МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Київський університет імені Бориса Грінченка
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Відділ освіти Глухівської міської ради
Відділ освіти Глухівської районної державної адміністрації

# ЗБІРНИК СТАТЕЙ

VI Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції

# «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»

Глухів
(20–21 лютого 2020 року)

**Єва О. М., Гамаліна К. А.** Психологічна підготовка молоді до безпечної поведінки в ситуації терористичного характеру ..... 133

**Рибко Ю. В.** Психопрофілактична робота психолога освіти в цифровому середовищі: на шляху напрацювання орієнтирів ..... 138

**Самодєлова О. С.** Природа тривоги й тривожності в психологічних дослідженнях ..... 144

**Сокол А. О.** Профілактика схильності до суїцидальних тенденцій серед учнівської молоді (з досвіду роботи фахівця психологічної служби школи) ..... 149

**Столярчук О. А., Коханова О. П.** Роль особистісного потенціалу в переживанні студентами криз професійного навчання ..... 155

**Тарасова Т. Б., Ярош Н. А.** Проблеми мотивації навчально-професійної діяльності студентів другого рівня вищої освіти ..... 161

**Тітаренко С. А.** Вплив ігрової діяльності на розвиток евдетичної пам'яті в дітей старшого дошкільного віку ..... 167

**Ткачишина О. Р.** Явища стереотипізації в умовах кризових ситуацій ..... 172

**Фурман В. В., Власенко І. А.** Психологічне здоров'я студентської молоді як передумова професійної самореалізації ..... 177

**Химан Г. П.** Психологічні особливості стресостійкості педагогів ..... 181

**Шейко Г. Д.** Розвиток у майбутніх педагогів уміння критично мислити ..... 187

**Шипкарьова Л. В., Сорокіна О. А.** Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій ..... 192

**Шрамко І. А.** Соціально-психологічні особливості підтримки життєдіяльності жінок в умовах динамічних соціотехнічних систем ..... 198

**Література**

1. Поль Р. Критическое мышление: что необходимо каждому для выживания в быстро меняющемся мире / под ред. А. Бинкер. Центр критического размышления и морального критического анализа Гос Ун-та «Sonoma State Univ», 1990. 74 с.

2. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. / за заг. ред. О. І. Пометун. Київ: Вид-во А.С.К., 2004. 192 с.

3. Темпл Ч., Стіл Дж., Мередіт К. Методична система «Розвиток критичного мислення у навчанні різних предметів» (Підготовлено для розвитку критичного мислення): посібник 1-1V. Науково-методичний Центр розвитку критичного та образного мислення : Інтелект, 1998. 32 с.

4. Тягло О. В. Критичне мислення: навч. посіб. Харків: Основа, 2008. 192 с.

**Шинкарьова Л. В., Сорокіна О. А.**

**УДК 159.923-055.2:355.01**

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*У статті подається аналіз соціально-психологічних проблем дружин учасників бойових дій, які впливають на якість життя сім'ї, емоційний стан жінок та ефективність адаптації до мирного життя військового.*

***Ключові слова:*** *сім'ї учасників бойових дій, соціально-психологічні проблеми, адаптація, цикл розгортання.*

Сьогодні з'являється низка досліджень, спрямованих на вивчення психологічного стану учасників бойових дій. Та не менш важливою темою є вивчення соціально-психологічних проблем, з якими стикаються сім'ї військових за час відсутності чоловіків і в період їх повернення до мирного життя. Як військові, так і члени їх родин

потребують психологічної допомоги для подолання наслідків впливу воєнних дій.

Зокрема, дослідженням психологічної підтримки сімей ветеранів займалися як українські, так і зарубіжні науковці (В. Глєбов, О. Кляпець, І. Пампура, В. Остапович, І. Рева та ін.). Результати вивчення вторинної травматизації, емоційного напруження в дружин, які дочекалися повернення чоловіків із зони збройного конфлікту, представлені в публікаціях Н. Журавльової, Є. Варлакової та ін.

Аналіз уявлень про майбутнє та особливостей мотиваційно-ціннісної сфери учасників бойових дій показали, що для 87 % досліджуваних важливу роль мають соціальні контакти. У першу чергу це стосується сім'ї, що відіграє провідну роль в адаптації військового до мирного життя [3].

Динаміку соціально-психологічних проблем дружин учасників бойових дій науковці розглядають за *циклом розгортання* – цей термін вживають, коли військовослужбовці залишають свої звичайні щоденні місця служби для підготовки до виконання або для виконання місії. Даний цикл складається з п'яти етапів, і стосується як військових, так і членів їх сімей. Адже перебіг життя змінюється в усіх.

Перший етап розгортання характеризується наявністю передчуття втрати, очікуванням від'їзду військового та його майбутньою тривалою відсутністю. Це призводить до психологічного й фізичного дистанціювання, можливих непорозумінь та сварок між подружжям. Далі настає власне етап розгортання, що пов'язаний з від'їздом чоловіка з дому; він триває перший місяць розлуки. На цьому етапі члени родини можуть відчувати гнів, через залишені невирішені питання, в подружжя можуть проявитися відчуття печалі, оніміння. На даному етапі настає необхідність самостійного вирішення дружиною побутових питань. Наступний етап – самозабезпечення. Він триває з кінця першого місяця розгортання до останнього місяця перед поверненням чоловіка додому. Самозабезпечення характеризується пошуком для сім'ї нових джерел підтримки та встановленням нового режиму життєдіяльності. На цьому етапі, як правило, в дружини з'являється відчуття впевненості в своїх силах та усвідомлення здатності розв'язувати складні життєві питання самостійно. Далі відбувається

пізнє розгортання – це останній місяць перебування чоловіка в зоні виконання завдання, він триває до повернення військовослужбовця додому. У цей час партнер, який чекає вдома, може відчувати приплив енергії, але водночас, і втрату певної самостійності в прийнятті рішень. Цей етап відзначається суперечністю емоцій та очікувань. З одного боку, військовий повертається додому і це щастя, а з іншого – страх, як вибудувати подальшу взаємодію. Ще одна суперечність щодо розподілу обов'язків: з одного боку, дружина прагне відпочити після повернення чоловіка, а з іншого – боїться втратити вплив на сім'ю та свою самостійність. Завершальний етап – після розгортання. Звичайно він триває від трьох до шести місяців після повернення військового із зони бойових дій. Спочатку сім'я відчуває радість возз'єднання. Але через певний час можуть виникнути труднощі в стосунках. За період розлучення партнери стали автономними, кожен із них має свої очікування, тому членам родини необхідний час і терпіння для відновлення емоційної близькості [2].

Дружини учасників бойових дій можуть стикатися як з особистими проблемами (виснаження, страх, розчарування), так і з переживаннями чоловіка, що повертається до мирного життя, а саме, відсутність довіри, зміна поглядів на життя, трансформація очікувань щодо сімейного життя, алкоголізація. Ці чинники впливають на дружин учасників бойових дій та можуть призводити до емоційного виснаження, стресу, депресії, вторинної травматизації [1].

Пілотажне емпіричне дослідження, здійснене нами, проводилося за допомогою методу напівструктурованого інтерв'ю. Опитано десять дружин учасників бойових дій. На підставі отриманих даних розроблена анкета, спрямована на визначення когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій дружин учасників бойових дій. У подальшому дослідженні взяли участь 50 дружин учасників збройного конфлікту віком від 20 до 50 років.

Аналізуючи отримані результати, варто звернути увагу на провідні думки жінок, коли вони дізналися, що їхні чоловіки мають взяти участь у збройному конфлікті. Майже половина опитаних дружин (44 %) сприйняли цю новину як обов'язок та поставилися з розумінням до даної ситуації. Для 38 % ця звістка стала неочікуваною новиною, що призвела до почуття невизначеності й нерозуміння

ситуації. 18 % дружин думали, як зупинити чоловіка та перешкодити його від'їзду до зони бойових дій. Під час перебування військового в зоні бойових дій, 78 % дружин думали про своїх чоловіків та прагнули їх швидшого повернення додому живими. Частина жінок (11 %) шукали додаткову інформацію про події, що відбуваються в зоні конфлікту. Ще 7 % думали, як можуть допомогти чоловікові, перебуваючи вдома; близько 4 % жінок переживали, як впоратися з усіма побутовими справами, які очікували їх попереду.

Коли ми говорили про розгортання, то згадували, що проблеми можуть виникати і в ситуації очікувань, які пов'язані з думками про подальше майбутнє, після повернення чоловіка із зони бойових дій. Половина жінок засвідчила (53%), що їхні очікування не справдилися, в інших (47 %) очікуване співпало з реальністю. В очікуваннях дружин (після повернення чоловіка) були виокремлені як позитивні, так і негативні тенденції. Наприклад, до позитивних можемо віднести очікування миру в Україні, покращення стосунків у сім'ї, приділення чоловіками більшої уваги родині, повернення до сімейного життя, яке було до війни. У іншої частини жінок були очікування, що чоловік сильно зміниться, йому буде потрібен час, щоб пристосуватися до мирного життя; жінки не виключали, що чоловік стане більш агресивним та запальним.

На емоційному рівні майже всі опитані (93 %) відчували страх, коли їх чоловік перебував у зоні бойових дій, (64 %) розгубленість, (42 %) гордість, (36 %) невпевненість у майбутньому, (17 %) – агресію. Після повернення чоловіка із зони бойових дій більше половини жінок (58 %) відчували полегшення, адже рідна людина повернулася додому; майже кожна друга жінка (42 %) визнала почуття напруження, бо потрібно було знову пристосовуватися до спільного життя з чоловіком, який пережив труднощі збройного конфлікту. Чверть жінок (26 %) відчували радість й віру в майбутнє, водночас, як 13 % – невизначеність; про розчарування сказали 7 % опитаних.

Конативна сфера жінок за час відсутності чоловіків теж змінилася. Більше половини (54 %) дружин відзначають, що стали більш самостійними, це проявлялося в необхідності приймати самостійно рішення, бути відповідальною за сім'ю, влаштовувати побут, розподіляти свій час між кількома сферами життя. Зростання турботливості

й уважності відзначили 39 % жінок. Незначна частина опитаних (7 %) висловили прагнення більше контролювати ситуацію, залишатися головою сім'ї, навіть помітили збільшення рівня власної жорстокості.

Ще одна важлива складова родинного життя – це сфера стосунків з дітьми. Більше половини (57 %) опитаних відзначають, що їхні стосунки з дітьми не змінилися, кожна третя жінка (29 %) вважає, що вони навіть покращилися, через збільшення уваги один до одного, але 14 % досліджуваних зізналися, що їхні стосунки навпаки погіршилися, з'явилося відчуття відчуження.

Описуючи стосунки між чоловіком і дружиною, 42 % опитуваних відзначили їх покращення, появу цінності життя взагалі та один одного, зокрема. Але третина жінок (28 %) визнали появу відчуття відстороненості, відсутність спільних тем, інтересів, віддаленість, нерозуміння один одного. Ще частина досліджуваних (12 %) зазначили наявність конфліктів, агресії, навіть ознак насильства у стосунках.

Про час, коли чоловік перебував у зоні бойових дій, спілкується 75 % досліджуваних, тоді як 25 % оминають цю тему. Дружини зазначають, що на початкових етапах після повернення, чоловіки майже нічого не розповідають про пережите, і лише з часом починають ділитися спогадами й обговорювати болючі питання. Для налагодження сімейних стосунків переважна більшість жінок (72 %) спілкується з бойовими побратимами своїх чоловіків.

Також важливу роль у психологічному стані дружин відіграє соціальне середовище, в якому перебуває родина, а саме друзі, знайомі, колеги. Третина дружин (30 %) відзначають, що під час відсутності чоловіка, оточення оминало цю тему. Чверть опитаних (26 %) відчували засудження вибору їх чоловіка щодо участі у збройному конфлікті, а кожній п'ятій (19 %) люди висловлювали співчуття. Частина досліджуваних (25 %) говорили про суперечливе ставлення з боку оточуючих: люди, з одного боку, висловлювали підтримку та співчуття, а з іншого боку – нерозуміння вибору чоловіка.

Після повернення військового додому 62 % досліджуваних відчувають доброзичливе ставлення з боку оточення, третина (37 %) ігнорують тему війни в спілкування. Серед емоцій, які висловлюють люди, третина жінок (36 %) відзначила повагу та захоплення щодо перебування їхнього чоловіка в зоні бойових дій; 22 % демон-

струють жаль, незначна частина ставиться агресивно (7 %), така ж кількість не приховує відрази (7 %).

Аналізуючи соціально-психологічні проблеми, з якими стикалися дружини учасників бойових дій за час відсутності чоловіка, можна зазначити наступні: емоційне виснаження (83 %), побутові проблеми (63 %), відсутність підтримки чоловіка; розуміння, що його нема поруч (61 %), економічні труднощі (30 %) – необхідність самостійно забезпечувати сім'ю, купувати оснащення для чоловіка у зоні бойових дій, 15 % відзначали соціальний тиск, який проявлявся у нерозумінні вибору чоловіка, нагадуваннях про війну, що в свою чергу посилювало тривогу дружин.

Що стосується психологічної підтримки, то можливість відвідувати психолога є в 33 % опитаних, і лише 13 % жінок висловили відсутність потреби відвідувати психолога. Також дружини зазначили основні питання, які цікавлять їх у роботі з психологом найбільше: як допомогти адаптуватися чоловіку до мирного життя, прояви агресивності військового, пошук власних ресурсів, як налагодити стосунки з чоловіком, як допомогти знайти взаємодію дітям з батьком, як впоратися з власним емоційним виснаженням. Перспективою подальшого дослідження є розробка психоедукаційної програми для дружин, яка буде містити означені питання щодо збалансування емоційного стану жінок, вироблення навичок ефективної комунікації, пошуку особистих ресурсів для покращення адаптації та повноцінного функціонування родин учасників бойових дій.

**Література**

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3 / заг. ред. Л. Гридковець. Київ, 2018. 236 с.

2. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.

3. Циганчук Т. В., Шинкарьова Л. В. Вплив стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій. Психологічний часопис . Київ, 2019. № 5. С. 264 – 276.