

Проведене дослідження показало, що серед студентської молоді є прояви невротичних станів, пов'язаних з тривожними станами, пригніченим настроєм, емоційною нестабільністю, що потребує впровадження заходів щодо превенції порушень психічного здоров'я, розробці індивідуальних та групових форм і методів психологічної допомоги задля посилення внутрішніх та зовнішніх ресурсів молоді. Дані дослідження можуть бути використані психологами, викладачами вищих навчальних закладів, працівниками психологічної служби при роботі з випускниками шкіл та студентами для ранньої діагностики невротичних станів, а також в процесі надання їм психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпинська Р., Беляк В. Невротичні розлади під час війни та шляхи їх подолання. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 19. С. 54–61. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/19_2024/10.pdf (дата звернення 02.11.2024 р.)
2. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 63–68. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення 17.10.2024 р.).

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Літвінова О. В., Шульгачик Т. Є.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
Litvinova1992@gmail.com, 3tanshul3@gmail.com*

В умовах воєнного стану велике фізичне на емоційне навантаження лягає на плечі жінок – дружин військових, які стають основою підтримки для своїх чоловіків та дітей. Дослідження емоційного стану дружин дозволить нам краще зрозуміти, як саме вони переживають ці стресові обставини, які внутрішні та зовнішні ресурси вони задіюють, щоб прожити ці непрості часи та зберегти власне емоційне здоров'я. Дружини військових можуть переживати власні форми травматичного досвіду через страх втрати близької людини, очікування новин з фронту, зміни в соціальних ролях, додаткова відповідальність за побут і дітей. Таке психоемоційне навантаження, пов'язане з переживанням хронічного стресу, і, як наслідок – відчуття тривожності, депресивних проявів, зниження відчуття переживання радощів та інших психологічних проблем можуть впливають на якість їхнього життя.

Дружини військових часто беруть на себе більше відповідальності, що може викликати як позитивні (ріст стійкості, самостійності), так і негативні наслідки (виснаження, перевантаження). Аналіз цих змін дозволить нам краще зрозуміти соціально-психологічні процеси у сім'ях військових. Отже, дослідження емоційного стану дружин військових під час війни є критичним для збереження не тільки їхнього власного психічного здоров'я, але й здоров'я їхніх сімей та суспільства загалом, е дасть змогу розробити заходи допомоги та підтримки, які будуть спрямовані на покращення умов життя цих жінок і їхніх родин під час війни.

Мета дослідження полягає в актуалізації проблеми вивчення емоційного стану жінок – дружин військовослужбовців, проведенні психодіагностичного дослідження емоційного стану жінок та побудові основних напрямів психологічної допомоги.

Для досягнення поставленої мети використовувалися як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження щодо дослідження емоційного стану дружин військовослужбовців в умовах війни (розроблена авторська анкета «Я-дружина військового», опитування за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), «Методика визначення інсталяції образливості індивіда (ІОІ-1)» (С. Гарькавця, С. Яковенка). Емпіричне дослідження проводилось онлайн, шляхом анкетування за згодою респонденток загалом – 30 дружин військовослужбовців.

Досліджуючи тему, важливо було встановити індивідуальні особливості кожної дружини військового, їхні стратегії проживання стрес та емоційного навантаження. Психологічний стан дружин військових може варіюватися залежно від особистісних рис, попереднього життєвого досвіду, емоційної стійкості та здатності до адаптації. У багатьох суспільствах від жінок очікується, що вони будуть стійкими та підтримуватимуть своїх чоловіків, але це може тиснути на них, посилюючи відчуття провини за будь-які власні емоційні труднощі.

За результатами дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів», спостерігаємо загальну динаміку, яка дозволяє виділити ключових рівні, на яких варто зосередити увагу: 7% жінок знаходяться у стані високої тривожності; 13% жінок мають низьку самооцінку і вони бояться нових викликів; 70% жінок мають середній рівень агресії, відсутні жінки з високим рівнем агресії; 7% респондентом мають сильно виражену ригідність, що не дає їм можливість проявляти гнучкість, напрацьовувати нові стратегії поведінки.

В результаті дослідження за методикою визначення інсталяції образливості індивіда (ІОІ-1) С. Гарькавця, С. Яковенка визначено, що

значна частина респонденток (50,0%) демонструють переживання образливості як форму страху, що є найвищим показником серед усіх опитаних. Це свідчить про те, що для багатьох дружин військовослужбовців страх, викликаний очікуванням загрози або небезпеки, стає домінуючим емоційним переживанням. Образливість, яка інсталюється як страх, відображає їхню внутрішню тривожність, відчуття незахищеності та вразливості перед ситуаціями, які вони не можуть контролювати, що є суттєвим фактором емоційної напруги серед дружин військових.

Проведене анкетування доводить, що дружини військовослужбовців переживають значні емоційні й психологічні виклики, пов'язані з мобілізацією їхніх чоловіків. Більшість респонденток відчують тривогу, страх та розпач, що значно впливає на їхній психоемоційний стан і, відповідно, на дітей. Наявність ефективних копінг-стратегій, таких як заповнення дня справами, молитовними ритуалами, творчістю та підтримкою близьких, допомагає багатьом жінкам впоратися з труднощами розлуки. Однак, незважаючи на наявність підтримки та власних зусиль, частина дружин стикається зі складнощами у стосунках через змінені психоемоційні стани чоловіків, що часто призводить до конфліктів та підвищеної тривожності. Вторинна травматизація та емоційне виснаження родини стає серйозними викликами, які можуть призвести до кризи в сімейних стосунках.

Емпіричне дослідження, проведене серед дружин військовослужбовців, мало на меті вивчення їх емоційного стану під час мобілізації чоловіків, застосовуючи низку психодіагностичних методик. Результати показали, що більшість жінок переживають негативні емоційні стани, такі як: тривожність, страх, ригідність, агресію, почуття образи. Висновки дослідження підкреслюють, що більшість дружин військовослужбовців стикаються з важкими психоемоційними випробуваннями. Водночас, значна частина жінок стикається з труднощами у стосунках із чоловіками, через зміну їхнього психоемоційного стану, що може призвести до кризових ситуацій в сім'ї. Вторинна травматизація та емоційне виснаження стають суттєвими викликами для сімей військових, що потребує подальшого дослідження та розробки додаткових механізмів психологічної підтримки. Результати дослідження вказують на те, що дружини військовослужбовців потребують корекції свого емоційного стану, оскільки пережитий стрес та емоційні труднощі можуть мати тривалий негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та благополуччя сімей. У зв'язку з цим дієвим методом допомоги жінками можуть стати відвідування груп підтримки, метою створення яких повинно стати емоційне розвантаження, напрацювання продуктивних копінг-

стратегій, спрямованими на адаптацію до стресових умов, а також застосування арт-терапевтичних методів для розвитку творчого самовираження, перезавантаження. Такі стратегії, як активне планування дня, звернення до підтримки близьких, творчість та залучення до колективних заходів, допоможуть жінкам стабілізувати свій емоційний стан та покращити якість життя в надскладних життєвих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навч.-метод посіб. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
2. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Методики дослідження образи : науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєверодонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.
3. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 33–42.
4. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / Редактор-упорядник : Т. М. Майстренко. Житомир : Вид-во Євенок О.О., 2015. 32 с.

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА ТІЛЕСНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Лядський І. К.

*Полтавський державний аграрний університет
lyadskiy.igor@pdau.edu.ua*

Пострадянська педагогічна система поступово відходить у минуле, програючи прогресивнішим методам, які поширені у розвинених країнах світу. Замість того, щоб готувати стандартизовані «гвинтики» системи, освітня галузь прагне переорієнтуватися у площину виховання гармонійної особистості, здатної до ефективної інтеграції у суспільство та адаптації до непередбачуваних викликів сьогодення. Яскравим прикладом подібних змін у світоглядній парадигмі українських шкіл та університетів можна вважати тренд на соціально-емоційне навчання (укр. СЕН або англ. SEL), що активно обговорюється в аспекті НУШ. Згідно масштабного дослідження, що охопило 3657 педагогічних працівників та керівників закладів освіти, понад 85% респондентів вважають доцільним запровадження СЕН у школі та підготовки відповідних фахівців, які самі володітимуть відповідними навичками [1]. Цей підхід акцентує увагу на формуванні емоційної компетентності, розвитку міжособистісних навичок та здатності до саморегуляції [5].