

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Зброжик Іван

Досвід життя членів сімей військовослужбовців є комплексним соціально-психологічним феноменом, адже стресори війни змінюють емоційну регуляцію, сімейні ролі й повсякденне функціонування, що потребує цілісного аналізу кризових станів (В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан). Найчастіше дружини та діти стикаються з хронічною емоційною напругою і стресом, зумовленими невизначеністю, тривалою розлукою, страхом втрати й перевантаженням відповідальністю. Тому важливо спиратися на психодіагностичні методики для виявлення негативних станів і ризиків дезадаптації та своєчасно планувати допомогу (Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко). Окремим викликом є адаптація до нових ролей у родині та суспільстві, що може підсилювати втому, конфліктність і відчуття ізоляції; водночас ефективність подолання значною мірою залежить від ресурсів підтримки (саморегуляція, соціальна підтримка, відновлення) (В. Волошина).

У ситуаціях травматичного досвіду (демобілізація, повторні ротації, втрати) зростає ймовірність посттравматичних переживань, тому психологічний супровід має поєднувати діагностику з підтримувальними підходами, зокрема гуманістичною психотерапією, що сприяє відновленню суб'єктності та життєвих смислів (Н. Журавльова).

Мета тези – аналіз впливу умов воєнного стану на дружин військовослужбовців.

Психологічний стан дружин військовослужбовців значною мірою залежить від стану їхніх чоловіків. Жінки найчастіше відзначають підвищену тривожність, дратівливість, втому, безсоння та невпевненість у майбутньому родини; за надмірного сімейного напруження вони переосмислюють власну готовність приймати, любити й підтримувати чоловіка після повернення з фронту [2].

Дослідження проведено на базі ГО «Вінницьке обласне товариство психологів

та психотерапевтів»; участь взяли 96 дружин військовослужбовців із м. Вінниці та Вінницької області. Анкетування виявило найвагоміші чинники воєнного стану, що ускладнюють соціальну адаптацію: участь чоловіка у бойових діях/служба в ЗСУ (25%), порушення відчуття безпеки (15%), збереження сім'ї (15%), пріоритет підтримки стосунків із чоловіком і дітьми (15%). Ключовими переживаннями є постійний страх за життя та безпеку близьких, а також економічна нестабільність (ризики втрати роботи, невизначеність розвитку, наслідки обстрілів інфраструктури).

Таблиця 1

Дослідження впливу умов воєнного стану на дружин (%) (n=96)

Назви досліджуваних шкал	Соціальні умови воєнного стану							
	Порушення безпеки (у %)	Збереження сім'ї в період невизначеності	Підтримка стосунків з чоловіком та	Економічна нестабільність (у %)	Здоров'я чоловіка та рідних	Участь у військових діях чоловіка	Запровадження комендантської	Обмеження свободи пересування
Показники досліджуваної молоді	15	15	15	6	15	25	2	7

Перший етап констатувального експерименту полягав у визначенні психологічних ресурсів дружин військовослужбовців та їх уміння ними оперувати за допомогою опитувальника «Психологічної ресурсності особистості» (ОПРО) О. Штепа (рис.1). Значно нижчі відсотки за показниками шкал: запровадження комендантської години та інших правил безпеки, обмеження свободи пересування громадян та технічних засобів. Зазначені умови є життєвою необхідністю під час воєнного стану [4].



Рис.1 Результати ОПРО О. Штепа

За даними респондентів виявлено низький, середній і високий рівні особистісної ресурсності. За опитувальником «Психологічна ресурсність особистості» (ОПРО) низький рівень мають 8% жінок, що свідчить про недостатність ресурсів для адаптації та подолання стресу й окреслює напрями подальшої підтримки. Середній рівень спостерігається у 60% респондентів: наявний базовий резерв ресурсів, достатній для подолання труднощів без істотного виснаження, хоча він потребує підсилення. Високий рівень мають 32% жінок, що вказує на значні внутрішні резерви, емоційну стабільність і здатність швидко відновлюватися після складних подій.

Більшість респондентів демонструють ознаки «резистентності» та високу особистісну винахідливість у другій фазі емоційного вигорання, що може свідчити про компенсаторне підсилення ресурсів для стримування симптомів (неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення «захисних» емоцій). Далі застосовано «Опитувальник психологічного благополуччя» (адаптація С. Карсканової методики К. Ріфф) (рис. 2) [1].



Рис. 2. Результати проведення серед дружин військовослужбовців методики «Опитувальник психологічного благополуччя» (адаптація С. Карскановою методики К. Ріфф)

Шкала «Позитивні стосунки з іншими» показала, що 74% респонденток визнають важливість підтримки близьких і мають потребу в довірливих взаєминах, емпатії та компромісі. За шкалою «Самостійність» 34% демонструють виражену незалежність і здатність протистояти тиску оточення, 61% — помірну автономію (враховують поради інших, але рішення ухвалюють на основі власних міркувань), тоді як 5% істотно залежать від оцінок і очікувань соціального середовища.

Показник «екологічний менеджмент» свідчить, що лише 1% мають високий рівень контролю та організації життєвих умов, 22% відчувають труднощі з упорядкуванням життя й впливом на обставини, натомість 77% характеризуються середнім рівнем – загалом здатні справлятися з викликами та підтримувати функціонування сім'ї. За шкалою «Особистісний ріст» переважає середній рівень (80%), 12% активно орієнтовані на саморозвиток, а 8% мають низькі показники (відчуття застою, зниження інтересу до змін). Шкала «Наявність життєвих цілей» засвідчила, що 75% зберігають цілеспрямованість і відчуття сенсу, тоді як 25% не мають чітких орієнтирів і переживають дефіцит смисложиттєвих установок. За шкалою «самосприйняття» домінує середнє значення (76%), 11% демонструють незадоволення собою та власним минулим, водночас 13% мають позитивне ставлення до себе й прийняття індивідуальних особливостей та життєвого досвіду.

Отримані дані про низький рівень психологічного благополуччя у 12% респонденток є показовими, оскільки психологічне благополуччя відображає не лише поточний емоційний стан, а й здатність особистості повноцінно функціонувати: підтримувати стосунки, зберігати автономію, керувати життєвими обставинами, бачити сенс і перспективу. Низькі показники в цій частині вибірки можуть бути наслідком накопичення життєвих труднощів (хронічний стрес, невизначеність, перевантаження ролями, дефіцит ресурсів), що ускладнюють відновлення та підтримання стабільних життєвих орієнтирів.

Водночас такі результати можуть свідчити про порушення або ослаблення

процесів соціалізації, адже саме соціалізація формує способи взаємодії з оточенням, навички отримання та прийняття підтримки, механізми саморегуляції та відчуття належності. У вітчизняній психологічній традиції психологічне благополуччя часто розглядають як похідне якісних наслідків соціалізації: людина засвоює цінності, норми, моделі поведінки, вибудовує стратегії подолання труднощів і визначає власні життєві позиції, що в підсумку впливає на її суб'єктивне відчуття «життєвої спроможності» та внутрішньої опори.

Таким чином, виявлення групи з низьким благополуччям підкреслює необхідність комплексної підтримки дружин військовослужбовців, яка має поєднувати психологічну допомогу (зниження тривожності, стабілізація емоцій, робота з втратою/невизначеністю), соціально-психологічні інтервенції (розширення мережі підтримки, групи взаємодопомоги), а також ресурсні практики (саморегуляція, відновлення, смислотворення). Саме такий підхід дозволяє не лише «зменшити симптоми», а й відновити умови повноцінного функціонування та підвищити психологічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н., Кокун О., Пішко І. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. *Технічний звіт*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. С. 87-90.
2. Волошина В. В. Психологічні ресурси підтримки дружин військовослужбовців. *Науковий вісник психології*. 2022. №23(3). С. 45-49.
3. 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.* Одеса. 2017. С. 14-16.
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219с.