

УДК 159.922.7:616.89-008.441.44:355.1

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.6.19>

Чернякова Олеся Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київського університету інтелектуальної власності та права
Національного університету «Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0002-0384-4829

Васильченко Ірина Сергіївна,

студентка IV курсу факультету інформаційних технологій та соціально-гуманітарних наук
Київського університету інтелектуальної власності та права
Національного університету «Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0009-0009-0449-1007

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF SERVICEMEN'S FAMILIES IN WARTIME CONDITIONS

У статті висвітлено психологічні аспекти консультування сімей військовослужбовців, які активно виконують бойові завдання в умовах повномасштабної війни. Дослідження спрямоване на розкриття змісту ключових понять, таких як «психологічна допомога», «психологічний супровід», «соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців». Особливу увагу приділено вивченню психологічних потреб дружин військовослужбовців як однієї з найбільш вразливих категорій в контексті сучасних умов. У рамках емпіричного дослідження нами було здійснено діагностику рівня особистісної та соціальної тривожності, а також рівня стресу дружин військовослужбовців. Узагальнення отриманих результатів дозволило виявити, що дружини військовослужбовців демонструють підвищений рівень тривожності та високий рівень стресу. Це свідчить про значну психологічну напругу, що обумовлена низкою специфічних чинників, таких як стан невизначеності, соціальна ізоляція, підвищені емоційні навантаження, а також труднощі адаптації до нових життєвих обставин. Результати дослідження підтвердили необхідність розробки адаптивних методик психологічного консультування для цієї категорії. На основі теоретичних і емпіричних результатів розроблено рекомендації щодо організації психологічної підтримки сімей військовослужбовців. Запропоновані методики орієнтовані на подолання тривожних станів, управління стресом, розвиток механізмів соціальної підтримки та зміцнення психологічної стійкості. Ці рекомендації мають на меті підвищення ресурсів дружин військовослужбовців для адаптації до кризових умов. Подальші перспективи дослідження включають апробацію розроблених рекомендацій у практиці надання психологічної допомоги та оцінку їх ефективності. Застосування отриманих результатів сприятиме підвищенню якості психологічної підтримки сімей військовослужбовців в умовах війни.

Ключові слова: психологічне консультування, психологічний супровід, психологічна допомога, стрес, тривожність.

The article highlights the psychological aspects of counseling families of military personnel who are actively performing combat missions in wartime. The study is aimed at revealing the content of key concepts such as “psychological assistance”, “psychological support”, “social and psychological characteristics of military personnel’s families”. Particular attention is paid to studying the psychological needs of military personnel’s wives as one of the most vulnerable categories in the context of modern conditions. As part of the empirical study, we carried out diagnostics of the level of personal and social anxiety, as well as the level of stress of military personnel’s wives. Generalization of the obtained results allowed us to find out that military personnel’s wives demonstrate an increased level of anxiety and a high level of stress. This indicates significant psychological stress, which is caused by a number of specific factors, such as a state of uncertainty, social isolation, increased emotional stress, as well as difficulties in adapting to new life circumstances. The results of the study confirmed the need to develop adaptive methods of psychological counseling for this category. Based on theoretical and empirical results, recommendations have been developed for organizing psychological support for military families. The proposed methods are focused on overcoming anxiety, stress management, developing social support mechanisms, and strengthening psychological resilience. These recommendations are aimed at increasing the resources of military spouses to adapt to crisis conditions. Further prospects for the study include testing the developed recommendations in the practice of providing psychological assistance and assessing their effectiveness. The application of the results obtained will contribute to improving the quality of psychological support for military families in wartime conditions.

Key words: psychological counseling, psychological support, psychological help, stress, anxiety.

Постановка проблеми. Сучасні реалії війни в Україні висувають перед суспільством і професійною психологією нові виклики, серед яких особливу увагу привертає необхідність надання ефективної психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців. Війна є потужним стресогенним фактором, що впливає не лише на безпосередніх учасників бойових дій, але й на членів їхніх родин. У такій ситуації сім'я часто виступає основним джерелом підтримки для військовослужбовця, однак водночас зазнає значного емоційного навантаження, що може призводити до психологічних криз, конфліктів, або навіть розпаду сімейних стосунків.

Актуальність дослідження особливостей психологічного консультування таких сімей обумовлена кількома факторами. По-перше, тривала війна створює нову соціальну реальність, у якій необхідність забезпечення психосоціального благополуччя військових та їхніх родин стає одним із ключових завдань державної політики і системи психологічної допомоги. По-друге, травматичний досвід, пов'язаний із війною, проявляється у різних формах, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та соціальна ізоляція, які можуть посилюватися через внутрішньо сімейні проблеми. У цьому контексті саме психологічне консультування здатне стати важливим механізмом подолання цих наслідків, сприяючи відновленню емоційного балансу та зміцненню сімейних відносин.

Проблематика психологічного консультування сімей військовослужбовців в умовах війни є недостатньо вивченою, що ускладнює розробку дієвих практичних підходів до її вирішення. Попри існування значного обсягу теоретичних і практичних напрацювань у сфері психологічної допомоги постраждалим від травматичних подій, специфіка роботи з сім'ями, де один із членів бере безпосередню участь у бойових діях, вимагає більш детального розгляду. Зокрема, важливо враховувати унікальні виклики, пов'язані із змінами ролей у сім'ї, тривалими періодами розлуки, труднощами адаптації до мирного життя після демобілізації, а також психологічними наслідками втрати або поранення.

Дослідження окресленої проблеми в українському контексті має особливе значення, оскільки його результати можуть сприяти розробці ефективних методів консультування, адаптованих до умов війни, що триває. Крім того, розуміння психологічних механізмів, які впливають на функціонування сімей військовослужбовців, дозволить вдосконалити як індивідуальну, так і групову

терапію, зменшити ризик негативних соціальних і психологічних наслідків. Урахування національного, культурного та соціального контекстів є критично важливим для успішного вирішення цієї проблеми, що робить її дослідження надзвичайно актуальним і перспективним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Варто зазначити, що проблематика психокорекційної та психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям та їхнім сім'ям набула особливої актуальності після початку війни в Україні в 2014 році, новий поштовх у дослідженні окресленої проблематики розпочався із початком повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року. В рамках аналізу існуючих досліджень і публікацій, варто відзначити, що окреслена проблематика входить в коло наукових інтересів як українських, так і зарубіжних дослідників. Серед вітчизняних науковців, які присвячують свої наукові праці темі психологічних особливостей родин військовослужбовців та особливостям психологічної допомоги останнім, варто виокремити таких, як А. К. Пападопулос, І. В. Александров, Т. С. Гурлева, А. М. Терновська, Ю. Карук, Г. І. Лемко, Н. Ф. Дідик, Н. Ю. Журавльова, І. П. Ковальчук, В. Шевчук, М. Овощнікова, Ю. Бабаян та багато інших.

Мета статті. Провести теоретичний аналіз особливостей психологічного консультування сімей військовослужбовців в умовах війни та емпірично дослідити найбільш актуальні потреби дружин військовослужбовців, на які варто звернути увагу в процесі психокорекційного та психотерапевтичного втручання, а також зробити спробу систематизувати існуючі знання та розробити практичні рекомендації щодо психологічного консультування сімей військовослужбовців в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Повномасштабне вторгнення ставить перед українцями нові виклики, які вимагають високої психологічної стійкості, адаптованості та асертивності. В той самий час, особливої важливості набуває психологічна підтримка та допомога, що включає профілактику, психодіагностику та психокорекцію, що дозволяє зберегти ментальне здоров'я як окремої особистості, так і цілої нації.

Психологічна допомога є практичною галуззю психології, яка зосереджується на покращенні соціально-психологічної компетентності індивідів і наданні підтримки як окремим особам, так і групам чи організаціям. Її основним завданням є безпосереднє вирішення психологічних труднощів, зокрема проблем у міжособистісних стосунках, а також глибинних внутрішньоособистісних конфліктів [7, с. 325].

Окремої уваги вимагає проблематика психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, адже останні мають характерні особливості, що можуть негативно впливати на емоційний стан її членів – окремо, а також на ментальне здоров'я останніх – загалом. А. М. Терновська виокремлює наступні складні ситуації, які переживають сім'ї військовослужбовців: [9, с. 178]

- тривала відсутність одного з батьків (чоловіка чи жінки) через участь у підготовці або виконанні бойових завдань, що впливає на функціонування сім'ї;

- відсутність військовослужбовця на родинних святах та важливих подіях, таких як дні народження, через перебування на навчаннях або в зоні бойових дій;

- дистрес, який переживають усі члени сім'ї в очікуванні повернення близької людини з війни, що може бути пов'язано з ризиком її неповернення або повернення з фізичними чи психологічними змінами.

Г. І. Лемко виділяє низку ключових проблем, з якими стикаються військовослужбовці та члени їхніх сімей: [6, с. 884–885]

- Соціально-психологічний дискомфорт у сім'ї. Стрес, пов'язаний зі специфікою військової служби, впливає на емоційний стан військовослужбовця та його родини.

- Психологічний стрес і травматичні переживання. Високий рівень стресу, якому піддаються військові, може передаватися членам їхніх сімей, спричиняючи труднощі у стосунках, особливо у разі розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

- Невизначеність і непередбачуваність. Постійна напруга та тривога в родині обумовлені невизначеністю щодо тривалості служби, участі в бойових діях і загрози життю військовослужбовця.

- Проблеми адаптації. Часті зміни місця служби вимагають пристосування до нових умов життя, клімату й соціального середовища, що створює фізичне та психологічне навантаження для військового та його родини.

- Жорстка регламентація життя. Суворі вимоги й обмеження, встановлені нормативними документами, формують необхідність постійного підпорядкування, що впливає на свободу дій і прийняття рішень у сім'ї.

- Обмеженість у спілкуванні. Через специфіку служби військовослужбовці стикаються з обмеженням емоційно-психологічних контактів, що посилює почуття ізоляції.

- Взаємозалежність у сім'ї. Подружні стосунки значною мірою залежать від схожості жит-

тєвих цінностей, де дружина відіграє ключову роль у створенні гармонійного середовища в сім'ї.

- Дефіцит спілкування. Через віддаленість місця служби та перебування у закритих гарнізонах родини військових часто відчують брак контактів із близькими.

Ці аспекти вказують на багатовимірність проблем, які потребують комплексного підходу до психологічної підтримки військовослужбовців і їхніх родин. Крім того, низка дослідників акцентують увагу на тому, що стосунки у родині і соціально-психологічна підтримка останньої має вагомий вплив на морально-психологічний стан військовослужбовця, а отже і на його ефективність у зоні бойових дій [1; 2; 3]. Таким чином, можемо зробити висновок, що сім'ї військовослужбовців вимагають специфічних підходів щодо психологічного супроводу.

Психологічний супровід являє собою процес забезпечення психологічної допомоги та підтримки людям, які стикаються з емоційними та психологічними труднощами в різних сферах життя. Цей метод застосовується у таких контекстах, як медичний, освітній, соціальний та професійний. Основним завданням психологічного супроводу є сприяння усвідомленню людьми їхніх емоцій, розробці ефективних способів подолання труднощів та формуванню стратегій, спрямованих на покращення загального благополуччя та якості життя. Цей процес може включати індивідуальні консультації з фахівцем, участь у групових сесіях, сімейну терапію, а також навчання навичкам саморегуляції та управління емоційним стресом. Крім того, супровід може охоплювати надання практичних рекомендацій та порад для вирішення конкретних проблем і викликів [4, с. 126].

З метою дослідження найбільш актуальних потреб жінок військовослужбовців, на які варто звернути увагу психологу-консультанту чи психотерапевту в процесі психологічної або психотерапевтичної допомоги, нами було сплановано та реалізовано емпіричне дослідження.

Вибірка дослідження складається із 47 жінок, які є дружинами військовослужбовців.

З метою досягнення поставленої мети емпіричного дослідження, нами було сформовано наступну підбірку психодіагностичних методик: Опитувальник Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна, Шкала соціальної тривожності SPIN (К. Коннор та ін.), Шкала психологічного стресу PSM-25.

На першому етапі емпіричного дослідження учасницям було запропоновано для проходження Опитувальник Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна, який спрямовано на дослідження особистісної

тривожності респонденток. Результати, отримані нами в результаті обробки даних, представлено в Табл. 1.

Таблиця 1

Рівень особистісної тривожності респонденток

Р-нь тривожності	Результати	
	К-ть респондентів	%
Низький р-нь	5	10,67%
Середній р-нь	19	40,43%
Високий р-нь	23	48,94%

Отримані дані демонструють, що лише 10,67% респондентів мають низький рівень особистісної тривожності, тоді як середній рівень було зафіксовано у 40,43% учасниць. Високий рівень тривожності демонструє найбільша частка – 48,94%.

Результати свідчать про значний рівень особистісної тривожності у майже половини жінок, що може бути зумовлено психологічним навантаженням, пов'язаним із специфікою військової служби їхніх чоловіків. Високий рівень тривожності може проявлятися у вигляді емоційного напруження, підвищеної чутливості до стресів, а також труднощів у побудові адаптивних стратегій поведінки. Цей показник підкреслює необхідність спеціалізованої психологічної підтримки, спрямованої на зниження тривожності та підвищення стресостійкості серед даної групи жінок.

Для діагностики рівня соціальної тривожності жінок нами було використано Шкалу SPIN. Результати загальної вибірки, переведені у відсоткові співвідношення, представлено в Табл. 2.

Таблиця 2

Рівень соціальної тривожності респонденток

Р-нь соціальної тривожності	Результати	
	К-ть осіб	%
Низький р-нь	14	29,79%
Середній р-нь	26	55,32%
Високий р-нь	7	14,89%

Низький рівень соціальної тривожності зафіксовано у 29,79% респонденток, що свідчить про їхню здатність ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі. У більшості опитаних, а саме у 55,32%, виявлено середній рівень соціальної тривожності, який може свідчити про певні труднощі у соціальних ситуаціях, але без вираженого дистресу. Високий рівень соціальної тривожності продемонстрували 14,89% респонденток, що вказує на значні труднощі у міжособистісних контактах та соціальній адаптації.

Таким чином, високий та середній рівень соціальної тривожності у більшості учасниць дослідження

може бути пов'язаний із соціальними викликами, зумовленими специфікою життя в сім'ях військовослужбовців. Це може включати почуття ізоляції, обмеженість соціальної підтримки та складнощі в інтеграції до нових соціальних груп. Такі показники вказують на важливість психотерапевтичної роботи, спрямованої на розвиток соціальних навичок, зниження тривожності у міжособистісному спілкуванні та створення безпечного середовища для соціальної взаємодії.

Нарешті на останньому етапі емпіричного дослідження учасницям було запропоновано до проходження Опитувальник PSM-25 з метою діагностики рівня стресу жінок. Отримані нами результати представлено в Табл. 3.

Таблиця 3

Рівень стресу респонденток

Рівень прояву стресу	Результати	
	К-ть осіб	%
Низький р-нь	7	14,89%
Середній р-нь	13	27,66%
Високий р-нь	27	57,45%

Результати дослідження рівня стресу серед дружин військовослужбовців показали, що лише 14,89% респонденток характеризуються низьким рівнем стресу. Середній рівень стресу спостерігається у 27,66% опитаних, тоді як значна більшість, а саме 57,45%, демонструє високий рівень стресу.

Отримані дані вказують на значний стресовий вплив, з яким стикаються дружини військовослужбовців. Високий рівень стресу може бути зумовлений нестабільністю, невизначеністю та підвищеними психологічними вимогами до ролі жінки в умовах військової служби її чоловіка. Це також може свідчити про недостатній рівень психологічної підтримки та обмеженість ресурсів для саморегуляції. Подібна ситуація вимагає цілеспрямованого втручання у формі стрес-менеджменту, психотерапевтичної допомоги та підвищення рівня психологічної обізнаності серед цієї групи жінок.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження показало, що дружини військовослужбовців демонструють підвищений рівень особистісної та соціальної тривожності, а також високий рівень стресу, що вказує на значну психологічну напругу та потребу у цілеспрямованій підтримці. Високі показники тривожності та стресу свідчать про специфічні виклики, пов'язані зі станом невизначеності, соціальною ізоляцією та підвищеними емоційними навантаженнями, які характерні для сімей військовослужбовців в умовах війни.

Ці дані підкреслюють необхідність розробки та впровадження адаптивних методик психологічного консультування, що включають роботу з тривожними станами, стрес-менеджмент та розвиток соціальної підтримки, з метою підвищення психологічної стійкості дружин військовослужбовців та зміцнення їх ресурсів для адаптації до складних життєвих обставин.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, нами було зроблено спробу розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки сімей військовослужбовців, зокрема їхніх дружин:

1. Робота з тривожними станами: психологічне консультування має включати техніки зниження особистісної та соціальної тривожності, такі як когнітивно-поведінкові методи, релаксаційні техніки та навчання навичок управління тривогою. Це сприятиме стабілізації емоційного стану та розвитку адаптивної поведінки.

2. Підтримка в подоланні стресу: необхідно використовувати індивідуальні та групові інтервенції, спрямовані на стрес-менеджмент, зокрема навчання навичок релаксації, дихальних технік і стратегій саморегуляції. Акцент слід зробити на

посиленні стресостійкості та розвитку ресурсів самопідтримки.

3. Соціальна підтримка та інтеграція: слід організовувати групи підтримки для дружин військовослужбовців, які створюють безпечний простір для обміну досвідом та емоціями. Такі заходи сприяють зниженню соціальної ізоляції та покращенню міжособистісних взаємин.

4. Психосвіта: важливо надавати інформацію про природу стресу, тривожності та їх вплив на психічне здоров'я, а також навчати ефективних методів їх подолання. Це дозволить жінкам краще розуміти власний емоційний стан і розвивати навички управління останнім.

5. Індивідуалізований підхід: психологічна допомога має бути адаптована до потреб конкретної жінки, враховуючи її рівень тривожності, стресу та особистісні ресурси. Такий підхід сприяє більш ефективному вирішенню проблем і досягненню емоційного балансу.

Перспективою подальшого дослідження є впровадження розроблених рекомендацій в практику надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців з метою їх подальшої апробації і визначення їх ефективності.

REFERENCES:

- Didyk N. F. (2018) Rol sim'i u pidtrymtsi psykhologichnoho stanu viiskovosluzhbovtstva na riznykh etapakh vykonannya sluzhbovo-boiovoho zavdannia [The role of the family in supporting the psychological state of a serviceman at different stages]. *Robota z travmamy viiny. Ukrainskyi dosvid : materialy Pershoi vseukrainskoï naukovo-praktychnoi konferentsii*, 28–31 bereznia 2018 r. Kyiv: Zoloti vorota, 2018. S. 48-51 [in Ukrainian].
- Didyk N. F. (2018) Sotsialno-psykhologichna pidtrymka chleniv rodyn viiskovosluzhbovtstv yak chynnyk vplyvu na moralno-psykhologichnyi stan biitsia pid chas vykonannya zavdan u zoni ATO [Socio-psychological support of family members of military personnel as a factor influencing the moral and psychological state of a soldier while performing tasks in the ATO zone]. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal*. 2018. № 1 (7). S. 41-56 [in Ukrainian].
- Didyk N. F. (2018) Vplyv simeinykh problem na psykhologichnyi stan viiskovosluzhbovtstv pid chas ATO [The impact of family problems on the psychological state of servicemen during the ATO]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii*. 2018. № 41 (44). S. 68-80 [in Ukrainian].
- Karuk Yu. (2024) Osoblyvosti psykhologichnoho suprovodu simeï viiskovosluzhbovtstv [Features of psychological support for families of military personnel]. *Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. Pereiaslav, 2024. Vyp. 111. S. 126-129* [in Ukrainian].
- Kovalchuk I. P. (2023) Psykhologichni osoblyvosti druzhyn viiskovosluzhbovtstv [Psychological characteristics of military wives]. *Zabezpechennia psykhologichnoi dopomohy v sektori bezpeky ta oborony Ukrainy : zbirnyk tez dop. II Vseukr. mizhvid. psykol. forumu, 30 travnia 2023 r. Kyiv: DNDI MVS Ukrainy, 2023. S. 76-78* [in Ukrainian].
- Lemko H. I. (2024) Osoblyvosti sotsialnykh problem simeï viiskovosluzhbovtstv [Peculiarities of social problems of military families]. *Visnyk nauky ta osvity*. 2024. № 9 (27). S. 879-889 [in Ukrainian].
- Ovoshchnikova M., Babaian Yu. (2024) Psykhologichna dopomoha sim'iam viiskovosluzhbovtstv [Psychological assistance to families of military personnel]. *Aktualni problemy praktychnoi psykhologii : materialy dop. uchasn. Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 17 travnia 2024 r. Odesa, 2024. S. 325-326* [in Ukrainian].
- Shevchuk V. (2024) Psykhologichna dopomoha sim'iam viiskovosluzhbovtstv [Psychological assistance to families of military personnel]. *Povernennia z viiny: sotsialno-psykhologichni osoblyvosti rehabilitatsii ta resotsializatsii veteraniv ta veteranok o umov tsyvilnoho zhyttia : kolektyvna monohrafiia / za zah. red. A. Chernov, V. Zaika, V. Lebediev ta in. Poltava: PUET, 2024. S. 144-153* [in Ukrainian].
- Ternovska A. M. (2023) Psykhologichni osoblyvosti psykhologichnoi pidtrymky simeï viiskovosluzhbovtstv [Psychological features of psychological support for families of military personnel]. *Teoriia ta praktyka psykhokorektsii osobystosti : elektron. zb. mater. III Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf., 26 zhovt. 2023 r. Uman, 2023. S. 178-180* [in Ukrainian].
- Zhuravlova N. Yu. (2015) Osoblyvosti psykhologichnoi dopomohy sim'iam demobilizovanykh viiskovosluzhbovtstv [Features of psychological assistance to families of demobilized military personnel]. *Aktualni problemy psykhologii T. III: Konsultatyvna psykhologhiia i psykhoterapiia: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv : Lohos, 2015. Vyp. 11. S. 95-119* [in Ukrainian].