ключові слова: подолання стресових ситуацій; члени родин військових; стрес; копінг-стратегії; батьки військовослужбовців.

Olesia Prokofieva

PhD in psychology, associate professor, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, head of the department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;

E-mail: prokofievaolesia@mstu.edu.ua

Yurii Vovk

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, candidate for second (Master's) degree of higher education of Educational-Professional program "Psychology", specialty C14

"Psychology", department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;

E-mail: mytest62@gmail.com

Oleksandr Myakina

PhD in medical sciences, Kharkiv National Medical University, associate professor of the department of public health and health care management; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: ov.miakina@knu.edu.ua

Oleksandr Shevchenko

doctor of medical sciences, Kharkiv National Medical University, professor of the department of general and clinical pathophysiology named after D. O. Alpern;

Kharkiv, Ukraine;

E-mail: an.shevchenko@knu.edu.ua

Olena Shevchenko

PhD in medical sciences, V. N. Karazin Kharkiv National University, associate professor of the department of general practice — family medicine; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: olena.shevchenko@karazin.ua

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERCEPTION AND OVERCOMING
STRESSFUL SITUATIONS BY FAMILY MEMBERS OF MILITARY PERSONNEL**

Abstract: this paper examines the psychological characteristics of perception and coping with stressful situations among family members of military personnel during hostilities in Ukraine. Scientific approaches to defining the nature of stress, its perception, and methods for overcoming stressful situations are explored. The empirical study involved 37 respondents —

wives, parents, and other relatives of servicemen — and utilized the following instruments: the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), the Impact of Event Scale-Revised (IES-R), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Findings indicate that most participants experience a moderate level of stress and predominantly use constructive (problem-oriented) coping strategies; however, a significant proportion display elevated anxiety and symptoms of post-traumatic stress. Psychological reactions of parents of servicemen are identified as a high-risk subgroup. Recommendations are proposed for targeted psychological support for military families.

Key words: coping with stressful situations; family members of military personnel; stress; coping strategies; parents of servicemen

**Olesia Prokofieva, Yurii Vovk, Oleksandr Myakina,
Oleksandr Shevchenko, Olena Shevchenko**

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Psychological features of perception and overcoming stressful situations by family members of military personnel”

Problem setting. The ongoing war in Ukraine exerts a profound psychological impact on military families who live in constant uncertainty, separation, fear for loved ones, and economic strain. These factors produce chronic stress manifested through emotional exhaustion, depressive states, and difficulties with social adaptation. The study addresses an urgent scientific and practical challenge — preserving the mental health and resilience of families of military personnel, who form a group of elevated psychological risk during wartime and reintegration periods.

Recent research and publications analysis. Theoretical foundations rely on the classical stress models of H. Selye and R. Lazarus as well as J. Engel's biopsychosocial paradigm. Ukrainian and foreign studies emphasize the multidimensional impact of war on family systems, showing increased anxiety, marital conflicts, and child trauma. Modern research highlights resilience as a dynamic process shaped by individual and social factors (Velychko, Prokofieva et al.). Despite numerous studies of stress and coping, the specific psychological mechanisms of stress perception and coping among family members of Ukrainian servicemen remain insufficiently

examined, particularly regarding emotional responses and the role of social support.

Paper objective. The aim is to explore the psychological features of stress perception and coping among family members of military personnel under wartime conditions, identify dominant coping strategies, and determine the relationship between subjective stress, social support, and resilience resources.

Paper main body. The empirical study involved 37 participants (wives, parents, and other relatives of servicemen) aged 23 to 66. Standardized tools were used: CISS, PSS-10, DASS-21, IES-R, and MSPSS. Most respondents showed moderate stress levels (PSS-10 mean ≈ 19 points) and a prevalence of problem-focused coping (average CISS task-orientation = 41 points of 64). Emotional and avoidant strategies were less frequent. Symptoms of anxiety and depression (DASS-21) were observed in over 60,0 % of respondents, and post-traumatic stress symptoms (IES-R) were moderate. Social support (MSPSS) was generally sufficient but lower for 30,0 % of participants. Women, who constituted the majority of the sample, demonstrated a constructive “active coping” style typical for spouses bearing family responsibilities during wartime.

The analysis also examined the concept of family conflict competence — the ability to manage tension constructively through empathy, assertive communication, and shared problem solving. Four structural components were identified: cognitive (understanding stress and conflict nature), emotional (empathy and self-regulation), behavioral (constructive interaction skills), and motivational-value (commitment to family support and unity). Developing these competencies enhances stress tolerance and family adaptation after deployment. Targeted psychological interventions such as group training for military spouses, family counseling, and peer-support groups are recommended. Effective programs should combine psychoeducation on PTSD symptoms, self-regulation techniques (relaxation, breathing practices), and communication skills training. Applying social influence principles (e.g., Cialdini's

reciprocity and social proof) may increase motivation to participate in support activities.

Findings highlight the necessity of systemic psychosocial assistance for military families to strengthen their coping resources and resilience.

Conclusions of the research. Family members of Ukrainian military personnel mainly use constructive, problem-focused strategies to overcome stress. Despite moderate levels of perceived stress and adequate social support, many experience anxiety, depressive moods, and emotional exhaustion. The study confirms that the subjective evaluation of stress and available resources determines coping efficiency and psychological well-being. Developing family conflict competence and resilience should be central to psychological assistance programs. Integrating these findings into practice can help preserve the mental health of servicemen and their families and enhance the social stability of Ukrainian society during and after war.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Воєнний конфлікт в Україні має руйнівний вплив на всі рівні суспільного життя, а особливо на родини військовослужбовців. Члени родин військових постійно стикаються з невизначеністю, розлукою, тривожністю за життя близьких та економічними труднощами. Усе це формує високий рівень хронічного стресу, що проявляється у вигляді емоційного виснаження, депресивних станів, вторинної травматизації та труднощів соціальної адаптації [2–3]. Водночас війна призводить до деформації традиційних ролей у родинах військовослужбовців, створюючи додаткове навантаження на дружин і дітей, збільшуючи ризики конфліктів і емоційної ізоляції [1; 7].

Актуальність проблеми визна-чається також зростанням кількості сімей, які потребують психологічної допомоги, та необхідністю вдосконалення програм

психосоціальної підтримки. Всеукраїнське дослідження “Психічне здоров’я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни”, проведене у межах програми ментального здоров’я “Ти як?”, у грудні 2024 — січні 2025 року, показало, що лише 36,0 % респондентів оцінюють своє психічне здоров’я як задовільне, що свідчить про падіння рівня задоволеності власним психологічним станом у порівнянні з даними 2022 року, коли цей показник становив 41,0 % [31]. Серед членів родин військових можна очікувати подібні або навіть значно вищі рівні невдоволеності власним психічним станом через додаткові стресогенні фактори, пов’язані з військовими обставинами (тривога за безпеку, фінансові труднощі, перебування у невизначеності). Як зазначають українські науковці, інтеграція концепту резиліентності й розвиток копінг-стратегій є необхідними умовами для збереження психічного здоров’я та соціальної стабільності родин військовослужбовців [10; 13].

Таким чином, дослідження психологічних особливостей сприйняття й подолання стресових ситуацій членами родин військових безпосередньо пов'язане з вирішенням важливих завдань сучасної психологічної науки й практики: збереження психічного здоров'я населення, підтримки соціальної стійкості та розбудови ефективної системи психологічної допомоги у воєнний і післявоєнний період. Дослідження проводилося у межах науково-дослідної теми кафедри психології МДПУ імені Богдана Хмельницького "Психологічні засади актуалізації ресурсності та життєстійкості особистості: концептуалізація та розвиток" (державний реєстраційний номер 0121U110568) та в межах виконання міжнародного проєкту ERASMUS+KA2 101129379 Boosting university psychological resilience and well-being in (post-) war Ukrainian nation (BURN).

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема психологічних особливостей сприйняття та подолання стресу в родинях військовослужбовців перебуває у фокусі сучасної української та зарубіжної науки. Теоретичні засади вивчення феномену стресу ґрунтуються на класичних і новітніх підходах, запропонованих Г. Сельє, який визначив стрес як загальну адаптаційну реакцію організму [18; 30], та Р. Лазарусом, який акцентував увагу на когнітивному оцінюванні ситуацій і суб'єктивному сприйнятті загроз [27–28]. Важливий внесок зробила біо-психо-соціальна модель Дж. Енгела, що дозволяє розглядати стрес як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників [26].

У сучасних українських дослідженнях значна увага приділяється впливу війни на функціонування сімейних систем. Зокрема, О. Ващенко показав, що умови воєнного конфлікту істотно збільшують ризики порушення подружніх стосунків через переживання тривоги та страху [2–3]. Зливков В. і колеги

акцентували увагу на психологічних наслідках війни для дітей, які зазнають хронічних травматичних переживань [11].

Важливим напрямом наукових пошуків є вивчення психологічної резиліентності. Величко І. трактує її як динамічний процес, що формується під впливом індивідуальних і соціальних чинників [4]. У працях О. Прокоф'євої та співавторів резиліентність визначається не лише як особистісна риса, а й як результат складної взаємодії соціальних і культурних умов, що визначають здатність сімей адаптуватися до екстремальних обставин [16].

Отже, сучасний науковий дискурс відображає багатовимірність проблеми: від класичних теорій стресу до прикладних досліджень впливу війни на сімейну систему та пошуку ресурсів резиліентності. Такий підхід дозволяє комплексно аналізувати проблему та формувати науково обґрунтовані рекомендації для практики психологічної допомоги.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Незважаючи на значний масив наукових досліджень, присвячених проблематиці стресу, його впливу на особистість та механізми подолання, окремі аспекти залишаються недостатньо розкритими. Зокрема, у сучасній науковій літературі значна увага приділяється фізіологічним і когнітивним механізмам стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус, Б. Мак'юен) [27–30], однак комплексного аналізу специфіки сприйняття та подолання стресових ситуацій саме членами родин військовослужбовців практично немає.

Недостатньо дослідженими залишаються питання суб'єктивного ставлення членів родин військових до власного психоемоційного стану, їхня готовність застосовувати конструктивні копінг-стратегії, а також роль соціальної підтримки у формуванні стресостійкості. Потребує уточнення структура ресурсів психологічної резиліентності сімей військових у ситуаціях тривалого стресу, а

також чинники, що впливають на їхнє ефективне функціонування.

Окремої уваги потребує проблема відсутності цілісних програм психопрофілактики та психологічної допомоги для родин військовослужбовців. Незважаючи на окремі практичні напрацювання, системний підхід до формування комплексної підтримки для цієї категорії населення ще не набув достатнього розвитку. Таким чином, актуальним залишається завдання інтегрованого вивчення психологічних особливостей сприйняття та подолання стресу членами родин військових (дружин, партнерів, батьків, дітей) із урахуванням сучасних воєнних викликів та соціальних трансформацій.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є з'ясування психологічних особливостей сприйняття та подолання стресових ситуацій членами родин військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту. У статті ставиться завдання визначити специфічні стресові фактори та їхній вплив на членів родин військових, дослідити копінг-стратегії та ресурси психологічної резиліентності як механізми адаптації до хронічного стресу.

Психодіагностика з використанням стандартизованих методик (CISS, PSS-10, DASS-21, IES-R, MSPSS) дозволить емпірично оцінити рівень стресу, особливості копінг-поведінки та значущість соціальної підтримки в умовах війни. Завдання статті полягає у висвітленні специфіки сприйняття стресових ситуацій у дружин, батьків та дітей військовослужбовців, а також у наданні практичних рекомендацій для удосконалення програм психологічної допомоги та соціальної підтримки цих категорій населення.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Аналіз психологічних особливостей сприйняття і подолання стресових ситуацій членами родин військових доцільно розпочати з

теоретичних положень про природу стресу та вплив воєнних чинників на сім'ю. Класичне визначення стресу як неспецифічної реакції організму на будь-які пред'явлені вимоги було запропоноване Г. Сельє, який описав три стадії стресу — тривогу, опір та виснаження [30]. Водночас, сучасні підходи акцентують увагу на тому, що вирішальну роль у виникненні стресу відіграє когнітивна оцінка ситуації. Згідно з концепцією Р. Лазаруса, стрес виникає тоді, коли людина сприймає подію як таку, що перевищує її ресурси і загрожує благополуччю; при цьому важливими є первинна оцінка (значущості загрози) та вторинна оцінка (наявних ресурсів для подолання) [27–28]. Такий підхід пояснює, чому в умовах війни навіть за схожих обставин різні родини реагують по-різному: суб'єктивне сприйняття та наявність ресурсів (особистісних, соціальних) визначають рівень стресу і стратегії поведінки. Військовий конфлікт, як відзначає Л. Слюсар, радикально змінює функціонування сім'ї, породжуючи тривалі розлуки, невизначеність та психологічне напруження [20]. Українські дослідники наголошують, що в родинах військовослужбовців спостерігається підвищений рівень тривожності, депресивних станів та труднощі соціальної адаптації на тлі постійного очікування і страху. За спостереженнями Н. Могильової, воєнна ситуація зумовлює системний характер стресу, що негативно позначається як на військових, так і на членах їхніх родин, включаючи внутрішньо переміщених осіб [15]. Особливої уваги заслуговує сімейна динаміка: О. Ващенко зазначає, що в умовах війни різко зростають ризики конфліктів у подружніх стосунках, спричинені підвищеною тривогою, страхом та вимушеною роз'єднаністю родини [2]. Таким чином, психологічний стан членів сімей військових є вкрай вразливим, а питання ефективного подолання стресу й конфліктів у цьому контексті набувають

особливої актуальності.

Дослідження проводилося серед членів родин військовослужбовців одного з санаторно-курортних закладів України, який надає послуги членам родин військових за програмою реабілітації сімей військовослужбовців та ветеранів війни.

Опитування здійснювалося онлайн за допомогою Google-форми, проводилося за умов добровільної участі та не передбачало жодної винагороди для респондентів. У дослідженні взяли участь 37 осіб — членів родин українських військовослужбовців віком від 23 до 66 років (середній вік — 43,2 роки).

Вибірка характеризувалася гендерним дисбалансом: 91,9 % респондентів становили жінки (34 особи) і лише 8,1 % — чоловіки (3 особи). Переважна більшість учасників — дружини військовослужбовців (68,0 %); інші — батьки, діти, брати/сестри військових тощо. Такий розподіл відображає реалії сучасних українських родин, де основне психологічне навантаження війни несуть саме жінки — дружини та матері захисників. Для всебічного оцінювання психологічного стану і копінг-поведінки було застосовано комплекс методик, що дозволило системно

охопити ключові аспекти проблеми — від поведінкових копінг-стратегій до емоційних реакцій і соціальної підтримки.

Нами було використано такі методики: CISS (Inventory Coping with Stressful Situations) для визначення провідних копінг-стратегій [32], PSS-10 (шкала сприйняття стресу) для оцінки суб'єктивного рівня стресу [5], DASS-21 для вимірювання симптомів депресії, тривожності та стресу [6], шкалу IES-R (Impact of Event Scale — Revised) для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу [1], а також MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) для оцінки сприйнятої соціальної підтримки [14].

Отримані результати дають цілісну картину того, як члени родин військових сприймають стрес і справляються з ним. Рівень суб'єктивного стресу за шкалою PSS-10 в більшості учасників виявився підвищеним: середнє значення склало $19,4 \pm 7,3$ балів при максимально можливих 40, що відповідає середньому рівню стресу. Лише 15,0 % опитаних показали низький рівень напруги, тоді як у 50,0 % — рівень стресу перевищував норму. Для кращої наочності розподіл рівнів суб'єктивного стресу представлено на рис.1.

Рівень суб'єктивного стресу (PSS-10)

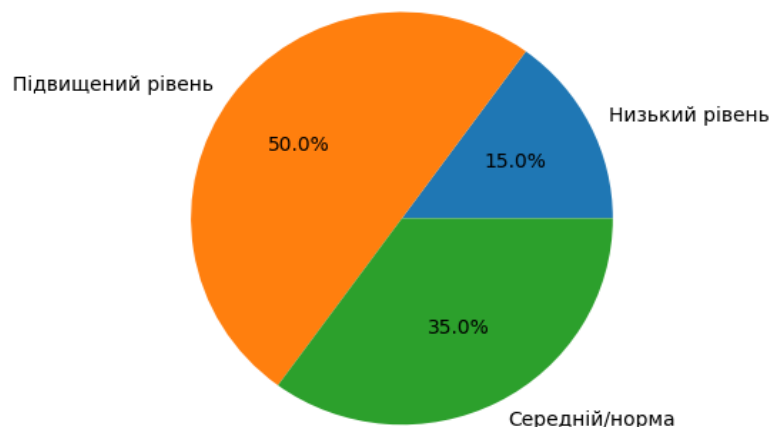


Рис.1. Розподіл рівнів суб'єктивного стресу за шкалою PSS-10

Ці показники узгоджуються з іншими дослідженнями, де встановлено високий стрес дружин військових під час служби чоловіка [7].

За результатами методики DASS-21 нами виявлено, що значна частка респондентів має симптоматику депресії та тривожності різного ступеня. Зокрема, ознаки депресивності за межами норми

продemonстрували 62,0 % опитаних (від легкого до дуже важкого рівня), тривожності — 76,0 %, стресу (як окремого показника в DASS-21) — 68,0 % респондентів. Лише близько третини учасників не мали підвищених показників за жодною з цих шкал. Співвідношення показників депресії, тривожності та стресу подано на рис. 2.

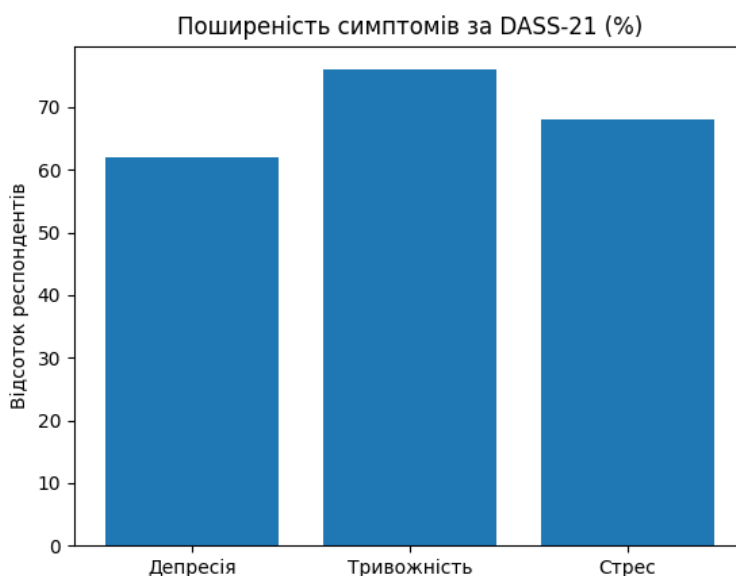


Рис. 2. Поширеність депресії, тривожності та стресу за методикою DASS-21

Водночас, наш аналіз не виявив суттєвого впливу демографічних факторів на рівень психоемоційного напруження: кореляція між віком і показниками депресії, тривоги та стресу була близькою до нуля ($r \approx 0,0-0,1$), а середні рівні DASS-21 у жінок і чоловіків мало відрізнялися. Це свідчить, що стрес в умовах війни стосується кожного: і молодші, і старші члени сімей військових, незалежно від статі, можуть переживати високий психологічний дистрес.

Особливий інтерес становлять копінг-стратегії — індивідуальні стилі подолання стресових ситуацій. За методикою CISS з'ясовано, що серед членів родин військових домінує проблемно орієнтований копінг: найвищий середній бал отримала шкала “орієнтація на задачу” (41,0 балів із 64 можливих), що

було провідною стратегією у 54,0 % респондентів. Це означає, що більшість учасників за умов стресу намагаються діяти конструктивно, зосереджуючись на вирішенні проблем та практичних завданнях. Такий результат є позитивним, адже проблемно-фокусований копінг асоціюється з кращою адаптацією і меншим емоційним виснаженням. Дещо менше виражені виявилися стратегії уникнення (середній бал 28,3) та емоційно орієнтований копінг (27,4 балів). Найрідше респонденти вдавалися до соціально-відвертальних форм уникнення (середній бал 11,2 із 20) — тобто до відволікання через спілкування чи іншу активність поза проблемою. Умовно можна ранжувати стилі подолання стресу в нашій вибірці: копінг орієнтований на завдання > уникнення > емоційний копінг > соціальне

відвертання (як специфічний вид уникнення). Ця ієрархія узгоджується із результатами дослідження А. Жигун, Г. Берегової, проведеного серед дружин військовослужбовців: жінки у військових родинах найчастіше намагаються брати активну “дієву” роль у вирішенні повсякденних труднощів, тоді як емоційне переживання стресу воліють приховувати або перемикають увагу [12]. Виявлена тенденція може відображати соціальну роль дружин військових як “тилу”, що змушені проявляти силу і практичність у кризовій ситуації.

Попри превалювання конструктивних копінг-стратегій, емоційна ціна стресу для родин військових залишається високою. Значна частина респондентів демонструє симптоми емоційного вигорання, тривожності, пригніченості. Очікування близької людини з війни, страх за її життя, економічні та побутові труднощі на фоні війни неминує позначаються на психічному добробуті. Підтвердженням цьому є підвищена частота психологічних розладів у даній категорії: за даними Н. Дідик, жінки, чиї чоловіки проходять військову службу, значно частіше страждають на стресові розлади і потребують психологічної допомоги, ніж жінки у цивільних родин [9]. Наше дослідження також виявило дефіцит суб’єктивної соціальної підтримки у частини опитаних: за шкалою MSPSS 30,0 % респондентів оцінили рівень підтримки від друзів, сім’ї чи значущих інших як недостатній (нижче за середній). Враховуючи, що соціальна підтримка є

потужним ресурсом подолання стресу, її нестача може обтяжувати стан родин. У роботі А. Сидоренко наведено дані, що наявність розгалуженої підтримки (від громади, волонтерів, держави) істотно підвищує психологічне благополуччя сімей військовослужбовців [19]. Отже, психосоціальні ресурси — підтримуюче оточення, доступ до допомоги, інформаційна обізнаність — відіграють важливу роль у стресостійкості родини.

Важливим психологічним феноменом, тісно пов’язаним із подоланням стресу в сімейному середовищі, є конфліктна компетентність членів родини. Йдеться про здатність ефективно управляти конфліктами і напруженими ситуаціями, які неминує виникають під час тривалої розлуки, а особливо після повернення військового до цивільного життя. Дослідження О. Соловей-Лагода, С. Жалюк на тему психологічної обізнаності членів родин військово-службовців показують, що успішна реінтеграція військового значною мірою залежить від психологічної грамотності родини — уміння розпізнати ознаки стресу у себе й близьких, відкрито обговорювати проблеми та знаходити конструктивні рішення замість конфронтації [21]. Зокрема, емоційна компетентність, емпатія і навички конструктивного вирішення конфліктів виокремлюються як ключові чинники успішної адаптації подружжя після війни. Конфліктна компетентність є складним утворенням, що включає низку структурних компонентів (табл. 1). Нижче подано основні з них із короткою характеристикою.

Таблиця 1

Структурні компоненти конфліктної компетентності родини військовослужбовця

Компонент	Зміст та характеристика
Когнітивний	Розуміння природи конфліктів, їхніх причин та стадій розвитку; знання принципів ефективної комунікації і переговорів у сім’ї. Сюди входить також усвідомлення типових стресорів військового життя та можливих реакцій на них.
Емоційний	Здатність керувати власними емоціями у конфліктній ситуації, зберігати емоційну рівновагу під тиском стресу. Включає емпатію — вміння поставити себе на місце партнера, розуміння його почуттів, що особливо важливо при пережитому бойовому досвіді чоловіка.

Продовження таблиці 1.

Поведінковий	Навички конструктивної взаємодії: асертивна комунікація, активне слухання, вміння знаходити компроміс і спільно вирішувати проблеми. Передбачає практичні вміння запобігати ескаляції конфлікту (наприклад, робити “тайм-аут” у суперечці) та застосовувати техніки деескаляції.
Мотиваційно-ціннісний	Наявність установки на збереження родини і взаємну підтримку; готовність працювати над стосунками, відкритість до змін і особистісного зростання. Цей компонент відображає цінності та мотивацію подружжя вирішувати труднощі спільно, а не через взаємні звинувачення.

Як видно з таблиці 1, розвиток кожного з компонентів конфліктної компетентності сприяє підвищенню здатності сім'ї адаптивно реагувати на стресові та конфліктні ситуації. Наприклад, добре розвинений когнітивний компонент (знання про природу стресу і конфлікту) дозволяє подружжю усвідомити, що дратівливість чи відстороненість військово-службовця після повернення є типовою реакцією на пережитий бойовий стрес, а не особистою образою. Емоційна компетентність і емпатія допомагають уникнути взаємних звинувачень, натомість зосередитися на співчутті та підтримці. Поведінкові навички дають змогу перевести конфлікт у площину діалогу: замість агресії — обговорення почуттів і потреб, замість мовчання — конструктивний зворотний зв'язок. Нарешті, мотиваційний компонент забезпечує внутрішню готовність працювати над відносинами, не опускаючи руки перед труднощами. Таким чином, конфліктна компетентність виступає своєрідним буфером між військовим стресом і сімейним функціонуванням: чим вона вища, тим більше шансів, що сім'я спільно подолає кризовий період без серйозних руйнувань.

Формування конфліктної компетентності та навичок стрес-менеджменту в родині військових потребує цілеспрямованих психологічних втручань. Досвід роботи з цією категорією населення свідчить, що ефективними є групові програми для дружин військово-службовців, сімейне консультування, залучення родин до груп взаємопідтримки. Зокрема, О. Рябенко повідомляє про успішні результати проведення

спеціалізованих тренінгів для дружин військовослужбовців: учасниці відзначали зниження рівня тривоги та підвищення впевненості у спілкуванні після проходження групового навчання навичкам копіngu і спілкування [18]. В рамках таких інтервенцій доцільно використовувати елементи психоедукації щодо природи ПТСР, методів саморегуляції (дихальні вправи, релаксація) та розвитку емпатії.

Варто зауважити, що підвищенню мотивації родин до участі в програмах підтримки та навчання можуть сприяти і техніки соціального впливу. Застосування принципів, описаних Чалдіні Р., допомагає ефективніше залучати сім'ї військових до психологічних програм [25]. Наприклад, можна використати принцип “соціального доказу”: демонструвати успішні історії інших родин, які пройшли через подібні труднощі, тим самим надаючи учасникам впевненість у можливості позитивних змін. Принцип “авторитету” доцільно реалізувати через залучення до тренінгів авторитетних фахівців (досвідчених військових психологів, поважних офіцерів), чия присутність підвищить довіру до рекомендацій. Використання принципу “взаємності” — наприклад, надання родин безкоштовних корисних матеріалів, невеликих подарунків від волонтерів — створить у них відчуття підтримки і спонукатиме відповісти більшою залученістю. Таким чином, включення таких технік впливу в структуру психосоціальних інтервенцій може підвищити їхню ефективність, оскільки сприятиме кращій мотивації учасників і довірі до процесу змін.

Практичне значення отриманих наукових результатів полягає у можливості їх застосування для вдосконалення системи надання допомоги родинам військовослужбовців. По-перше, виявлені нами психологічні особливості стресу — а саме: переважання проблемно-орієнтованого копіngu, високий відсоток осіб із симптомами тривоги та депресії, а також брак соціальної підтримки у частини сімей — вказують на ті аспекти, які слід враховувати при розробці програм психологічної підтримки. Зокрема, доцільно робити акцент на навчанні конструктивних копінг-навичок для подолання емоційних наслідків стресу (наприклад, техніки саморегуляції, навички відкритого спілкування тощо), а також на створенні спільнот взаємодопомоги для розширення соціальної підтримки. По-друге, ключові компоненти конфліктної компетентності можуть стати основою тренінгових модулів: наприклад, окремі заняття, присвячені розвитку емпатії та емоційної регуляції, відпрацюванню поведінкових стратегій у конфлікті, когнітивним технікам перепроживання травматичного досвіду. На думку С. Удод, поєднання розвитку особистісної стійкості із зміцненням сімейних комунікацій значно покращує довгострокові результати адаптації родин після війни [23]. По-третє, отримані дані можуть бути використані при підготовці військових психологів, соціальних працівників та волонтерів, які опікуються родинами військовослужбовців: розуміння специфіки переживань цієї категорії клієнтів та найбільш дієвих способів допомоги їм (наприклад, кризові інтервенції, сімейна терапія, арттерапія) дозволить підвищити ефективність практичної роботи. Умеренкова Н. описує успішний досвід впровадження комбінованих моделей психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, що поєднують індивідуальне консультування, сімейні групи та онлайн-комунікації — такий комплексний підхід забезпечує більш

повне охоплення потреб родин і підсилює їхні адаптаційні ресурси [24]. Загалом результати дослідження розширюють сучасне уявлення про психологічні механізми стресу в умовах війни та практичні стратегії його подолання. Їх реалізація у програмах підтримки сприятиме збереженню психічного здоров'я членів родин військових, підвищенню рівня резиліентності сімей та, в кінцевому підсумку, зміцненню соціальної стійкості українського суспільства в умовах воєнного лихоліття.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведений аналіз теоретичного та емпіричного матеріалу доводить переважання активних проблемно-орієнтованих стратегій протидії стресу серед членів родин військових. Згідно з результатами психодіагностики, 78,4 % респондентів продемонстрували домінування орієнтації на завдання (активне вирішення проблем), тоді як емоційні стратегії та стратегії уникання були провідними лише у незначній меншості (16,2 % та 2,7 % відповідно). Аналіз середніх балів за методикою CISS підтвердив, що найбільш інтенсивно використовуваною є стратегія орієнтації на завдання (середнє 41,0 бали з 64), що свідчить про схильність опитаних до раціонального подолання стресових ситуацій. Водночас емоційно-фокусований копінг мав найнижчу інтенсивність (27,4), а субшкала соціального відвертання — найменше значення (11,2), що вказує на рідше звернення до емоційної реакції чи відволікання. Гендерні відмінності в стратегіях копіngu не виявлені: чоловіки та жінки в нашій вибірці демонструють подібний профіль із переважанням проблемно-орієнтованих підходів. Теоретичний аналіз підтверджує, що суб'єктивна оцінка стресових подій відіграє ключову роль у механізмі виникнення стресу, як це показано у когнітивних теоріях Лазаруса. У контексті

військових конфліктів саме різна оцінка подій членами сімей (доступність ресурсів, соціальна підтримка, попередній досвід) визначає різну схильність до стресових реакцій і копіngu. Родина слугує важливим ресурсом підтримки під час реінтеграції військовослужбовців у мирне життя. Наші результати узгоджуються з цим: висока переважаюча орієнтація на завдання відображає прагнення представників військових родин активно адаптуватися до викликів. Крім того, респонденти повідомили про помірно-високий рівень сприйнятої соціальної підтримки (середній загальний бал MSPSS = 4.30 із 6), що відповідає середньому/помірному рівню підтримки та є важливим захисним ресурсом проти стресу. Емпіричні дані показали також помірний рівень суб'єктивно сприйнятого стресу у більшості учасників. Середній сумарний бал за PSS-10 склав 19,0 (SD = 7,0), що за критеріями методики відповідає помірному стресу. За класифікацією PSS, 68,0 % респондентів мали помірний рівень стресу, лише 11,0 % — високий. Це свідчить про очікувані наслідки хронічного напруження в умовах війни: помірний дискомфорт характерний для більшості сімей військових, тоді як дуже високий стрес трапляється рідко. Додатково методика DASS-21 виявила, що найпоширенішими емоційними станами є тривожність та стрес. Значна частина респондентів відчувала помірні або високі їхні рівні. Групові порівняння показали, що різниці між жінками і чоловіками в цій вибірці статистично незначущі, а також вікові відмінності виявилися майже відсутніми. Відмінності за родинною роллю вказують лише на тенденцію, що батьки військових (напр., матері) можуть відчувати трохи більше напруження, ніж подружжя. Сформульовані висновки мають важливе практичне значення. Вони дозволяють удосконалити існуючі програми психологічної підтримки військових родин: зокрема, відзначена перевага проблемно-орієнтованого

копіngu підкреслює доцільність розв'язкових тренінгів із навичок активного вирішення проблем. Високий середній рівень сприйнятої соціальної підтримки за MSPSS свідчить про важливість розбудови та зміцнення соціальних мереж (сім'ї, спільнот взаємодопомоги) як захисного чинника. Результати підтверджують, що цільова психологічна допомога (тренінги з емоційної регуляції, групи підтримки, психоемоційні консультації) має орієнтуватися на посилення резилієнтності та ресурсів адаптації у сім'ях військових. Інтеграція цих даних у соціально-психологічну практику сприятиме поліпшенню психічного здоров'я як самих військовослужбовців, так і їхніх близьких. Таким чином, результати дослідження підтверджують: члени родин військових переважно використовують раціонально-активні стратегії подолання стресу. Теоретична узагальненість отриманих результатів полягає в тому, що підтверджено ключові положення когнітивно-ресурсних підходів до стресу (оцінка подій і доступних ресурсів визначає реакції) і важливість соціально-психологічних чинників (сімейні та громадські ресурси підтримки). Практична цінність дослідження виявляється у рекомендаціях для психологів і соціальних працівників щодо підсилення проблемно-орієнтованих методів копіngu та розвитку мереж підтримки. Перспективи для подальших досліджень: збільшити вибірку дослідження, залучивши більше чоловіків та представників різних родинних ролей (батьки, діти), щоб уточнити виявлені тенденції та виявити можливі відмінності між групами; оцінити ефективність конкретних психосоціальних інтервенцій (психологічних тренінгів, програм підтримки), спрямованих на зміцнення резилієнтності та психологічної стійкості в сім'ях; дослідити вплив додаткових факторів (економічних, травматичного досвіду, психологічної освіти) на психологічний стан та копінг у військових

родинах, що дозволить більш глибоко розробляти адаптивні стратегії підтримки. Ці висновки узагальнюють результати теоретичного та емпіричного етапів

дослідження і можуть слугувати базою для подальших наукових та прикладних розробок у сфері психологічної допомоги родинам військових.

Список літератури

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Insh i74/0054426.pdf>.

2. Ващенко О. В. Вплив воєнного конфлікту на динаміку подружніх відносин. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 45–53.

3. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Війна і психіка: матеріали наук.-практ. конф.* Київ: ІСПП НАПН України, 2024. С. 14–21. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/741909/>.

4. Величко І. В. Резилієнтність у контексті воєнного досвіду: індивідуальні та соціальні чинники. *Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 77–84.

5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал військової психології*. 2022. № 2. С. 12–24.

6. Галецька І., Кліманська М., Перун М. DASS-21: шкала депресії, тривожності та стресу. Українська адаптація. *Короткий довідник користувача*. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2025. 29 с. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/dass-21-manual.pdf>.

7. Галицька С. А. Рівень сприйнятого стресу членів родин військовослужбовців. *Результати дослідження*. Житомир, 2023. 7 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43823/1/1.pdf>.

8. Главацька Н. Д. Психологічна допомога родинам військових у кризових

умовах. *Вісник психології та соціальної роботи*. 2021. № 2. С. 91–104.

9. Дідик Н. Ф. Особливості переживання стресу жінками, чий чоловік проходить військову службу. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 11, № 4. С. 117–123.

10. Дідик Н. Ф. Соціальна підтримка як ресурс подолання стресу сім'ями військовослужбовців. *Науковий вісник ХНУ*. 2021. № 3. С. 112–118.

11. Зливков В. Л., Шапошникова І. В., Пристай І. Р. Діти війни: психологічні наслідки та механізми подолання. Київ: Інститут психології НАПН України, 2019. 284 с.

12. Жигун А., Берегова Г. Копінг-стратегії подолання стресу дружинами військовослужбовців. *Вісник ХНУ ім. Каразіна*. 2022. № 73. С. 54–62.

13. Любива О. М. Групи взаємодопомоги як форма соціально-психологічної підтримки родин військовослужбовців. *Вісник психології і педагогіки*. 2022. № 4. С. 67–74.

14. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посібник. Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: https://culture.health.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MSPSS.pdf.

15. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 2. С. 120–130.

16. Прокоф'єва О. О., Кононенко О. І., Базиленко К. П., Медянова О. В. Життєстійкість як ресурс психологічної підтримки сімей військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 3. С. 55–64.

17. Рябченко О. Групові тренінги для дружин військовослужбовців: ефективність та перспективи. *Практична психологія*. 2021. № 6. С. 58–65.
18. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Здоров'я, 1982. 123 с.
19. Сидоренко А. Соціальна підтримка сімей військовослужбовців як фактор психологічного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2019. № 4. С. 42–49.
20. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2. С. 3–20. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>.
21. Соловей-Лагода О. А., Жалюк С. М. Психологічна обізнаність членів родини військовослужбовців як чинник їх ефективної реінтеграції у цивільному житті. *Вісник Донецького національного університету ім. В. Стуса*. 2025. Вип. 2. С. 88–97. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16899>.
22. Удод С. Ю. Трансформація сімейних ролей у родинних військових в умовах війни. *Соціальна психологія*. 2021. № 1. С. 93–101.
23. Удод С. Ю. Сімейна взаємодія та адаптація в родинних військових в умовах соціальної кризи : кваліфікаційна робота (магістерська). Житомир, 2023. 58 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/42102/1/Udod.pdf>.
24. Умеренкова Н. Ф. Науково-методичні підходи до організації психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців: досвід побудови комбінованих моделей комунікації. *Вісник НАПН України*. 2023. Т. 5, № 2. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5227>.
25. Чалдіні Р. Психологія впливу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2015. 366 с.
26. Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196. P. 129–136.
27. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
28. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
29. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338. P. 171–179.
30. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.
31. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Аналітичний звіт*. Київ : Gradus Research, 2024. 48 с. URL: <https://tut.npa-ua.org/pub/files/9e16916db5bedbd5.pdf>.
32. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *APA PsycTests*. 1993. URL: <https://psycnet.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t02138-000>.

References:

1. Ahaiev N A., O. M., Pishko I. O., Lozinska N. S., Ostapchuk V. V., Tkachenko V. V. Zbirnyk metodyk dlia diagnostyky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovoslužhbovtsiv [A collection of methods for diagnosing negative mental states in military personnel]. Metod. posibnyk. Kyiv : NDTs HP ZSU, 2016. 234 p. Available at: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054426.pdf>.
2. Vashchenko O. V. Vplyv voiennoho konfliktu na dynamiku podruzhnykh vidnosyn. [The impact of military conflict on the dynamics of marital relations]. *Psykhoholohiia i suspilstvo*. 2020. No. 2. pp. 45–53.
3. Vashchenko O. S. Sotsialno-psykhoholohichni chynnyky podruzhnykh konfliktiv v umovakh viiny [Social and psychological factors of marital conflicts in wartime]. *Viina i psykhyka: materialy nauk.-prakt. konf.* Kyiv : ISPP NAPN Ukrainy, 2024. pp. 14–21. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua/741909/>.
4. Velychko I. V. Rezyliientnist u konteksti voiennoho dosvidu: indyvidualni ta sotsialni chynnyky [Resilience in the context

of military experience: individual and social factors]. *Psykhologichni nauky*. 2023. No. 1. pp. 77–84.

5. Veldbrekht O. O., Tavrovetska N. I. Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatyia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and testing in wartime conditions]. *Zhurnal viiskovoi psykhologii*. 2022. No. 2. pp. 12–24.

6. Haletska I., Klimanska M., Perun M. DASS-21: shkala depresii, tryvozhnosti ta stresu. Ukrainska adaptatsiia [DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale]. *Korotkyi dovidnyk korystuvacha*. Lviv: LNU im. I. Franka, 2025. 29 p. Available at: <https://start.ua-test.com/pub/files/dass-21-manual.pdf>.

7. Halytska S. A. Riven spryiniatoho stresu chleniv rodyn viiskovosluzhbovtiv [Level of perceived stress among family members of military personnel]. *Rezultaty doslidzhennia*. Zhytomyr, 2023. 7 p. Available at: <https://eprints.zu.edu.ua/43823/1/1.pdf>.

8. Hlavatska N. D. Psykhologichna dopomoha rodynam viiskovykh u kryzovykh umovakh [Psychological support for military families in crisis situations]. *Visnyk psykhologii ta sotsialnoi roboty*. 2021. No. 2. pp. 91–104.

9. Didyk N. F. Osoblyvosti perezhyvannia stresu zhinkamy, chyi choloviky prokhodiat viiskovu sluzhbu [Features of stress experienced by women whose husbands are serving in the military]. *Aktualni problemy psykhologii*. 2018. Vol. 11, No. 4. pp. 117–123.

10. Didyk N. F. Sotsialna pidtrymka yak resurs podolannia stresu simiamy viiskovosluzhbovtiv [Social support as a resource for overcoming stress among military families]. *Naukovyi visnyk KhNU*. 2021. No. 3. pp. 112–118.

11. Zlyvkov V. L., Shaposhnykova I. V., Prystai I. R. Dity viiny: psykhologichni naslidky ta mekhanizmy podolannia [Children of war: psychological consequences and coping mechanisms]. Kyiv: Instytut psykhologii NAPN Ukrainy, 2019. 284 p.

12. Zhyhun A., Berehova H. Kopinh-stratehii podolannia stresu druzhynamy viiskovosluzhbovtiv [Coping strategies for overcoming stress among military wives]. *Visnyk KhNU im. Karazina*. 2022. No. 73. pp. 54–62.

13. Liubyva O. M. Hrupy vzaємodopomohy yak forma sotsialno-psykhologichnoi pidtrymky rodyn viiskovosluzhbovtiv [Mutual aid groups as a form of social and psychological support for military families]. *Visnyk psykhologii i pedahohiky*. 2022. No. 4. pp. 67–74.

14. Melnyk Yu. B., Stadnik A. V. Bahatomirna shkala spryiniattia sotsialnoi pidtrymky [Multidimensional scale of social support perception]. Metod. posibnyk. Kharkiv: KhOHOKZ, 2023. 12 p. Available at: https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MSPSS.pdf.

15. Mohylova N. M. Osoblyvosti psykhichnoho zdorovia ta psykhologichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh viiny: dosvid Ukrainy [Features of mental health and psychological adaptation of internally displaced persons in wartime: the experience of Ukraine]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykhologii, prava*. 2023. Iss. 2. pp. 120–130.

16. Prokofieva O. O., Kononenko O. I., Bazylenko K. P., Medianova O. V. Zhyttiistiikist yak resurs psykhologichnoi pidtrymky simey viiskovosluzhbovtiv [Resilience as a resource for psychological support for military families]. *Aktualni problemy psykhologii*. 2022. No. 3. pp. 55–64.

17. Riabchenko O. Hrupovi treninhy dlia druzhyn viiskovosluzhbovtiv: efektyvnist ta perspektyvy [Group training sessions for military spouses: effectiveness and prospects]. *Praktychna psykhologhiia*. 2021. No. 6. pp. 58–65.

18. Selie H. Stres bez dystresu [Stress without distress]. Kyiv: Zdorovia, 1982. 123 p.

19. Sydorenko A. Sotsialna pidtrymka simey viiskovosluzhbovtiv yak faktor psykhologichnoho blahopoluchchia [Social

support for military families as a factor in psychological well-being]. *Sotsialna psykholohiia*. 2019. No. 4. pp. 42–49.

20. Sliusar L. I. Ukrainians in war conditions [Ukrainian families in wartime]. *Demografiia ta sotsialna ekonomika*. 2023. No. 2. pp. 3–20. Available at: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>.

21. Solovei-Lahoda O. A., Zhaliuk S. M. Psychological awareness of military personnel family members as a factor in their effective reintegration into civilian life. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu im. V. Stusa*. 2025. Iss. 2. pp. 88–97. Available at: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16899>.

22. Udod S. Yu. Transformation of family roles in military families during wartime. *Sotsialna psykholohiia*. 2021. No. 1. pp. 93–101.

23. Udod S. Yu. Family interaction and adaptation in military families during times of social crisis. *Kvalifikatsiina robota (mahisterska)*. Zhytomyr, 2023. 58 p. Available at: <https://eprints.zu.edu.ua/42102/1/Udod.pdf>.

24. Umerenkova N. F. Scientific-methodical approaches to organization of psychological support of military personnel: experience of building combined communication models. *Visnyk NAPN Ukrainy*. 2023. Vol. 5, no. 2. Available at: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5227>.

25. Chaldini R. *The psychology of influence*. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia, 2015. 366 p.

26. Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196. pp. 129–136.

27. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

28. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.

29. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338. pp. 171–179.

30. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

31. Mental health and Ukrainians' attitudes towards psychological support during wartime. *Analichnyi zvit*. Kyiv: Gradus Research, 2024. 48 p. Available at: <https://tut.npa-ua.org/pub/files/9e16916db5bedbd5.pdf>.

32. Endler N. S., Parker J. D. A. *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. *APA PsycTests*. 1993. Available at: <https://psycnet.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t02138-000>.

Стаття надійшла до редакції 29.10.2025.