

5. Cox T., Kuk G. & Leiter M. P. (2017). Burnout, health, work stress and organizational healthiness. *Professional burnout*. pp. 177-193. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315227979-14/burnout-health-work-stress-organizational-healthiness-tom-cox-george-kuk-michael-leiter>.

Наталія Попадюк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТИВОЖНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Воєнні дії в Україні поставили мільйони сімей перед фактом боротьби та захисту від ворога, а з іншого боку – розлуки та втрати будь-якої стабільності, не кажучи вже про зростаюче відчуття тривоги та хвилювання за своїх рідних, за їх життя та здоров'я. Виклики повномасштабного вторгнення в Україну особливі тим, що у бойових діях великою мірою задіяні не лише безпосередньо особи, які є військовими за професією, які вибирали цей фах, але також і ті, які за покликом обов'язку стали на захист Батьківщини та змушені були здобувати необхідні навички в нових умовах.

Вивчаючи психологічні особливості тривожності у дружин військовослужбовців, важливим та актуальним є дослідження тих факторів, які зможуть допомогти подолати наростаючу напругу та хвилювання, а також віднайти та описати дієві методики підтримки, які б забезпечили психологічне благополуччя сімей військовослужбовців, зокрема, їх дружин. І йдеться, передусім, про розвиток резильєнтності.

Страх та тривога – це реакція людського організму на певні ситуації загрози чи відчуття такої загрози. Тривога не може вважатися чимось

негативним, а швидше, як певний сигнал нашого організму про можливу небезпеку. Тобто, можна сказати, що кожній людині властива певна тривожність. Але рівень її буде залежати від певного досвіду, сприйняття тої чи іншої ситуації, обставин, і навіть генетики. І власне високий рівень тривоги буде негативно впливати на особистість.

Як вказує Р.Я.Яремко, «тривожність – це емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості» [6, с. 84].

У зарубіжній психології значний внесок на розвиток проблематики тривожності внесли наступні напрямки: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Мак-Дауголл, У. Джеймс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф), теорія навчання (Дж. Доллард), психоаналіз (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер) [6].

Проблема підвищеної тривожності членів сімей військовослужбовців мало досліджена, як в українських наукових колах, так і закордоном. Є певні доробки американських чи ізраїльських вчених, а також української наукової спільноти з часів АТО і у часі уже повномасштабного вторгнення. Однак виклики найбільшої з часів другої світової війни на європейському континенті у ХХІ ст. цілком не осмислені у зв'язку з кількома факторами:

- травмуюча подія ще триває; тисячі людей, чи не мільйони, відчують її щодня досить гостро;
- багато з науковців та вчених змушені були також долучатися до лав Збройних сил та сил оборони країни, частина покинула країну;
- складно проводити масштабні дослідження в умовах постійної нестабільної та ризику для життя та здоров'я, та інші.

Серед українських вчених, які у своїх доробках звертали увагу на дослідженні психологічного стану сімей військовослужбовців, можна назвати імена В. М. Майструк, А. В. Романюк, Л. В. Засекіна, Л. І. Чопик,

Л. В. Рябошапко, І. П. Ковальчук, Я. В. Шпильового, Л. Шинкарьової, Н. Ф. Умеренкової, В. Станчишина та інших.

Дослідження Я.В. Шпильового спрямовані на вивчення психологічного та психічного стану дружин військовослужбовців, а також факторів формування резильєнтності. Зокрема, науковець зазначає, що за належної соціальної підтримки з боку найближчого оточення дружини воїнів краще справляються з виявами депресивної поведінки [4].

В рамках продовження власного дослідження Я.В. Шпильовий розглядає механізми психологічного захисту та механізми копінг-поведінки як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування на стресову ситуацію [5]. Аналіз копінг - механізмів у дружин військовослужбовців, запропонований науковцем, передбачає оцінку факторів, які зумовлюють застосування певними категоріями жінок тих чи інших моделей, більш чи менш адаптивних, або ж неадаптивних, і відповідно, вплив вибору тої чи іншої копінг-стратегії на психологічний та психічний стан жінок. Науковець підкреслює, що методами психотерапії у комплексі з медикаментозною терапією, можливо сформувати адаптивні механізми самодопомоги та саморегуляції психічних процесів, що вельми важливо у складних стресових ситуаціях.

Л. Шинкарьова аналізуючи труднощі та виклики, з якими зустрічаються сім'ї військовослужбовців, розглядає їх саме зі сторони сімейної системи, вказуючи окремо на ті, що більш притаманні жінкам або ж чоловікам – воїнам. Так, дружини учасників бойових дій, найчастіше стикаються із соціально-психологічними та економічними проблемами, які проявляються у збільшенні відчуття втоми та тривоги за чоловіка, завищених очікуваннях від соціуму щодо військовослужбовців та їхніх сімей, збільшенні кількості конфліктів між подружжям, браку комунікації батька з дітьми [3]. «Крім того, жінки також проживають досвід війни, що посилює відчуття небезпеки за власне життя та життя своїх рідних, викликає тривожні думки про невизначеність і нестабільність майбутнього» [там само, с. 285]. Ці та подібні труднощі

зумовлюють постійне відчуття втоми, тривоги, порушення сну та роздратованість, а також зниження рівня життєвої енергії загалом.

Науковиця зазначає, що дружини, у яких чоловіки вже були у бойових діях, легше і швидше адаптувалися до повсякденних реалій, аніж ті, які проживають цей досвід вперше [3].

Цей висновок може носити, на нашу думку, важливий практичний аспект допомоги сім'ям військовослужбовців. Адже, вироблення резильєнтності пов'язане великою мірою із формуванням позитивного досвіду подолання наявних труднощів та розширенням можливостей та навик самодопомоги.

І. П. Ковальчук у своєму дослідженні «Психологічні особливості дружин військовослужбовців» вказує на важливості створення програм підтримки для дружин військовослужбовців, що може підвищити резильєнтність, стресостійкість та знизити тривожність, а також може профілакувати чи навіть коригувати прояви депресії у жінок-дружин військовослужбовців [1].

О. М. Молчанова у своєму дослідженні «Психологічна реабілітація кризових станів жінок (дружин та членів сімей військовослужбовців) засобами арт-терапії» вказує на значну травматизацію, яку переживають члени сімей військовослужбовців і реакцією на цю травматизацію може бути [2]:

- значні емоційні переживання;
- блокування основних потреб;
- або ж механізми «застигання» тощо.

Саме тому науковиця говорить про роботу арт-терапевтичними методами, оскільки вони допомагають якраз в роботі з травмами та важкими емоційними станами, дозволяють працювати з несвідомим, виявляти непрожиті стани та має терапевтичний ефект [2].

Нами було проведено дослідження в експериментальній та контрольній групі дружин військовослужбовців в межах оцінки рівня тривожності згідно опитувальника з генералізованої тривоги - GAD-7 (адаптована версія), а також відповідно до опитувальника з депресії PHQ-9. Згідно результатів дослідження у

межах контрольної групи взяло участь у дослідженні 29 жінок, а в у межах експериментальної - 17 жінок.

Згідно результатів дослідження, показник тривожності у контрольній групі жінок-дружин військовослужбовців, визначений як середньостатистичні виміри, склав 14, що згідно діапазону генералізованої тривоги вказує на помірний рівень тривожності. Натомість в експертній групі – 11, що підпадає під той же визначений діапазоном оцінки рівня тривожності - помірний рівень. Однак за абсолютними показами ми помічаємо різницю поміж результатами цих двох груп.

Наприклад, на питання «Як часто Ви відчували нервову збудливість, неспокій чи дратівливість?» в експериментальна групі ствердно відповіло 5 респонденток, що складає 29% від опитаних, натомість в контрольній – 17, що складає 58% від опитаних у цій групі, тобто більше половини респонденток. І така тенденція зберігається згідно більшості запитань методики опитувальника з генералізованої тривоги - GAD-7. На нашу думку, це може свідчити про нижчі показники тривожності для учасниць експериментальної групи, оскільки вони перебувають у групі підтримки та піддаються терапевтичному впливу.

Подібна тенденція прослідковується відповідно до результатів згідно опитувальника з депресії PHQ-9. Так, у експериментальній групі показник, що визначений як середньостатистичні виміри, склав 12. Згідно карти опису важкості депресивних проявів він відповідає депресії помірного ступеню. У контрольній групі цей показник складає 14 пунктів, що також відповідає помірному ступеню депресії. Однак цей показник знаходиться на верхній межі поміж переходом до вираженого прояву депресії. Очевидним також є факт переважання суїцидальних думок та нахилів у респонденток контрольної групи, у порівнянні з учасницями опитування з експериментальної групи. Так, в експериментальній групі на запитання: «Ви відслідковуєте думки, про те, що було би краще, якщо би Ви померли, або думки про бажання накласти на себе руки?», - ніхто ствердно не відповів. Натомість, 11 респонденток із контрольної групи відповіли ствердно на цей ж запитання, що складає більше третини цієї

групи. Хоча рівень частоти таких думок невисокий, проте їх наявність може бути певним маркером психологічного стану дружин військовослужбовців у контрольній групі, там, де відсутній терапевтичний вплив.

На даний момент експертна група проходить тренінгові заняття, які включають перебування у середовищі групи підтримки, ретрити (виїзди із окремою програмою), а також безпосередньо щотижневі заняття на визначені тематики, спілкування, та духовну підтримку.

Перспективами даного дослідження є оцінка впливу та можливостей груп підтримки для дружин військовослужбовців, зокрема, розвитку їх резильєнтності, завдяки порівнянню показників після завершення формувального етапу дослідження.

Однак вже зараз з попереднього дослідження можемо зробити висновки, що за абсолютними показами рівня тривожності та рівня депресії представники експериментальної та контрольної групи відрізняються, адже для експериментальної групи, де жінки знаходяться у середовищі підтримки та отримують фаховий психологічний та духовний супровід, ці показники нижчі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковальчук І. П. Психологічні особливості дружин військовослужбовців. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форум, 30 травня 2023 р, м.Київ/ ДНДІ МВС України, Київ. 2023. С. 76-78.*

2. Молчанова О. М. Психологічна реабілітація кризових станів жінок (дружин та членів сімей військовослужбовців). *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика: тези доп. учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ, 23 лютого 2024 року /За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Ключек ЛВ, канд. психол. наук, доц. Галушко ЛЯ. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 212-214.*

3. Шинкарьова Л. Аналіз викликів та труднощів у сім'ях військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. *22-га Міжнародна науково-практична конференція: Актуальні проблеми освіти та впровадження*

нових технологій тези доп., 04-07 червня. 2024, Стокгольм / редкол.: Міжнародна Науково Група, 2024. С. 283.

4. Шпильовий Я.В. Клініко-феноменологічний аналіз депресії у жінок – вимушених переселенок та дружин учасників АТО. *Медична психологія*. 2016. С. 62–67.

5. Шпильовий Я. В. Порівняльний аналіз психологічних адаптаційних механізмів у жінок з невротичними тривожно-депресивними розладами різного психогенезу (вимушених переселенців та дружин військовослужбовців–учасників АТО). *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2017. № 1. С.111-117.

6. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. № 5 (105), травень. 2022. С.83-87.

Христина Чопко

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Львівський національний університет імені Івана Франка

м.Львів, Україна

kristinach@ukr.net

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

В умовах війни зростає психоемоційне навантаження, тому проблема вигорання стає особливо актуальною. Дотримання здорового способу життя - один із ефективних способів профілактики емоційного вигорання.

Здоровий спосіб життя - модель поведінки, реалізація якої сприяє благополуччю у всіх сферах життєдіяльності [1].

Серед основних компонентів здорового способу життя, які дозволяють знизити ризик емоційного вигорання варто виділити такі: