

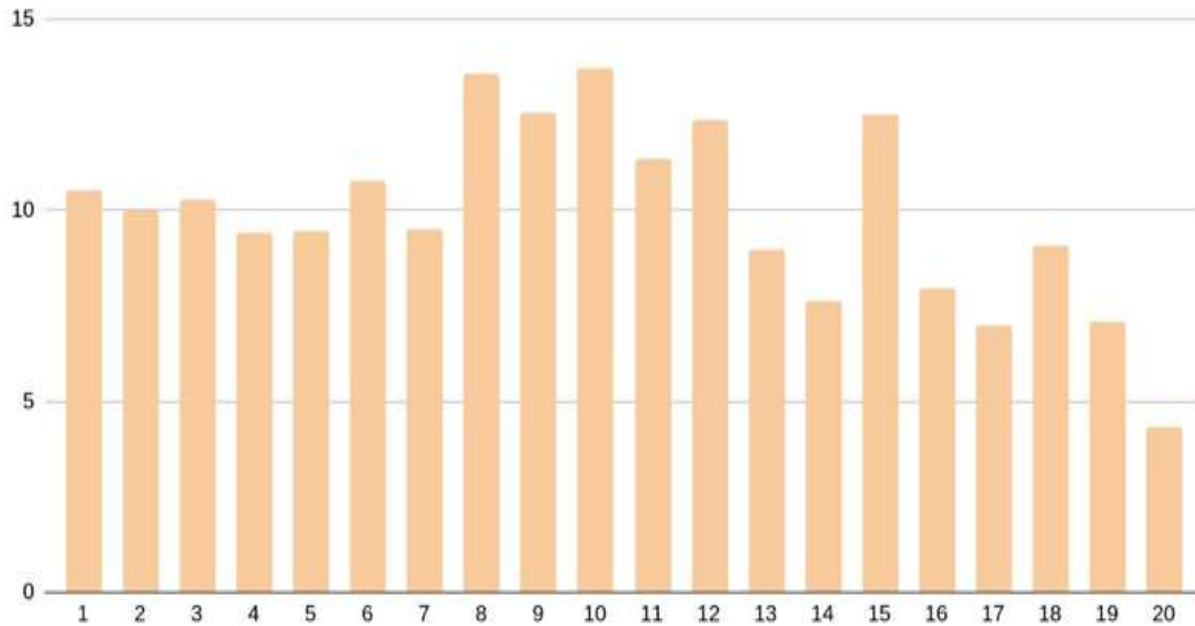
## СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ У ДРУЖИН ВЕТЕРАНІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

**Власок Людмила**

Дружини ветеранів військової служби відчують виражене емоційне і фізичне напруження, як найближчі їм люди які повсякденно переживають, турбуються за них та часто беруть на себе відповідальність за забезпечення життєдіяльності родини [1]. Тому, зважаючи на можливі ускладнення життя в сім'ях ветеранів, фахівці розглядають цю категорію жінок як окрему групу, що потребує професійної психологічної допомоги. Можна стверджувати, що наявний досвід соціально-психологічної роботи з сім'ями ветеранів вимагає, теоретичного і практичного дослідження та обґрунтування специфіки.

**Мета тези** – теоретично та емпірично дослідити стратегії подолання негативних емоційних проявів у дружин ветеранів військової служби.

Найбільш типовим негативним емоційним проявом у дружин ветеранів є вторинний травматичний стрес (ВТС) чи вторинна травматизація. Члени сімей ветеранів тобто носіїв наслідків первинної травми, відносяться до тих, хто перебуває в зоні ризику вторинної травматизації, через те, що «будь-яка людина, що має значимі стосунки з тим, хто вижив після травми, може пережити вторинне травмування», – зауважує Чарльз Фіглі, професор сімейної терапії штату Флорида [2]. Дослідник визначає феномен вторинної травми як «стрес, що виникає в результаті допомоги травмованій людині або особі, що страждає». Дослідження було проведено на базі Вінницького аналітично-просвітницького центру «Ветеранський простір». В дослідженні взяли участь 64 жінки віком від 23 до 50 років, дружини ветеранів. Діагностична процедура була здійснена за методикою «Подолання важких життєвих ситуацій (SVF120)» В. Янке, Г. Ердманна [2], що використовується для діагностики типових способів подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій) (рис.1).



*Рис. 1. Результати використання стратегій подолання важких життєвих ситуацій дружинами військовослужбовців.*

Примітка: 1. «Зниження значення стресової ситуації», 2. «Самосхвалення», 3. «Самовиправдання», 4. «Відволікання», 5. «Заміщення», 6. «Самоствердження», 7. «Психом'язова релаксація», 8 «Контроль над ситуацією», 9 «Самоконтроль самовладання», 10 «Позитивна самомотивація», 11 «Пошук соціальної підтримки», 12 «Антиципуюче уникання», 13 «Втеча від стресової ситуації», 14 «Соціальна замкнутість», 15 «Заїжджена платівка», 16 «Безпорадність», 17 «Жаль до себе», 18 «Самозвинувачення», 19 «Агресія», 20 «Прийом ліків».

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у жінок нашої вибірки домінуючими є наступні копінг-стратегії: «Позитивна самомотивація» (13,73%); «Контроль за ситуацією» (13,58%); «Самоконтроль/самовладання» (12,58%); «Заїжджена платівка» (12,53%); «Антиципуюче уникання» (12,37%). Стратегії «Позитивна самомотивація», «Контроль за ситуацією», «Самоконтроль-самовладання» стосуються дій що допомагають контролювати стресову ситуацію, а також викликані нею власні реакції на подразники. Такі дії, спрямовані на зменшення (зниження) напруження що виникає в результаті впливу стресової ситуації, ми визначаємо згідно психологічних досліджень цієї проблематики, як конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій [1].

Найменше середнє значення у респондентів нашої вибірки, мають такі копінг-

стратегії, як «Безпорадність» (7,95%); «Соціальна замкнутість» (7,63%); «Агресія» (7,11%); «Жаль до себе» (7%); «Прийом ліків» (4,32%).

Стратегія «Заїзджена платівка» відображає невміння відволікатися від впливу стресових подразників, що характеризується невмінням відволікатися, постійно міркувати над стресовою ситуацією, згадувати її. Такі реакції, можуть посилити стрес, тому ми їх відносимо до деструктивних стратегій подолання стресових ситуацій [3].

Таким чином, за результатами нашого дослідження, ми можемо визначити, що більшість дружин ветеранів обирають конструктивні копінг-стратегії для подолання негативних станів. Такі стратегії спрямовані на зменшення (зниження) напруження що виникає в результаті впливу стресової ситуації. В перспективі ми плануємо розробити рекомендації для дружин ветеранів, які надають перевагу деструктивним копінг-стратегіям для подолання стресових ситуацій.

#### **Список використаних джерел**

1. Морозова О. В. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Вип. 6. Т. 2. Херсон: Гельветика, 2019. С. 169 – 174.
2. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2017. 420 с.
3. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників підрозділів МНС України: Монографія. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2018. 184 с.