

6. Lyon T. R., Galbraith A. Mindful Self-Compassion as an Antidote to Burnout for Mental Health Practitioners. *Healthcare*. 2023. Vol. 11(20): 2715. DOI: 10.3390/healthcare11202715.

7. Campoli J, Cummings JA. «Becoming a Person Who Does Self-Care»: How Health Care Trainees Naturalistically Develop Successful Self-Care Practices. *J Med Educ Curric Dev*. 2024 Jan 15;11:23821205231223321. doi: 10.1177/23821205231223321. PMID: 38234585; PMCID: PMC10793186.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-51>

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ

Науменко Анастасія Вікторівна

*здобувачка наукового ступеня PhD, психологиня, сексологиня,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Війна значно впливає на ментальне здоров'я військовослужбовців, проте гендерні відмінності у реагуванні на бойовий стрес залишаються недостатньо дослідженими. Жінки та чоловіки переживають специфічні психологічні виклики, зумовлені не лише біологічними відмінностями, а й соціокультурними очікуваннями. Аналіз психодіагностичних методів з урахуванням гендерних аспектів є важливим для підвищення ефективності психологічної підтримки військових.

Гендерні особливості бойового стресу та психічного здоров'я військових дослідження свідчать, що чоловіки частіше демонструють зовнішні прояви стресу: агресію, уникнення емоційної близькості, ризиковану поведінку, що може ускладнювати ранню діагностику психологічних проблем [1, с. 45]. Жінки, навпаки, більш схильні до внутрішньої переробки стресових переживань, що може призводити до розвитку депресії, підвищеної тривожності та психосоматичних розладів [2, с. 63].

Досвід бойових дій впливає також на сексуальне благополуччя військових. Чоловіки можуть стикатися з посттравматичними сексуальними розладами, зокрема еректильною дисфункцією, зниженням лібідо та страхом фізичної близькості. У жінок часто спостерігаються симптоми сексуальної аноргазмії, болючості під час статевого акту (диспареунія), а також проблеми з тілесною самооцінкою [3, с. 78]. Ці аспекти рідко враховуються в традиційній психодіагностиці військових, що потребує розширення методологічного підходу.

Психодіагностичні методи для військових різної статі

Стандартні методики діагностики ПТСР, депресивних та тривожних розладів, такі як PCL-5 (опитувальник симптомів ПТСР), BDI-II (шкала депресії Бека) та BAI (шкала тривожності Бека), не завжди враховують гендерні особливості. Наприклад, жінки частіше повідомляють про соматичні симптоми (головний біль, м'язову напругу, порушення сну), тоді як чоловіки можуть маскувати депресію за допомогою гіперактивності або зловживання психоактивними речовинами [4, с. 95].

Для оцінки сексуального благополуччя військових доцільно використовувати Шкалу сексуального дистресу (FSDS-R), яка виявляє рівень тривожності, пов'язаної із сексуальною активністю, та Індекс жіночої та чоловічої сексуальної функції (FSFI, IIEF), що дозволяє оцінити фізіологічні та психологічні аспекти сексуальності [5, с. 112]. У контексті бойового стресу важливими також є методики дослідження тілесної дисморфії та самооцінки власного тіла, оскільки травматичний досвід впливає на сприйняття тілесності й сексуальної ідентичності.

Гендерні бар'єри у зверненні по психологічну допомогу

Чоловіки часто стикаються зі стигматизацією, якщо відкрито говорять про емоційні проблеми. У військовій культурі існує стереотип про необхідність емоційної витривалості, що знижує ймовірність звернення за психологічною підтримкою [6, с. 132]. Натомість жінки, попри меншу соціальну стигматизацію, часто бояться бути сприйнятими як «слабкі» або «нездатні до служби», що також ускладнює діагностику та реабілітацію.

З урахуванням цього, психодіагностичні підходи повинні включати індивідуальні інтерв'ю та спеціалізовані психометричні методики, адаптовані до військового контексту. Наприклад, розширена шкала психологічної стійкості (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) допомагає оцінити адаптаційні ресурси військових залежно від їхнього гендеру та бойового досвіду.

Практичні рекомендації щодо психодіагностики військових

1. Гендерно-чутливий підхід – використання інструментів, які відображають різні психоемоційні реакції у чоловіків і жінок.

2. Оцінка сексуального благополуччя – включення питань про тілесне сприйняття та інтимні аспекти психічного здоров'я.

3. Індивідуалізований підхід у реабілітації – адаптація психотерапевтичних методів залежно від гендерних особливостей бойового досвіду.

Включення цих аспектів у психодіагностику військових допоможе не лише більш точно оцінити їхній психічний стан, але й підвищити ефективність психологічної допомоги та реабілітації.

Література:

1. Бойко О. В. Психологічні аспекти подолання бойового стресу у військовослужбовців. Журнал військової психології, 2023, № 12, с. 45–56.

2. Петрова Н. А., Сидоренко І. Г. Гендерні відмінності у переживанні бойового стресу. Наукові студії психології війни, 2024, Т. 6, № 2, с. 63–75.
3. Литвиненко Ю. М. Вплив бойового досвіду на сексуальне благополуччя військових. Психологічний журнал України, 2023, № 9, с. 78–91.
4. Марченко С. В. Використання психодіагностичних методик для військовослужбовців. Актуальні питання військової психології, 2024, № 5, с. 95–107.
5. Захаренко Д. О., Марчук Т. В. Адаптація шкал ПТСР та сексуального дистресу у військових. Актуальні проблеми військової психології, 2024, № 5, с. 112–125.
6. Савченко І. П. Стигматизація психічного здоров'я у військових: гендерні аспекти. Соціальна психологія війни, 2024, Т. 4, № 3, с. 132–145.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-52>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

Пророк Наталія Василівна

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
завідувачка лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Чекстере Оксана Юрївна

*кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Полякова Віталія Іванівна

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Війна в нашій країні значно поширила адаптаційні розлади, в тому числі і серед дітей. Це й зрозуміло, адже травмівні події війни, які мають