

3. Сторінка фонду допомоги дітям з синдромом аутизму. Режим доступу до ресурсу <https://cwf.com.ua/ru/chto-nuzhno-znat-ob-autizme-pedagogam-shkol/>

**ПРОБЛЕМА ПОГІРШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
ДРУЖИН УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І РОЗВИТКУ
В НИХ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОЗНАК ДЕПРЕСІЇ НА ТЛІ ТРИВАЛОЇ
РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Рябошапко Лілія Василівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Чопик Леся Іванівна

ORCID ID: 0000-0001-8855-4734

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сьогодні очевидно, що російсько-українська війна, яка триває близько двох з половиною років, стала для народу України потужним джерелом набуття не тільки ціннісно-етичного, а й травматичного досвіду, зумовленого стражданням, людським горем і трагедіями, руйнацією звичного способу життя. Постійне зростання психоемоційного напруження в суспільстві, викликане, зокрема, невизначеністю чітких перспектив перемоги над ворогом, призводить до перевантаження психологічних і фізіологічних адаптаційних можливостей багатьох людей, негативно позначаючись на їх психоемоційному стані.

Величезний тягар у цьому контексті лягає на плечі дружин військовослужбовців, які в розлуці постійно хвилюються за життя і здоров'я своїх чоловіків, відшукуючи в собі мотиваційні ресурси забезпечення життєдіяльності родини. Це актуалізує дослідження різних аспектів погіршення їх психоемоційного стану з подальшою метою сприяти його нормалізації засобами психокорекції.

Різні аспекти проблематики статті виступають предметом багатьох досліджень, проведених останніми роками в Україні, а загалом до вивчення психоемоційного стану дружин військовослужбовців різних армій світу дотичні й зарубіжні вчені. І. Миронюк, Г. Слабкий, О. Щербінська та ряд інших дослідників дослідили в 2022-2023 рр. вплив війни на загальний стан громадського здоров'я українського населення [8; 9]. О. Браун-Левенсон і Р. Бар присвятили своє дослідження (2017) вимірам якості життя безпосередньо дружин військовослужбовців та залежності від нього стратегій подолання життєвих труднощів [14]. У статті О. Кляпець, присвяченій впливу наслідків переживання військовослужбовцями травматичних подій на їх сімейні стосунки (2016), значну увагу приділено розгляду причин погіршення психоемоційного стану жінок зазначеної категорії [7]. Розробляючи моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців (2017), Н. Денисевич визначила чинники, які найбільш деструктивно впливають на психоемоційний стан жінок під час перебування їх чоловіків у зоні бойових дій [2]. Результати дослідження психічного стану дружин демобілізованих військовослужбовців, проведеного в 2018 р. під проводом Н. Журавльової, підтвердили, що такий стан значною мірою зумовлений станом їх чоловіків [6]. Широкою є проблематика наукових розвідок Н. Дідик (Умеренкової) (2018-2021), яка охоплює, зокрема, роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовців, індивідуально-психологічні особливості та специфіку комунікативної поведінки дружин комбатантів з різним досвідом

військової служби, прояви тривожності дружин військовослужбовців та зв'язок останньої з копінг-стратегіями, що обираються для подолання життєвих проблем [3; 4; 5; 12; 13]. Дослідниця розвитку вторинних стресових розладів у дружин комбатантів Л. Рибик (2016) виявила ризики, під які підпадають їх сім'ї, зокрема ризики розвитку в жінок тривожності і депресивних станів [10]. І. Губеладзе є автором наукової розвідки (2018), присвяченої аналізу адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців та їх родин в умовах війни [1], а дослідження особистісних ресурсів дружин ветеранів бойових дій, проведене в 2020 р. О. Сорокіною та Л. Шинкарьовою, охоплює труднощі, з якими стикаються жінки за відсутності чоловіків-військовослужбовців [11].

Мета статті: здійснення емпіричної діагностики станів стомленості, пригніченості, невпевненості, рівня реактивної та особистісної тривожності дружин українських військовослужбовців, а також проявів у них депресії, що дозволяє характеризувати їх загальний психоемоційний стан на третьому році повномасштабної російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Про загальне погіршення психоемоційного стану представників різних категорій українського населення після початку повномасштабної війни свідчать, зокрема, дослідження її негативного впливу на громадське здоров'я. Так, за результатами опитування, яке провели в 2023 р. І. Миронюк, Г. Слабкий та інші вчені, серед найбільш значимих чинників погіршення психічного здоров'я вказані часте безсоння (71,6%), високий рівень дратівливості (64,2%), постійний страх за життя близьких людей (62,7%), страх втратити роботу (54,3%), постійна апатія (53,7%), підвищене бажання вживати алкогольні напої (47,8%), постійний страх за особисте життя (46,3%) та невпевненість у найближчому майбутньому (46,3%) [8, с. 46-49]. В іншій публікації (2022) ті ж автори виділили три основні групи наслідків війни для громадського здоров'я: 1) соціально-економічні (насамперед втрата певною

частиною населення роботи і соціального статусу через побічні ефекти війни); 2) демографічні (вимушене роз'єднання сімей, втрата зв'язку з рідними); 3) психологічні та поведінково-біологічні (постійний страх втрати близьких людей, житла, майна, роботи, розвиток тривожності, недостатність психологічної підтримки) [9, с. 28-29].

Вивчаючи якість життя дружин військовослужбовців, котрі брали участь у воєнних операціях, за фізичними, психологічними, соціальними, екологічними критеріями, О. Браун-Левенсон і Р. Бар встановили, що вона значною мірою залежить від фінансово-економічного стану сім'ї та кількості в ній дітей, впливаючи при цьому на копінг-стратегії, серед яких активне подолання труднощів більшою мірою відповідає жінкам із вищою якістю життя [14, р. 90-91].

На особливу увагу в контексті дослідження психоемоційного стану безпосередньо дружин українських військовослужбовців заслуговують наукові розвідки Н. Дідик (Умеренкової), яка вперше відзначила наявність зворотного впливу між жінками даної категорії та їх чоловіками: з одного боку, гармонічні родинні зв'язки виступають для військовослужбовця в якості потужного мотиваційного ресурсу, а їх відсутність може стати додатковим стресовим фактором і джерелом розвитку психічних розладів, з іншого – життя, стан і настрої військовослужбовця не менш потужно впливають на психоемоційний стан його дружини та інших членів сім'ї, котрі щохвилини переживають за його долю, відчуваючи постійний страх за його життя і здоров'я [4, с. 48]. Розбалансований, погіршений психоемоційний стан військовослужбовців не тільки погіршує стан їх дружини та інших рідних і близьких, а й через зворотний зв'язок негативно впливає на його особистий морально-психологічний стан [5, с. 53-55].

До найважливіших чинників деструктивного впливу на психоемоційний стан жінок військовослужбовців, котрі беруть участь у бойових діях, як зазначає Н. Денисевич, належать тривале переживання

підвищеної тривожності і напруженості через страх за життя і здоров'я чоловіка, необхідність перерозподілу сімейних ролей і виконання невластивих раніше функцій, брак емоційної підтримки, фінансові ускладнення [2, с. 35]. Але, згідно з твердженням Л. Рибик, жінки можуть опинитися у невизначеному й навіть небезпечному становищі також і при їх поверненні їх чоловіків додому. З одного боку, на цю подію сім'я чекає щодня, але з іншого, демобілізований або прибувший у відпустку військовослужбовець може несподівано привнести в рідну сім'ю свої безсонні ночі, страхи, розчарованість, вербальну чи фізичну агресію, а раптові зміни у сприйнятті рідної людини є небезпечним джерелом стресів і депресій [10, с. 149]. Отже, як додає Н. Дідик, коли військовослужбовці повертаються додому, на них нерідко чекає дружина з уже розбалансованою психікою, яка сама потребує психологічної терапії і реабілітації [3, с. 101-102]. На думку О. Кляпець, цьому сприяють і додаткові побутові навантаження, які протягом тривалого часу за відсутності чоловіків тримають їх дружин у постійному емоційному напруженні [7, с. 162-164]. Таким чином, за словами І. Губеладзе, якщо ситуація розвивається за негативним сценарієм, виявляється, що дружина і сім'я, які повинні були би підтримати військовослужбовця, котрий повернувся додому, самі опиняються в ролі потерпілої сторони [1, с. 147-175].

Результати дослідження Н. Журавльової (2018) підтверджують, що за наявності у військовослужбовців, які повертаються з війни додому, виражених посттравматичних реакцій їх дружинам надто важко боротися з емоційною нестабільністю їх чоловіків, терпіти їх апатичність і небажання контактувати із соціумом. Жінки часто губляться в тому, що варто говорити своїм чоловікам, а що ні, і роками напрацьований досвід сімейних відносин за короткий період часу виявляється малопродуктивним, адже дружинам важко зрозуміти зміни, які сталися з їх чоловіками, прийняти їх у новій якості [6, с. 82].

Дослідження О. Сорокіної та Л. Шинкарьової (2020) було спрямоване, крім іншого, на виявлення проблем, пов'язаних із пристосуванням жінок до нової ситуації, значення соціального оточення для підтримання їх психоемоційного стану. Основними труднощами в період відсутності чоловіків у сімейному колі дружини визнали емоційне виснаження, зокрема через неможливість підтримувати з чоловіками регулярний зв'язок (на це вказали 83% опитаних), побутові проблеми (63%), відчуття самотності (61%), фінансові проблеми (близько 35%). Це означає, що більшість дружин військовослужбовців були змушені пристосовуватися до нової життєвої ситуації, змінювати свою сімейну роль, значною мірою взявши на себе виконання колишніх сімейних функцій чоловіка, що призвело до фізичної та емоційної виснаженості. Важливим для таких жінок є ставлення до їх проблем соціального оточення. Неадекватне ставлення проявляється, крім іншого, в неадекватних розмовах про небезпеку, яка загрожує їх чоловікам, і змушує дружин обмежувати референтне коло спілкування, зокрема й за рахунок рідних і близьких [11, с. 59-61].

Як показали результати дослідження особливостей тривожності дружин військовослужбовців, проведеного Н. Умеренковою (Дідик) у 2020 р., 57% із них продемонстрували високу реактивну тривожність. Серед жінок, чоловіки яких на даний момент перебувають у зоні бойових дій, високу реактивну тривожність підтвердили 75% опитаних, а високу особистісну тривожність – 58,3%. Показово, що високий рівень реактивної та особистісної тривожності загалом прямо корелює з низьким рівнем пошуку соціальної підтримки [12, с. 215-221]. Дослідниця також засвідчила (2021), що суб'єктні психологічні особливості комунікативної поведінки дружин військовослужбовців проявляються у зростанні тривожності за умов частих проявів ознак психічної травматизації їх чоловіків у сімейному спілкуванні [13, с. 206-208].

Підсумовуючи зміст накопичених наукових даних, варто відзначити, що в публікаціях, дотичних до проблематики статті, вказуються передусім такі причини погіршення психоемоційного стану дружин українських військовослужбовців як тривала і постійна психічна напруженість через страх за життя і здоров'я чоловіка, необхідність брати на себе виконання незвичних раніше сімейних функцій та обов'язків, яка тягне за собою додаткові побутові та інші навантаження, відчуття самотності і брак інформації про чоловіка та ситуацію, в якій він перебуває, неадекватне ставлення соціального оточення і брак емоційної підтримки.

Влітку 2024 р. в рамках підготовки кваліфікаційної роботи на здобуття другого (магістерського) рівня освіти авторка статті провела емпіричне дослідження, до участі в якому було залучено 50 жінок – дружин українських військовослужбовців, які на момент проведення дослідження проживали в різних областях України. Всіх їх об'єднує те, що їх чоловіки під час участі в опитуваннях служили у Збройних силах України, беручи участь у відбитті російської агресії. Загальний віковий діапазон опитаних жінок становить від 22 до 54 років, середній вік 40,4 років. За рівнем освіти суттєво переважають жінки з вищою освітою (68%), 28% респонденток мають середню спеціальну, 4% – загальну середню освіту. У статті представлено результати дослідження дружин військовослужбовців за трьома діагностичними методиками: 1) методикою самооцінки емоційних станів американських психологів А. Уессмана і Д. Рікса; 2) шкалою реактивної та особистісної тривожності, розробленою американським психологом Ч. Спілбергером; 3) методикою диференціальної діагностики депресивних станів лікаря-психіатра В. Жмурова. Статистичну достовірність результатів підтверджено з використанням критерію Ст'юдента (t), рівень значимості (p) = 0,05.

Під психоемоційним станом авторка статті розуміє цілісну характеристику психічної діяльності досліджуваної жінки за певний період

часу, в якій відображені як поточний перебіг психічних процесів, так і сукупність попередніх психічних станів. Дослідження самооцінки емоційних станів дружин військовослужбовців здійснене за чотирма шкалами (спокою, енергійності, піднесеності і впевненості в собі) з визначенням інтегральних показників психоемоційного стану. Їх розподіл за власними оцінками представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл жінок, які брали участь в опитуванні, за оцінками їхнього психоемоційного стану (n = 50).

Психоемоційний стан	Шкали								Загальний психоемоційний стан	
	Спокій		Енергійність		Піднесеність		Впевненість у собі			
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Дуже гарний	2	4,0	6	12,0	5	10,0	9	18,0	5	10,0
Помірно гарний	6	12,0	16	32,0	13	26,0	25	50,0	16	32,0
Погіршений	18	36,0	20	40,0	14	28,0	14	28,0	19	38,0
Дуже поганий	24	48,0	8	16,0	18	36,0	2	4,0	10	20,0
Разом	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100

Найвищий середній бал серед усіх респонденток зафіксовано за шкалою впевненості в собі (5,92), цей показник наближається до загального гарного емоційного стану. Середні бали за шкалами енергійності (4,86) та піднесеності (4,27) відповідають погіршеному (помірно поганому) емоційному стану. Найнижчим є середній бал за шкалою спокою-тривожності (3,64), він перебуває на межі дуже поганого емоційного стану.

Середній інтегральний показник (4,67) відповідає загалом погіршеному (помірно поганому) емоційному стану. Як видно з табл. 1, підвищеною тривожністю характеризуються 84% дружин військовослужбовців (зокрема 48% – дуже сильною тривожністю); пригніченість відчувають 64% жінок (зокрема 36% – сильну пригніченість); у стані хронічної втоми загалом перебувають 56% респонденток (з них 16% постійно дуже стомлені); зневіру і безпорадність у своєму емоційному стані відзначили 32% опитаних (натомість 68% упевнені в собі). Таким чином, доведено, що підвищена тривожність, пригніченість і хронічна стомленість значно погіршують психоемоційний стан більшості дружин українських військовослужбовців. Лише 42% з них оцінили свій стан як гарний, а в 58% психоемоційний стан погіршений, при цьому 20% опитаних характеризуються дуже поганим станом.

Рівень тривожності респонденток було додатково перевірено за допомогою шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Тривожність розцінюється авторкою статті як найбільш динамічний показник психологічного благополуччя жінки. Причини підвищеної тривожності можна розглядати на трьох рівнях: на соціальному рівні це соціальні проблеми, нерідко комунікативного характеру, тривалі стресові ситуації, на психологічному – конфліктна самооцінка, актуалізація протилежних тенденцій сприйняття себе та навколишнього світу, на психофізіологічному – чинники, пов'язані з центральною нервовою системою. Основною ознакою високого рівня особистісної тривожності є сприйняття оточуючих як джерела потенційної загрози чи небезпеки. Як показали результати дослідження, середній бальний показник опитаних за шкалою реактивної тривожності жінок становив 48,73 балів, а за шкалою особистісної тривожності – 46,36 балів, що загалом відповідає високому рівню тривожності. Розподіл респонденток за рівнями реактивної та особистісної тривожності представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл жінок, які брали участь в опитуванні, за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (n = 50).

Види тривожності	Рівні тривожності					
	Низький		Помірний		Високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Реактивна	-	0,0	18	36,0	32	64,0
Особистісна	2	4,0	21	42,0	27	54,0

Як видно з табл. 2, більшість опитаних дружин військовослужбовців (54%) характеризуються високим рівнем особистісної тривожності, у 42% спостерігається помірний рівень, і лише для 4% особистісна тривожність узагалі не властива. Є всі підстави припускати збільшення питомої ваги дружин військовослужбовців, для яких постійний тривожний стан перетворюється на негативну й небезпечну особистісну рису, яка проявляється в неадекватному сприйнятті оточуючих і навколишнього світу загалом. Результати засвідчують, що від 50% до 65% дружин фактично перебувають під загрозою емоційних зривів і невротичних конфліктів.

Прояви депресії у дружин військовослужбовців було діагностовано із застосуванням методики диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова. Під депресією авторка статті розуміє афективний розлад психічного здоров'я, що характеризується погіршенням настрою, зниженням життєвої активності, паралізацією волі. Основними ознаками депресивного стану є пригніченість, відчуття безнадії, втрата інтересу до всього, чим раніше людина цікавилася чи захоплювалася, погіршення процесів сприймання, зосередження уваги, мислення, психомоторна збудженість чи, навпаки, загальмованість, посилене відчуття провини чи страх захворювання або смерті. Середній показник набраних

респондентками балів за результатами опитування становить 34,64 бали, що загалом вказує на прояви легкої депресії за шкалою, яка включає шість її вимірів. Розподіл опитаних жінок за проявами ознак депресії представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Розподіл жінок, які брали участь в опитуванні, за проявами симптомів депресії (n = 50).

Депресія	Респонденток	
	осіб	%
Відсутня або дуже незначна	8	16,0
Мінімальна	12	24,0
Легка	16	32,0
Помірна	11	22,0
Виражена	3	6,0
Глибока або дуже глибока	-	0,0
Разом	50	100,0

Як видно з табл. 3, 28% дружин військовослужбовців мають ознаки помірної або вираженої депресії, при цьому в жодній жінки не виявлено стану глибокої депресії. Ознаки мінімальної або легкої депресії спостерігаються у 56%, тобто більшості опитаних, і лише 16% жінок не мають жодних ознак депресивного стану або ж такі ознаки дуже незначні. Враховуючи результати самооцінки емоційних станів, наведені вище, слід зазначити, що чи не основною ознакою дружин із легкою, помірною чи вираженою депресією (такі ознаки мають 60% респонденток) є пригніченість емоційних і соціальних почуттів, яка супроводжується безпорадністю і розгубленістю. Серед ознак помірної або вираженої депресії, крім пригніченості, домінують похмурий настрій і засмученість,

втрата інтересу до улюблених колись занять, своєї функціональності, свого місця в цьому світі, загальмованість реакцій, погіршення сну та апетиту.

Висновки. Результати проведеного діагностичного дослідження засвідчили погіршений загальний психоемоційний стан дружин українських військовослужбовців, властивий 58% усіх жінок даної категорії. При цьому для п'ятої частини опитаних характерний дуже поганий психоемоційний стан. Загалом цей стан відзначається підвищеною тривожністю, меншою мірою – хронічною стомленістю та пригніченістю. Показово, що на цьому тлі 68% жінок все ж таки відчують упевненість в собі, що свідчить про міцний запас внутрішніх ресурсів. Високий рівень особистісної тривожності характеризує понад половину всіх опитаних жінок, і лише 4% характеризуються низьким рівнем тривожності. Депресивні стани серед дружин військовослужбовців поширені меншою мірою: лише 28% респонденток мають ознаки помірної або вираженої депресії, при цьому в жодної жінки не виявлено стану глибокої депресії. Представлені результати діагностичного дослідження слугують основою для розробки програми психокорекційної роботи з дружинами українських військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Губеладзе І. Г. Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни. У кн.: Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Гол. ред. Л. М. Коробка. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. С. 147-176.
2. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. Проблеми політичної психології. 2017. № 5 (19). С. 33-42.
3. Дідик Н. Ф. Особливості організації групової психологічної роботи з дружинами військовослужбовців: від соціальної потреби до індивідуального запиту. Актуальні проблеми психології, т. XI:

- Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2019. № 19. С. 100-120.
4. Дідик Н. Ф. Роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службово-бойового завдання. Робота з травмами війни: український досвід: матеріали І Всеукраїнської наук.-практ. конференції (м. Київ, 28-31 березня 2018 р.). Київ, Золоті ворота, 2018. С. 48-51.
 5. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. Український психологічний журнал. 2018. № 1 (7). С. 41-57.
 6. Журавльова Н. Ю. Психологічна допомога дружинам ветеранів війни. У кн.: Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Заг. ред. Л. М. Гридковець. Т. 3. Київ: Організація з безпеки та співробітництва в Європі, Координатор проектів в Україні, 2018. С. 82-91.
 7. Кляпець О. Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези доповідей Міжвідомчої наук.-практ. конференції, 1 (м. Київ, 30 березня 2016 р.). Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2016. № 1. С. 161-164.
 8. Миронюк І. С., Слабкий Г. О., Лопіт В. В. Вплив війни проти російської агресії на стан громадського здоров'я населення регіону, віддаленого від зони активних бойових дій. У кн.: Громадське здоров'я в Україні: здобутки та виклики сьогодення: кол. монографія. Заг. ред. І. М. Ждан, І. А. Голованова. Полтава, 2023. С. 44-50.
 9. Миронюк І. С., Слабкий Г. О., Щербінська О. С., Білак-Лук'янчук В. Й. Наслідки війни з Російською Федерацією для

- громадського здоров'я України. Репродуктивне здоров'я жінки. 2022. № 8 (63). С. 26-31.
- 10.Рибик Л. А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. Юридична психологія. 2016. № 2 (19). С. 148-157.
- 11.Сорокіна О. А., Шинкарьова Л. В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. № 3. С. 56-62.
- 12.Умеренкова Н. Ф. Індивідуально-психологічні особливості дружин комбатантів з різним досвідом війни їхніх чоловіків. Психологічний часопис. 2020. № 6 (4). С. 213-227.
- 13.Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів. Дис... канд. психол. наук, спец. 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 370 с.
- 14.Braun-Lewensohn O., Bar R. Coping and Quality of Life of Soldiers' Wives Following Military Operation. Psychiatry Research. 2017. No. 254. P. 90-95.