

Євгеній Прокопович,
доцент кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
кандидат медичних наук, доцент;
Ольга Німченко,
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Актуальність дослідження. Для більшості жінок участь чоловіків у бойових діях є вагомим стресовим фактором, а тривала розлука з близькою людиною негативно позначається на емоційному стані, особливо враховуючи всі ті небезпеки, які вносить війна в повсякденне життя. Це сприяє збільшенню емоційної напруги, психологічному виснаженню та депресивним настроям. Саме тому розвиток емоційної стійкості, знаходження особистих ресурсів і внутрішніх опор жінками, які чекають чоловіків з війни вважаємо актуальним та практико-орієнтованим питанням.

Слідом за І. Ф. Аршавою, яка розглядає емоційну стійкість як особистісну характеристику, що проявляється у здатності підтримувати або відновлювати рівновагу організму, що функціонує як «активна підсистема» у постійно змінюваному середовищі [1], у нашому дослідженні ми послуговувались даним визначенням для розуміння та пояснення особливостей емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.

Метою дослідження є визначення особливостей емоційної стійкості дружин учасників бойових дій.

В дослідженні взяли участь 60 жінок, з них 30 – дружини учасників бойових дій та стільки ж жінок порівняльної групи (українки з різним соціальним статусом) віком від 21 до 62 років.

Емпіричне дослідження складалося з кількох етапів, в межах яких було використано наступний психодіагностичний інструментарій: Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [2; с. 74-77]; Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) [4; с. 25-28]; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) [4; с. 15-17]; Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) [4; с. 21-23]; Методика «BASIC Ph» [5; с. 225-227]; Проективна методика «Дерево» К. Кох [3]. Обробка результатів здійснювалась з використанням лінійного регресійного аналізу та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

За результатами проведеного дослідження нами було виявлено відсутність суттєвих відмінностей між рівнем емоційної стійкості дружин учасників бойових дій та жінок групи порівняння (відсутність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента). Натомість, ми отримали

результати, які вказують на суттєвий вплив контексту війни (через переживання травмуючих подій) на розвиток емоційної стійкості жінок обох груп, оскільки вони однаково перебувають під впливом зовнішніх обставин надзвичайної ситуації, які спричиняють хронічний стрес та психоемоційну напругу. Ця особливість розвитку емоційної стійкості є спільною для них, але має різний прояв через вибір адаптивних стратегій. Представимо отримані результати більш детально.

Емоційна стійкість, в обох групах жінок, підтримується за рахунок домінування внутрішніх адаптивних стратегій, таких як: В (віра, переконання, цінності) та С (когнітивні стратегії). При цьому виявлено суттєві відмінності в механізмах подолання та ресурсному потенціалі жінок. Зокрема, статистично значуща різниця ($p < 0,05$) у показниках С (когнітивні стратегії) та Ph (тілесні ресурси, діяльність). Таким чином, ще однією особливістю емоційної стійкості дружин учасників бойових дій вважаємо використання когнітивних стратегій, при значно меншій орієнтації на тілесні ресурси (Ph) чи на інші стратегії, що, в свою чергу, свідчить про надмірне когнітивне навантаження та виснаження фізичних ресурсів для підтримки емоційної стійкості. Такий дисбаланс підтверджується й іншими даними: дружини УБД мають вищу частку осіб із середнім рівнем стресостійкості (42%) та незважаючи на низький загальний показник стратегії соціальної підтримки (S), мають більшу схильність до її використання, що свідчить про підвищену потребу в зовнішніх ресурсах. Це, на нашу думку, є ще однією особливістю прояву емоційної стійкості дружин УБД. Пояснити більшу схильність до цієї стратегії можна тим, що у дружин УБД є об'єктивна потреба у соціальній допомозі, оскільки участь чоловіка у бойових діях є травматичним досвідом не лише для нього самого, а й для дружини, що об'єктивно вимагає визнання та підтримки. Навіть якщо цей механізм не є домінуючим, він використовується як додатковий або вимушений ресурс.

Окрім того, нами було вивчено чинники емоційної стійкості дружин учасників бойових дій. Серед них тривожність, яка є дестабілізатором емоційного стану та емоційної стабільності: у ході емпіричного дослідження, підтверджено, що підвищення як ситуативної ($B = -1,063$; $p = 0,024$), так і особистісної тривожності ($B = -0,255$; $p = 0,016$) призводить до статистично значущого зниження рівня емоційної стійкості. Це, в свою чергу, свідчить про те, що низька тривожність є необхідною умовою для високого рівня опірності.

Слід зазначити, що найпотужнішими позитивними передумовами стійкості виявилися наступні показники: відкритість новому ($B = 9,826$; $p = 0,004$), енергійність та наполегливість ($B = 12,500$; $p = 0,005$), адаптивність та пластичність поведінки ($B = 8,700$; $p = 0,011$). Ці показники вказують на те, що активна, гнучка взаємодія зі світом та наявність високого енергетичного потенціалу є ключовими для збереження емоційної рівноваги.

Також статистично значущий позитивний вплив на емоційну стійкість виявлено у показників «Сильне відчуття Я» ($B = 15,200$; $p = 0,010$), «Сильне відчуття реальності» ($B = 11,000$; $p = 0,014$). Це підкреслює, що чітка самоідентифікація та реалістична оцінка навколишнього середовища є фундаментальними когнітивними чинниками емоційної стійкості.

При цьому визначено негативний вплив добросовісності на емоційну стійкість жінок ($B = -27,467$; $p = 0,021$). У даному випадку, це може означати те, що надмірна педантичність та відповідальність в умовах хронічного стресу стають дезадаптивними та підвищують ризик емоційного вигорання, знижуючи загальну стійкість.

Проведене дослідження продемонструвало, що емоційна стійкість дружин учасників бойових дій та жінок, чоловіки яких не дотичні до військової служби, зокрема бойових дій, не має яскраво виражених відмінностей. Доведено, що на це впливає той фактор, що обидві групи жінок проживають в країні, де ведеться війна, відповідно вони однаково зазнають негативного впливу зовнішніх обставин. Характерною відмінністю дружин учасників бойових дій є те, що вони більше покладаються на когнітивні стратегії подолання стресових ситуацій, значно менше орієнтуючись на фізичні ресурси, але, при цьому, демонструючи більшу схильність до потреби в соціальній підтримці.

А також з'ясовано, що активність, відкритість новому, енергійність, наполегливість, адаптивність та пластичність поведінки, а також самоідентифікація та об'єктивна оцінка картини світу є запорукою високого рівня емоційної стійкості. У свою чергу, тривожність та добросовісність негативно впливають на емоційну стійкість. На це вказують показники ситуативної тривожності, які є надзвичайно високими в обох групах жінок (дружини учасників бойових дій 87,1%, а жінки групи порівняння 96,3%). Тому, в якості перспективи дослідження, вважаємо за доцільне розробити програму соціально-психологічного тренінгу для підвищення рівня емоційної стійкості жінок в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Емоційна стійкість людини та її діагностика : Автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.02 / І.Ф. Аршава; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2007. 33 с.

2. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

3. Кох Карл. Тест «Дерево» (пер. з нім.) Ексмо, 2010. Взято з <http://www.psih.pp.ua/metodika-derevo-k-koh-proektni-metodi-v-diagnostitsi-porushen-rozvitku-osobistosti.html>

4. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. – 120 с.

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. – 240 с.