

«задоволений – незадоволений», «щасливий – нещасливий» і у подальших корекціях, змінах системи життєвих поглядів, позицій, намірів, цілей. Розбіжність між очікуваними і досягнутими результатами, надбаннями, винагородами виступає як імовірнісний ризик порушення суб'єктної активності та інволюції ресурсів свідомої психологічної регуляції, що виявляється у смислового відчуженні.

Таким чином, ресурси протидії вигоранню можна розглядати як темпорально вибірково та просторово специфічні зовнішні та внутрішні умови (можливості) суб'єкта професійної діяльності.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-8>

Овсієнко К. С.,

здобувач ступеню магістр психології

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

Науковий керівник: Грись А. М.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна характеризується такими явищами як непередбачуваність, небезпека для життя, стрес, невизначеність, потреба реагувати тут і зараз тощо. Якщо деякі індивіди в умовах війни мають достатньо ресурсу справлятися з викликами, інші відчувають втрату опори та нездатність до адаптації та стійкості. У подружніх парах, люди зустрічаються не лише з викликами з якими стикається людина на індивідуальному рівні, а й з викликами, які постають перед подружжям, які включають, але не обмежуються роз'єднанням подружжя у випадку мобілізації одного з його членів, примусовою міграцією, тривогою за життя та здоров'я дітей тощо. Все це впливає на психічний стан подружжя та відповідно на його стійкість, ресурсність і здатність до ефективного функціонування.

Дослідження психічних станів подружжя в умовах війни є актуальним наразі, оскільки війна триває і українці як на індивідуальному так і на соціальному рівні (у подружніх парах) продовжують стикатися

з цими викликами, які можуть ставити під загрозу їх стійкість та вести до конфліктів та розлучень. Виявлення проблемних зон у психічних станах подружжя може сприяти більш якісній психологічній допомозі та збереженню гармонії і близькості у парах.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості психічних станів подружжя в умовах війни та розробити тренінг з метою психологічної підтримки подружжя, покращення їх психічного стану, та сприяння їх адаптації.

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, її синтез, узагальнення, класифікація щодо сучасного стану досліджуваної проблеми; емпіричні методи: бесіда, анкетування, спостереження, математична обробка даних. На констатувальному етапі використовувались наступні методики: Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), Шкала депресії (Т. Балашова), Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса – А. Дарки (адаптація О.К. Осницького).

Психічні стани – це стабільні характеристики психічної діяльності, що виникають і змінюються протягом певного періоду часу. Психічні стани можуть бути зумовлені біологічними, індивідуальними (характерними для віку), та соціальними чинниками. Різкі зміни в суспільстві (соціальний чинник) спричинюють кризові явища у свідомості людей, що призводить до збільшення психологічного напруження та суспільної нестабільності, яким зараз для українців є війна [1].

Однією з найбільш загальних категорій для класифікації психічних станів є їх поділ на позитивні та негативні стани, які мають мобілізуючий вплив на індивідуальність або відповідно демобілізуючий, що не сприяє гармонічному розвитку особистості.

До позитивних станів належать стан ейфорії, радості, натхнення, релаксації, впевненості, задоволення тощо. До негативних станів належать стан агресії, суму, горя, втоми, апатії, нудьги, тривожності, образи, сорому, відрази, емоційного вигорання, але не обмежуючись лише ними.

Психічний стан людини в умовах війни залежить від наступних факторів:

- групи українців, які знаходяться у зоні активних бойових дій;
- групи українців, які знаходяться в Україні, не в зоні активних бойових дій;
- групи українців, які знаходяться за кордоном, не є біженцями;
- групи українців, які є біженцями .
- Також психічний стан залежить від того чи є у досліджуваних близькі, що перебувають в зоні активних бойових дій, або близькі, які беруть участь у цих діях [3].

До цього додаються також інші психологічні виклики з якими стикається людина, до прикладу, попередній досвід переживання COVID пандемії, зміна картини світу, ПТСР, поляризація у спілкуванні тощо [4].

Психічний стан подружжя складається з сукупності психічного стану кожного з них. Війна випробовує стосунки, оскільки кожна пара стикається із своїм випробуванням – для когось це випробування відстанню, для когось злиттям через необхідність постійного перебування разом [2]. Також викликом є роз'єднання подружжя у випадку мобілізації одного з його членів, примусовою міграцією, тривогою за життя та здоров'я дітей тощо. Все це впливає на психічний стан подружжя та відповідно на його стійкість, ресурсність і здатність до ефективного функціонування.

Тож які особливості психічного стан подружжя в умовах війни? У дослідженні прийняли участь 18 подружніх пар у форматі онлайн зустрічі для проведення інтерв'ю. Анкетування проводилось в режимі онлайн. За результатами попереднього опитування, всі пари які прийняли участь у дослідженні знаходяться в Україні, не приймають участі у активних бойових діях, та проживають разом.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) дозволила виявити особливості таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Результати виявились такими, що в подружніх парах у дружин виявляється набагато вищий рівень тривожності у порівнянні з чоловіками. Високий рівень тривожності взагалі не був виявлений у чоловіків, в переважній більшості він низький. Що стосується агресивних та ригідних станів то вони є проблематичними у досліджуваних подружніх парах, оскільки їх рівні в загальному середні або високі. Фрустрація також тяжіє до середніх та високих показників, однак у жінок показник рівня фрустрації більший високий, а в чоловіків середній.

Шкала депресії (Т. Балашова) дозволила проаналізувати депресивні стани у подружніх парах. Узагальнюючи, можна сказати, що в подружніх парах обидва партнери в основному мають відсутність депресії, проте серед дружин є більший відсоток легкої ситуативної депресії, ніж серед чоловіків. Не було виявлено високого рівня депресії в обох членів подружжя, що вказує на відсутність проблематичної симптоматики.

Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса – А. Дарки (адаптація О. К. Осницького) дозволила наочно побачити, які форми агресії переважають у подружніх парах. Основною формою агресії є непряма агресія, яка зі значним відсотком лідирує в порівнянні

з іншими формами. Наступною за поширенням формою агресії є почуття провини, яка може свідчити про самоагресію.

На основі результатів емпіричного дослідження було прийнято рішення розробити тренінгову програму «Партнерство в гармонії: зменшення агресії, збільшення близькості в нестабільних умовах війни», яка має на меті зменшити рівень агресії, покращити комунікацію в парах, підвищити близькість, та розвинути навички розв'язання конфліктів. Досягнувши цих цілей, подружжя може також підвищити психологічну стійкість та здатність до більш ефективної адаптації.

Отримані в ході дослідження результати мають практичне значення, оскільки визначають психічний стан агресивності та ригідності разом з непродуктивними формами агресивності як проблематичний у парах які знаходяться та проживають на території України і це дає можливість для подальшого обґрунтування психологічної допомоги подружнім парам у подібних умовах.

Список використаних джерел:

1. Корнілова В. В. Переживання як відображення психічного стану людини. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. Вип. 15. Ч. 2. 333 с.

2. Михайловська А. В. Психологічні особливості прояву емоцій у подружніх взаємовідносинах в умовах війни. *XVI Міжнародна наукова конференція I Всеукраїнська науково-практична конференція «Тенденції розвитку сімейної психології в умовах війни та невизначеності: виклики, рішення, перспективи»*. 2022. С. 30–33.

3. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 3(56). 2022. С. 78–84.

4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). (1.2). 2022.