

## Список використаної літератури

1. Семко О. Нові методики в ІРЦ: як фахівців навчають оцінювати особливі освітні потреби [Електронний ресурс] / О. Семко. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://nus.org.ua/articles/novi-metodyky-v-irts-yak-fahivtsiv-navchayut-otsinyuvaty-osoblyvi-osvitni-potreby/>.
2. Тарасун В. В. Технології ранньої комплексної допомоги дітям переддошкільного віку з особливостями розвитку. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. Київ :2019. Вип. 38. С. 150–156
3. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму. К. : Видавництво «Фенікс», 2010. 388 с.

## ВПЛИВ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДРУЖИН УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

УДК 159.942:355.621.4

**Рябошапко Лілія Василівна**

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Шпортун Оксана Миколаївна**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Результати наукових розвідок останніх років показали, що розв'язана російськими агресорами війна призвела до суттєвого погіршення психоемоційного стану представників різних категорій українського населення, і під найбільшим ризиком для психічного здоров'я опинилися військовослужбовці, котрі перебували чи перебувають у зоні бойових дій, та їх сім'ї. Величезний тягар ліг на плечі їх дружин, які в розлуці постійно хвилюються за життя і здоров'я своїх чоловіків, відшуковуючи в собі мотиваційні ресурси

забезпечення життєдіяльності родини, що призводить до перевантаження психічних і фізіологічних адаптаційних можливостей. Це актуалізує проблематику покращення психоемоційного стану жінок даної категорії засобами психокорекції. Дослідження здійснене у 2024 р. в рамках підготовки кваліфікаційної роботи на здобуття магістерського рівня освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психокорекція психоемоційного стану дружин військовослужбовців розглядається як складова психологічної роботи з їх сім'ями. Вона ґрунтується на принципах нормалізації, партнерства, підвищення гідності особистості, індивідуальності та покликана забезпечити цілеспрямований активний вплив одночасно на різні рівні функціонування – особистісний, емоційний, інтелектуальний, поведінковий [1, с. 108].

Робота з жінками спирається на довірчі стосунки з ними і задоволення їх нагальних психологічних потреб, при цьому використовуються різні методи і техніки з арсеналу психотерапії, педагогічної психології, педагогіки [2, с. 105-106].

Основним методами і формами психокорекційної роботи – з огляду на різні аспекти психоемоційного стану дружин військовослужбовців – можуть бути раціональна, когнітивна, групова та особистісно-орієнтована, позитивна, тілесно-орієнтована, когнітивно-біхевіоральна, психодинамічна, екзистенційна терапія, арт-терапія, стратегії емоційної стабілізації, психічної саморегуляції, виховання нервово-психічної стійкості тощо.

Як засвідчує відображений у психологічній літературі світовий досвід, психокорекція починається з усебічного вивчення особистості жінки, після чого слідує встановлення з нею продуктивного контакту з позицій гуманістичної терапії на основі діалогічного стилю спілкування [3, с. 15-16]. Групова психотерапія дозволяє дружинам військовослужбовців разом переживати негативний і травматичний досвід, обмінюватися взаємною емоційною підтримкою, колективно вирішувати проблеми в рамках живої взаємодії і продуктивної фасилітації [2, с. 105-106]. Індивідуальна терапія, на відміну від

групової, значною мірою спирається на кризове посттравматичне консультування, в рамках якого використовуються техніки активного слухання, навіювання, внутрішнього відволікання, позитивної самоінструкції, психологічних інтервенцій, систематичної десенсибілізації.

З метою забезпечення покращення самопочуття і загального психоемоційного стану дружин військовослужбовців, зниження рівня їх особистісної тривожності та подолання стресів, посилення вольових якостей і нервово-психічної стійкості, оновлення життєвих цінностей та усвідомлення внутрішньої сили, необхідної для трансформації своїх думок і почуттів, рішень і поведінки, а в кінцевому підсумку – основи всієї своєї життєдіяльності, розроблено програму психокорекційної роботи з жінками даної категорії тренінгового типу.

Програма покликана, зокрема, допомогти їм, зняти емоційне напруження, зменшити свою залежність від негативних переживань, відчути легкість у спілкуванні, забезпечити засвоєння ними методів психічної саморегуляції, набуття навичок управління власними почуттями та емоціями, допомогти відчути свою унікальність, усвідомити особистісні ресурси, можливості їх реактивації та мобілізації для подолання труднощів, навчитися сприймати життєві проблеми і травмуючі події в адаптивному руслі мислення, розвивати вольові якості і риси характеру, підвищити рівень психічної активності жінок, відчути в собі силу змінювати себе, людей і світ, здобути віру в краще майбутнє.

Програмою передбачено застосування різноманітних методів психологічної роботи – міні-лекцій, обговорень та обміну враженнями, групових дискусій, діагностичних, корекційно-розвиваючих, ситуаційних, медитативних, психогімнастичних і дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації, рольових ігор та інших.

Апробація розробленої програми психокорекційної роботи відбулася в 2024 р. у процесі проведення 12 (онлайн) зустрічей із дружинами військовослужбовців – учасницями репрезентативної групи, які потребували психокорекції за результатами діагностичного дослідження різних параметрів

емоційних і депресивних станів, ступеня вираженості симптомів вторинного стресового розладу. В зустрічах взяли участь 50 жінок – дружин українських військовослужбовців із різних областей України, яких об'єднує те, що їх чоловіки під час реалізації програми служили у Збройних силах України, беручи участь у відбитті російської агресії.

На зміни в їх психоемоційному стані, що відбулися під впливом реалізації програми психокорекційної роботи, вказують насамперед результати дослідження за методикою самооцінки емоційних станів американських психологів А. Уессмана і Д. Рікса, а також частково – за шкалою реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера.

За результатами дослідження було встановлено, що 58% дружин військовослужбовців характеризує погіршений психоемоційний стан. Це проявляється насамперед у високому рівні особистісної тривожності, зафіксованому в понад половини жінок даної категорії. Наявність проблем із багатьма складовими їх психоемоційного стану змусила зробити невтішний висновок, згідно з яким від 50% до 65% таких жінок фактично перебувають під загрозою емоційних зривів і невротичних конфліктів.

Результати контрольного дослідження засвідчили, що найбільшою мірою психокорекція впливає на послаблення відчуття дружинами військовослужбовців пригніченості через культивування віри в себе і підвищення загальної психічної активності. Так, у рамках застосування методики Уессмана-Рікса, частка досліджених жінок із дуже поганим та погіршеним емоційним станом за шкалою піднесеності-пригніченості скоротилася після застосування до них засобів психокорекції з 64% до 42%, тобто на 22%.

Досить позитивно психокорекція впливає на підвищення впевненості в собі і дещо меншою мірою стимулює позитивну мотивацію та енергійність у діях. Питома вага досліджених із дуже поганим та погіршеним емоційним станом за шкалою впевненості знизилася на 12% (з 32% до 20%), а за шкалою енергійності-стомленості – на 8% (з 56% до 48%). Водночас потенціал дружин військовослужбовців щодо зниження рівня особистісної тривожності під

впливом засобів психокорекції виявився дуже слабким. Про це свідчить зменшення частки досліджених із дуже поганим та погіршеним емоційним станом за шкалою тривожності (в рамках застосування методики Уессмана-Рікса) лише на 4% – з 84% до 80%.

Результати тестування за шкалою Спілбергера, у свою чергу, показали, що питома вага досліджуваних дружин військовослужбовців із низьким рівнем реактивної тривожності зростає з нуля до 2%, а сукупна частка жінок із низьким та помірним рівнем – з 18% до 42%, тобто на 24%. Питома вага респонденток із низьким рівнем особистісної тривожності збільшилася з 4% до 10%, тобто на 6%, а сукупна частка жінок із низьким та помірним рівнем особистісної тривожності зростає із 46% до 58%, тобто на 12%.

При цьому за середнім показником набраних балів рівень реактивної тривожності досліджених залишився високим, а особистісної тривожності – змінився з високого на помірний. Це доводить, що в умовах війни в жінок активізуються думки про загрозу життю і здоров'ю своїм рідним і близьким, і перманентне відчуття стану тривоги набуває обрисів сталої особистісної властивості. У більшості дружин військовослужбовців це проявляється на психічному рівні, але в багатьох випадках проблема виходить і на соціальний рівень, погіршуючи комунікативні можливості жінок і породжуючи нові стресові ситуації.

**Висновки.** Позитивний вплив психокорекційної роботи на покращення психоемоційного стану дружин українських військовослужбовців засвідчує динаміка зміни середнього інтегрального показника емоційного стану за тестом Уессмана-Рікса на 0,77 балів, яка наблизила цей показник до помірно гарного стану. Таким чином, заходи психокорекції, хоча й незначною мірою, але можуть сприяти зменшенню питомої ваги жінок даної категорії, які фактично перебувають під загрозою невротичних конфліктів і психічних розладів.

Проте в умовах війни, згідно з висновком авторки, міра загального покращення психоемоційного стану дружин військовослужбовців під впливом психокорекційної роботи з ними може бути оцінена не більше ніж в 10-20%. Про

це свідчить той факт, що частка досліджених жінок із дуже поганим та погіршеним емоційним станом після проходження програми зменшилася лише на 12%. Такий висновок, однак, не слугує підставою для виправдання послаблення психологічної роботи з жінками, чоловіки яких беруть участь у бойових діях; натомість він свідчить про необхідність охоплення такою роботою якомога більшої кількості жінок даної категорії.

### Список використаної літератури.

1. Савьолова О. В. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців: форми допомоги в умовах сьогодення. *Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції (23-24 березня 2023 р., м. Львів)*. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 108-110.
2. 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.
3. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього: зб. наук. робіт учасників міжнародної наук.-практ. конференції (19-20 травня 2027 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2017. С. 14-17.