

УДК 316.356.2:159.942.5

Корчакова Наталія

доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0003-1164-3370>

Зіборов Людмила

здобувач освітнього ступеня магістр
спеціальності «Психологія»
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0009-0007-0563-3287>

Безлюдна Валентина

кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0003-3276-3427>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.406

СТАН ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У СІМ'ЯХ КОМБАТАНТІВ

Анотація. *Стаття присвячена вивченню проблеми психологічної атмосфери у сім'ях комбатантів. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що рівень емоційної напруги у сім'ях комбатантів є значно вищим у порівнянні з сім'ями, які не мають члена родини у лавах ЗСУ. Встановлено також, що представники сімей військовослужбовців демонструють вищий рівень інтолерантності до невизначеності, яка пов'язана з властивістю особистості сприймати неочікуваність, складність та неоднозначність світу як загрозову і відповідно, реагувати на неї підвищеною тривогою, ступором, розгубленістю, невпевненістю. У дослідженні був виявлений взаємозв'язок між гендером та інтолерантністю до невизначеності: жінки демонструють вищий рівень інтолерантності до невизначеності. Відносно інших видів тривоги, взаємозв'язку між фактором гендеру і прогностичною та гнітючою тривогою не встановлено. Особливістю сімей військовослужбовців є також трансформація гендерних ролей, зокрема набуття жінками невластивих раніше паттернів поведінки та функцій. Однією з таких функцій є емоційно-стабілізаційна. Якщо у суто цивільних сім'ях ця роль більшою мірою належить чоловікам, то у сім'ях військовослужбовців ця різниця практично нівельована, наближаючись до гендерного паритету. У якості способів подолання емоційної напруги члени сімей комбатантів менше покладаються на віру та духовні практики, віддаючи перевагу спілкуванню та взаємодопомозі. Вони також схильні недооцінювати ефективність психологічних технік стабілізації емоційного стану, або використовувати неадекватні методи для зняття емоційної напруги, зокрема алкоголь.*

Ключові слова: *стресовий сімейний досвід, тривога, емоційна напруга, стрес, інтолерантність до невизначеності, комбатанти, трансформація гендерних ролей.*

Однією з гострих проблем українського суспільства в умовах війни є швидке зростання кількості родин, що перейшли із розряду цивільних у категорію родин військовослужбовців. У процесі мобілізації до лав Збройних Сил України долучилися чоловіки і жінки, які, у недалекому минулому, не пов'язували своє професійне життя із військовою службою. Особливості мобілізаційних процесів, їх висока інтенсивність та

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

динамічність спричинили докорінну зміну психологічної атмосфери у сім'ях українців, що долучились до лав ЗСУ. Загальний рівень тривоги, зумовлений проживанням в умовах війни, доповнився у членів родини переживаннями, пов'язаними з усвідомленням загрози для життя та здоров'я близької людини. Тож, можна очікувати, що психологічна атмосфера у родинах військовослужбовців буде характеризуватись високим рівнем емоційної напруги, тривожності та інтолерантності до невизначеності.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що вивчення питань стресу і тривоги у родинах військових більш зосереджене на аналізі емоційного благополуччя-неблагополуччя у сім'ях кадрових військових, або ж у родинах ветеранів. Зокрема, у роботі американських вчених (Aldwin, Park, Choun, & Lee, 2018) при обговоренні унікального досвіду родин кадрових військових (численні переїзди, переживання адаптаційних процесів до нових умов життя), обговорюються і питання тривоги та сімейного стресу. Зазначається, що за умови перевищення індивідуальних здатностей окремих членів родини чи сімейної спільноти в цілому переживати стресові навантаження, справлятися з ними, відбувається руйнування здорових процесів індивідуальної стійкості, що підтримують функціонування сім'ї. У дослідженні обговорюються найбільш стресові виклики для сімей, пов'язані з виконанням професійних обов'язків військовослужбовця: бойові психічні чи фізичні травми, інвалідизація, смерть, зловживання психоактивними речовинами чи негативні зміни поведінки (схильність до насильства в сім'ї, жорстоке поводження з дітьми). У роботі описуються складні інтерактивні ефекти стресових подій у сім'ях, способи підвищення резильєнтності дорослих і дітей, шляхи відновлення чи збереження індивідуального та сімейного благополуччя. Окрему групу досліджень становлять роботи спрямовані на вивчення негативний впливу бойового поранення військовослужбовця на психічне здоров'я дружин (Cozza et al., 2022).

Обговорення стресового сімейного досвіду здійснюється у широкому контексті (Bronfenbrenner & Morris, 2006; Sameroff, 2010). Зазначається, що сімейний стрес може впливати на мікро-, мезо- та макрорівні екологічної системи сімейних відносин військових. Відповідно, виокремлюються і різні лінії аналізу проблеми. Центральними із них є вивчення негативних наслідків переживання стресу для самого військового (Hoge et al., 2006; Tanielian & Jaycox, 2008), його стосунків з дружиною (Leroux et al., 2016; Mansfield et al., 2010) чи дітьми (Cozza & Lerner, 2013; Siegel et al., 2013). Концептуальними основами аналізу впливу індивідуальних психопатологій, кризових стосунків та несприятливих соціально-економічних умов на життєдіяльність сім'ї виступають моделі сімейного стресу, запропоновані у зарубіжних психологічних дослідженнях (Conger et al., 2002; Simons et al., 2016). Їх застосування при вивченні родин військових ми зустрічаємо у роботах Gewirtz et al. (2018), Prosek E., et al. (2023). Моделі сімейного стресу дозволяють простежувати вплив сімейних стресорів на всі лінії життєдіяльності сім'ї військового і її благополуччя, а також сприяють організації роботи по гармонізації процесів стресостійкості. До найбільш продуктивних прийомів стабілізації сімейної атмосфери відносять прийоми активного залучення та захисної буферності. У першому випадку мова йде про максимізацію позитивної взаємодії, у другому – мінімізацію негативних впливів.

Основними механізмами ризику, які здатні підірвати життєстійкість родин військовослужбовців, на думку Saltzman et al. (2011), є відсутність взаєморозуміння, спричиненого військовим досвідом та його наслідками, погіршення сімейного спілкування, порушення виховання дітей, порушення організаційної структури сім'ї та розбалансованість у системі ціннісних програм (2011, с. 217)).

В українському науковому просторі увага до сімей військовослужбовців активізувалася в останньому десятилітті і особливо з початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації. Дослідження спрямовуються як на вивчення психологічних проблем життєдіяльності сімей ветеранів, так і на аналіз реабілітаційного потенціалу сімейних спільнот (Матласевич, 2021). Так, при вивченні питань індивідуальних

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

особливостей дружин учасників бойових дій встановлено, що такі особистісні характеристики як особистісна та реактивна тривожність корелюють із характером взаємодії з партнером, бажанням йти йому на зустріч та копінг-стратегіями. Сприятливим для гармонізації спілкування визнається низький рівень тривоги, у той час як у членів сімей військових діагностується високий (у 40%) чи помірний (у 50%) рівень тривожності (Умеренкова, 2020).

Вивчення конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій показало, що тривала розлука з близькими призводить до зростання конфліктності у стосунках, причиною яких є виникнення емоційної віддаленості, поява проблем у спілкуванні з партнером, фізична перевтома тих, хто залишався удома, неможливість військовослужбовців приймати участь у вирішенні побутових проблем сім'ї (Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців, 2023). Як зазначає Яблонська & Мельничук (2017) у більшості сімей ветеранів бойових дій простежується дискомфорт, пов'язаний зі змінами у структурі сім'ї, в характері взаємодії та наявності значних емоційних навантажень. На цій підставі автори зазначають, що психологічна допомога повинна надаватися не лише ветеранам війни, а й членам їх родин, що зустрічаються з невмотивованою агресією, зловживання алкоголем та депресивними станами. Для нашого дослідження особливо важливими є дані про особливості емоційного реагування дружин на мобілізацію чоловіків у зону бойових дій, які наводяться у цьому дослідженні. Як зазначає Яблонська, більше половини опитаних (55,6%) описали свій стан як стан страху, болю, тривоги, гніву. Лише окремі респонденти вказали на нейтральне (5,6%) чи позитивне сприйняття життєвого виклику (16,7%) (Yablonska, T., & Melnychuk, T. (2017, с. 50). Оцінюючи рівень стресу (за 10-бальною шкалою), викликаного новиною про мобілізацію чоловіка 70 відсотків дружин ветеранів оцінили його найвищими балами (від 8 до 10).

Цікавим напрямком дослідження психоемоційного стану сімей військових є виокремлення проблеми збереження їх психологічного імунітету. Розглядаючи сім'ю як потужний центр реабілітаційної підтримки військових, Матласевич & Герасімов (2024) водночас визнають, що і сама сімейна спільнота в умовах війни також знаходиться у епіцентрі психоемоційних навантажень. Подолання травматичного досвіду можливе лише за рахунок збереження і відновлення особистісних ресурсів стійкості – психологічних антитіл (Матласевич & Герасімов, 2024, с.51).

Враховуючи незначний обсяг робіт, присвячених аналізу емоційного стану і резильєнтності у сім'ях комбатантів із числа цивільного населення, перейдемо до експериментального вивчення цього питання.

Метою повідомлення є емпіричний аналіз стану емоційної напруги у родинах комбатантів.

Для реалізації поставленої мети використовувалися методи : «Шкала інтолерантності до невизначеності», (коротка версія - IUS-12, авт. Н. Карлетон, адапт. Г. Громової) та авторська анкета. У дослідженні брали участь 100 осіб. До групи Т1 були віднесені респонденти, члени сімей яких знаходяться у лавах ЗСУ та приймають участь у бойових діях. Їх кількість склала 65 осіб. Група Т2, у кількості 35 чоловік, була представлена респондентами, які на момент дослідження не мали членів сімейної спільноти, які б перебували у лавах ЗСУ. Демографічні показники вибірки подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Основні демографічні показники вибірки

Параметри		Показники (у%)
стать	чоловіки	29
	жінки	71
вік	до 30	13
	31-40	23
	41-50	35

освіта	51-60	19
	більше 61	10
	повна вища	67
	неповна вища	11
	середня спеціальна	17
	повна середня	5

Перш за все, ми спробували визначити загальний рівень емоційної напруги в сім'ях наших респондентів через життя в умовах війни. Загалом, найвищу позицію із запропонованої 9-бальної шкали обрала п'ята частина учасників опитування (20%) загальної вибірки. Високий рівень тривоги (у межах 7-9 балів) задекларували більше половини учасників (58%). Натомість позиції спокою і емоційної збалансованості позначили лише окремі опитані (5% вибірки). Зважаючи на відмінності у реагуванні на зовнішні фактори жінками та чоловіками, ми перевірили вплив гендерного фактору на переживання емоційної напруги. Отримані дані вказують на відсутність впливу зазначеного фактору ($F=0,272$, $p \geq 0,05$). Тобто чоловіки і жінки демонструють подібні реакції у сучасних умовах життя під час війни. Це може пояснюватись зокрема дією біологічних механізмів, оскільки страх, паніка чи відчай є природними реакціями на стрес. Тривалий вплив стресогенного фактору також, певною мірою, може «уніфікувати» ці реакції незалежно від соціалізованих шаблонів.

На відміну від гендеру, такий ситуативний фактор, як наявність близької людини у лавах ЗСУ, значною мірою впливає на рівень емоційної напруги ($F=14,727$, $p \leq 0,001$). Рисунок 1 унаочнює суттєві відмінності у рівнях емоційної напруги між групами Т1 (сім'ї комбатантів) та Т2 (сім'ї, які не мають у родині учасника бойових дій).

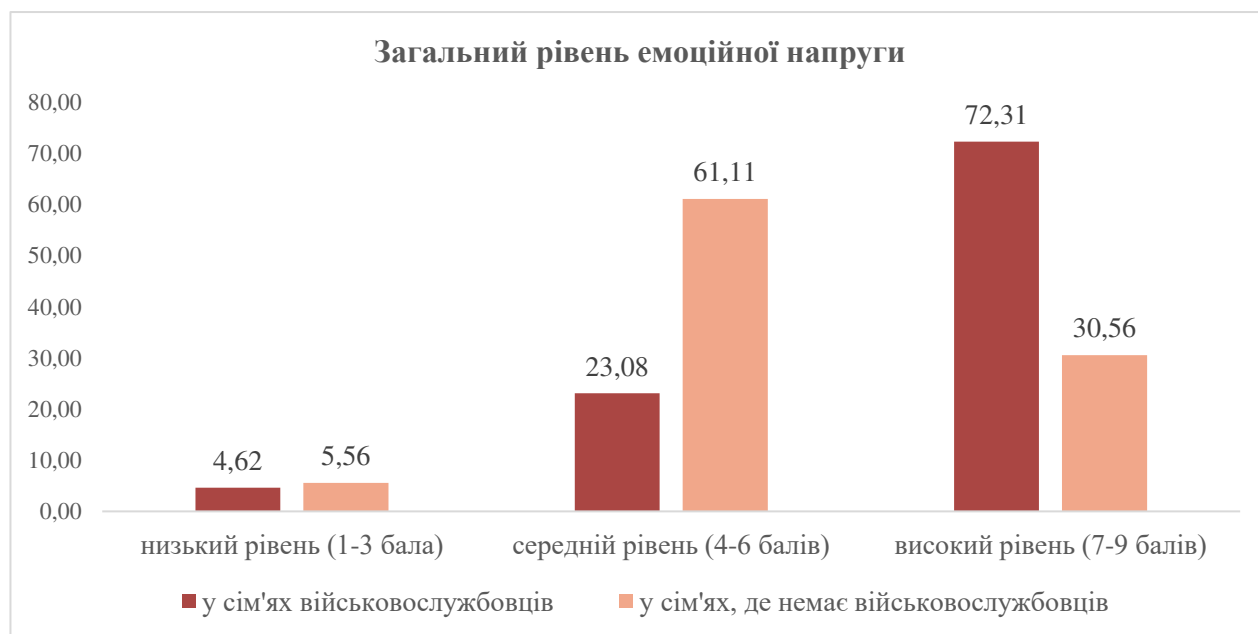


Рис.1 Показники рівня загальної емоційної напруги у сім'ях респондентів

Психологічна атмосфера у групі Т1 характеризується значно вищим рівнем емоційної напруги. Так, якщо у групі Т2 більшість респондентів (61%) оцінили рівень напруги у межах 4-6 балів, то для більшості родин військовослужбовців (72,3% у групі Т1) цей показник знаходився у межах високого рівня напруги – 7-9 балів. Показовим є також той факт, що максимальний показник емоційної напруги (9 балів) у групі Т1 обрала 25% респондентів, в той час як у Т2 жодна людина не зазначила рівень емоційної напруги вище 8 балів. Це

свідчить про те, що перебування близької людини на фронті має значний вплив на емоційний стан родини, зумовлюючи хронічний стрес, тривогу та емоційне виснаження. Окрім того, тривала відсутність близької людини в родині призводить до емоційної ізоляції та нестачі підтримки, що детермінує трансформацію усієї системи стосунків, як у межах родини, так і поза нею. Необхідність справлятися з побутовими та фінансовими проблемами самостійно, може призводити до відчуття перевантаженості та, як зазначалося зростання відчуття емоційної напруги.

Зважаючи на те, що саме ситуація невизначеності може значною мірою зумовлювати стрес та підвищувати емоційну напругу ми продіагностували рівень прогностичної тривоги або іншими словами «тривоги очікування» та інтолерантності до невизначеності, яка пов'язана з властивістю особистості сприймати неочікуваність, непередбачуваність, складність світу, його неоднозначність як загрозову і відповідно, реагувати на неї підвищеною тривогою, ступором, розгубленістю, невпевненістю. Гнітюча тривога або «активація невпевненості» передбачає появу негативних емоцій та переживань у ситуації невизначеності. Отримані результати подано у таблиці 2.

Значення показників як у загальній вибірці, так і окремо в групі T2 суттєво не відрізняються від усереднених показників отриманих Громовою (2021), у процесі адаптації опитувальника. Щодо групи T1, можемо зазначити, що показники за усіма трьома шкалами перевищують попередні усереднені значення. Застосування тесту Уїлкоксона для однієї вибірки вказує на статистичну значущість вказаної різниці ($p \leq 0,05$) для T1 за усіма шкалами, та відсутність такої різниці для групи T2 ($p \geq 0,05$).

Таблиця 2

Середні значення за шкалами тривоги та толерантності/інтолерантності до невизначеності

Шкали	Підгрупи учасників		Загальна вибірка	Усередненні показники (за Громовою)
	родини комбатантів (T1)	родини без учасників бойових дій (T2)		
прогностична тривога	23,5	21	22,7	21
гнітюча тривога	14,3	13	13,9	13
інтолерантність до невизначеності	37,52	35	36,6	34

Крім того, отримані результати засвідчують наявність взаємозв'язку між статтю респондентів та рівнем їх інтолерантності до невизначеності ($F=4,284$; $p \leq 0,05$). Жінки мають дещо вищий рівень інтолерантності ($M=37,8$; $SD=0,9$) у порівнянні з чоловіками ($M=33,9$; $SD=1,7$). У науковій літературі, на сьогоднішній день, існують певною мірою суперечливі результати щодо гендерних особливостей прояву толерантності/інтолерантності до невизначеності. Наявність таких відмінностей зазвичай пояснюється тим, що жінки демонструють більшу емоційну чутливість та орієнтацію на контрольованість зовнішніх впливів, що підсилює їх сприйняття невизначеності як стресового фактора. Проте, Громова (2022), вказує на відсутність взаємозв'язку між гендером та толерантністю/інтолерантністю до невизначеності. На нашу думку, це питання потребує подальшого вивчення. Інші результати, отримані нами, щодо відсутності взаємозв'язку між гендером та гнітючою, а також прогностичною тривогою узгоджуються з висновками вказаного автора.

Виявлена у нашому дослідженні відмінність у впливі гендеру на показники інтолерантності до невизначеності та прогностичної/гнітючої тривоги певною мірою може бути пояснена різницею у природі цих явищ, а також впливом біологічних, соціальних та

психологічних чинників. На відміну від толерантності/інтолерантності до невизначеності, прогностична тривога, є реакцією на конкретну очікувану загрозу. Тут гендерні відмінності не виявляються, оскільки цей тип тривоги має універсальну природу. Він є еволюційним механізмом, який однаково важливий для чоловіків і жінок у ситуаціях, де існує ризик. І чоловіки, і жінки демонструють подібні реакції, такі як дратівливість чи фізичне напруження, коли стикаються з чітко визначеними загрозами. У той час як інтолерантність до невизначеності більше пов'язана з особистісними та соціокультурними аспектами, тривога очікування більшою мірою визначається ситуаційними факторами. Зокрема, у ситуаціях невизначеності жінки частіше намагаються структурувати інформацію, отримати додаткові дані чи шукати підтримки, тоді як чоловіки можуть діяти, ігноруючи відсутність повної картини. Проте, коли загроза стає конкретною і передбачуваною, представники обох статей демонструють подібну тривожну поведінку.

Зважаючи на підвищений рівень емоційної напруги як у сім'ях групи Т1, так і групи Т2, нас також цікавило питання, про те, хто відіграє основну емоційно-стабілізаційну роль у родині. Рисунок 2 візуалізує отримані результати.

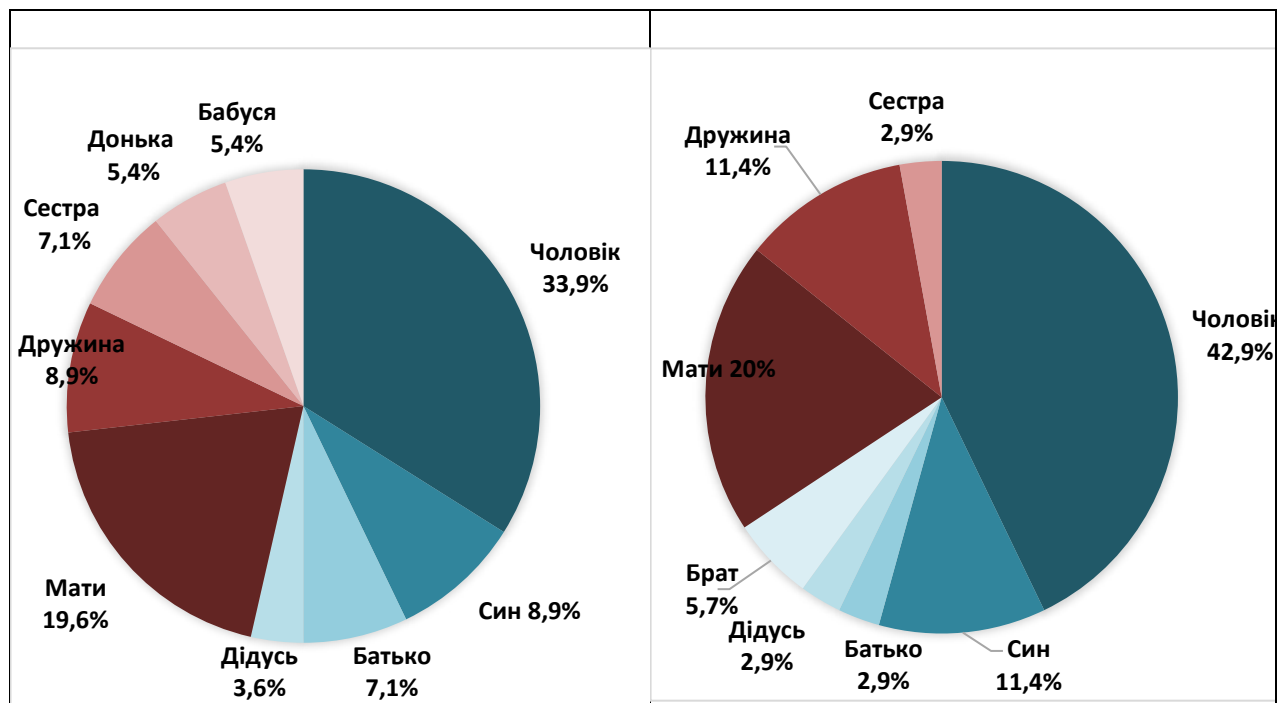


Рис. 2 Члени сім'ї як джерело емоційної стабільності у родинній спільноті (група Т1 – зліва; група Т2 – справа)

Дані засвідчують, що респонденти обох груп вказують представників чоловічої статі у якості ядра сімейної емоційної стабільності. Чоловіки демонструють більш контрольовані та виважені реакції на зовнішні фактори, допомагаючи решті членам родини подолати емоційну напругу. Одна із респонденток вказала, що, коли чоловік пішов на війну добровольцем, вона, незважаючи на внутрішнє прийняття його рішення, «...зовсім не могла нічого робити, не могла нікого бачити. Постійно плакала та ізолювала себе соціально. Не могла собі дозволити навіть маленькі радощі, і від цього впадала в апатію. Чоловік, натомість, почував себе дуже бадьоро, зібрано і вмотивовано». Незважаючи на подібність результатів у групах Т1 та Т2, не можна залишити поза увагою наявну різницю у кількісних показниках щодо джерела сімейної емоційної стабільності. Якщо у групі Т2 чоловіки займають безсумнівні домінуючі позиції, то у групі Т1 ця різниця практично нівельована, наближаючись до гендерного паритету (загалом - 53,6% у групі Т1, та 65,7% у групі Т2

відповідно). Це відображає тенденцію набуття жінками не властивих їм раніше рольових патернів під впливом жорстких викликів, які поставила перед ними війна. Зокрема, жінки змушені шукати нові шляхи поєднання традиційних сімейних обов'язків та нових ролей, що лягли на їхні плечі. Вони змушені проявляти надзвичайну гнучкість, поєднуючи турботу про дітей і близьких із виконанням завдань, які раніше вважалися «чоловічими».

Підтвердженням цієї тенденції є результати дослідження Gowland (2023), проведеного в рамках проєктів BBC Media Action. За її висновками, ключовим аспектом нових соціальних ролей українських жінок під час цієї війни стало набуття ними одноосібної відповідальності за добробут своїх сімей, поки їхні чоловіки захищають країну. На думку однієї з учасниць вказаного проєкту, трансформації зазнало навіть розуміння самими жінками ідеалу жіночності. Якщо раніше він асоціювався з ніжністю та джерелом радості, то, останнім часом, ідеальна жінка репрезентується через сильну особистість, здатну заохочувати інших бути сильними. Обставини змусили жінок займатися тими сферами діяльності, які були їм не притаманні раніше через суспільні стереотипи або відсутність необхідності. Жінки активно перебирають на себе лідерські функції, стаючи на чолі волонтерських організацій, допомагаючи військовим, організовуючи допомогу переселенцям, і навіть захищаючи країну зі зброєю в руках. Одночасно вони опановують нові професії, які раніше були виключно чоловічими як у цивільній, так і у військовій сфері. Ці тенденції вказують на загальну трансформацію ролі жінок у суспільстві, що може мати довготривалий вплив на гендерну динаміку у соціумі навіть після завершення війни.

Ще одним аспектом, пов'язаним з емоційною напругою в умовах війни, є пошук шляхів її подолання. Проведений контент аналіз відповідей на питання «Що вам допомагає боротися з емоційною напругою?» дозволив виокремити декілька загальних категорій (приклади відповідей див. у табл.3).

Таблиця 3

**Приклади висловлювань, що відображають основні способи подолання
емоційної напруги в родинях комбатантів**

Категорії	Приклади висловлювань
духовність і віра	віра в Бога, молитва; дружина ходить в церкву і регулярно читає молитву; біблія, пісні на Божу славу; Бог і надія
робота, зайнятість та навчання	саморозвиток, робота; робота допомагає переключитись (особливо робота на землі); дітей уроки відволікають; займаю себе роботою; постійна зайнятість чимось; усвідомлена праця
спілкування, підтримка та допомога іншим	спільний дозвілля з родиною або друзями; спілкування в родині; підтримка чоловіка, його пояснення в незрозумілому; розмови з друзями, однодумцями; підтримка рідних друзів; спілкування з людьми, які заводять інші теми
хобі та розваги	читання книг; перегляд душевних мелодрам; перегляд відео у соцмережах (котики); музика, спостереження природних явищ; малювання; подорожі та екскурсії
психологічні техніки	навички самозаспокоєння; критичне мислення, КПТ; самозаспокоєння; подолання тривожності через техніки; вправи на заземлення; групи підтримки; позитивне мислення
фізична активність	активність, дихальні техніки; контрастний душ; йога, прогулянки на природі; фізичні навантаження; прогулянки з собакою; природа, активності
занурення в подробиці життя військових та віра в ЗСУ	віра і надія на швидку перемогу; віра в ЗСУ; перегляд відео військових, їх позитивні відео

волонтерська діяльність	донати і щось корисне для майбутнього; волонтерська робота; ходила плести сітки коли була без роботи
фармацевтичні препарати	пігулки
алкоголь	алкоголь; горілка
інше	сльози; коли проходить ситуація, минає і тривога; нічого

Найбільш розповсюдженими шляхами подолання емоційної напруги виявились: духовність і віра, робота та навчання, спілкування та взаємна підтримка, хобі та розваги, фізична активність. Рисунок 3 унаочнює деякі відмінності у структурі шляхів подолання емоційної напруги між суто цивільними сім'ями та сім'ями військовослужбовців.



Рис. 3 Основні шляхи подолання емоційної напруги у групах T1 та T2

Близько половини (45%) представників групи T2 зазначили, що віра у Бога та духовні практики покращують їх емоційний стан, в той час, як лише 19,6 % представників групи T1 вказали цей спосіб серед інших. Для них найбільш дієвим способом є спілкування з іншими людьми, взаємна підтримка та допомога, хоча потрібно зазначити, що суттєвих відмінностей між групами T1 та T2 стосовно цієї категорії немає. Робота та навчання також значно частіше згадувались респондентами групи T2. Особливе занепокоєння викликають низький відсоток респондентів з групи T1, які використовують психологічні техніки для нормалізації емоційного стану та наявність в цій же групі згадок про алкоголь, як способу подолання емоційної напруги. За нашим розумінням, ці тенденції є взаємопов'язаними. Недостатня обізнаність сімей щодо ефективних методів психологічної самопомоги та недостатній доступ до спеціалізованих програм, які сприяли б підвищенню рівня психологічної грамотності серед сімей військовослужбовців та отримання дієвої допомоги з подолання емоційної напруги, приводять до використання неадекватних шляхів психологічної самопомоги, які не тільки не сприяють вирішенню вказаної проблеми, а, навпаки, можуть ставати додатковим джерелом напруги у сім'ї та породжувати нові проблеми. Усе це вказує на необхідність проведення просвітницької та консультативної роботи як з сім'ями

військовослужбовців, так і суто цивільних сімей, які також зазнають значного психологічного тиску в умовах війни.

Проведене дослідження дозволяє зробити деякі висновки. Рівень стресу та емоційної напруги у сім'ях комбатантів є значно вищим у порівнянні з суто цивільними сім'ями. Крім того, представники таких сімей демонструють вищий рівень інтолерантності до невизначеності. Зазначимо, що незважаючи на те, що у нашому дослідженні був виявлений взаємозв'язок між гендером та інтолерантністю до невизначеності, це питання потребує подальшого вивчення, оскільки не узгоджується із попередніми дослідженнями. Особливістю сімей учасників бойових дій є також трансформація гендерних ролей у сімейних спільнотах, набуття жінками невластивих раніше паттернів поведінки та функцій, зокрема емоційно-стабілізаційного ядра сім'ї. У якості способів подолання емоційної напруги члени сімей військовослужбовців менше покладаються на віру та духовні практики, віддаючи перевагу спілкуванню та взаємодопомозі. Вони також схильні недооцінювати ефективність психологічних технік стабілізації емоційного стану, або використовувати неадекватні методи для зняття емоційної напруги, зокрема алкоголь. На нашу думку, це питання потребує подальшого вивчення у наступних дослідженнях.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «шкала толерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47(50), 115-130. Взято з [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
- Громова, Г. М. (2022). (Дис. д-ра філософії). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ.
- Матласевич, О. В. (2024). Реабілітаційний потенціал сімей мобілізованих військовослужбовців : досвід Ізраїлю та України. Світ наукових досліджень. 26: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополь, Польща, 24-25 січня 2024 р.), Тернопіль. Взято з <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5262/>.
- Матласевич, О., & Герасімов, Ф. (2024). Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. Психологія: реальність і перспективи, 22, 50-59.
- Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців. (2023). Київ: НДЦ ГП ЗС України.
- Умеренкова, Н. Ф. (2020). Індивідуально-психологічні особливості дружин комбатантів з різним досвідом війни їх чоловіків. Психологічний часопис, 6, 4, 213-228. Взято з <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.18>.
- Aldwin, C. M., Park, C. L., Choun, S., & Lee, H. (2018). The impact of military service on stress, health, and well-being in later life. In A. Spiro III, R. A. Settersten, Jr., & C. M. Aldwin (Eds.), *Long-term outcomes of military service: The health and well-being of aging veterans* (pp. 167-186). American Psychological Association. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0000061-010>.
- Cozza, S. J., Ogle, C. M., Jing, F. J., Zhou, E., Zuleta, R. F., Fullerton, C. S., Ursano, R. J. (2022). *The effect of war injury and combat deployment on military wives' mental health symptoms*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/da.23274>
- Didyk, N. (2018). Features of Psychosocial Support of Combatants' Wives. *Mental Health: Global Challenges XXI Century MHGC Proceedings*.
- Gewirtet A. H., DeGarmo D.S., Zamir O. (2018) Testing a Military Family Stress Model Fam Process, 57(2): 415-431 Retrieved from <https://doi.org/10.1111/famp.12282>

- Prosek E., Burgin E., Pierce K. L., Ponder W. (2023) Military Spouse Mental Health Outcomes After Receiving Short-Term Counseling Services *The Family Journal* Retrieved from <https://doi.org/10.1177/10664807231163259>
- Yablonska, T., & Melnychuk, T. (2017). Psychological Support for Families During Crises (as exemplified by families members of Ukrainian war veterans). *Curr Probl Psychiatry*, 18(2), 87-94. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/144470832.pdf>.

REFERENCES

- Hromova, H. (2021). Instrumenty vymiryuvannya tolerantnosti do nevyznachenosti. Adaptatsiya testu «shkala tolerantnosti do nevyznachenosti» N. Karletona [Tools for measuring uncertainty tolerance. Adaptation of the "uncertainty tolerance scale" test by N. Carleton]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi*, 47(50), 115-130. Vzyato z [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217). [in Ukrainian].
- Hromova, H. M. (2022). *Tolerantnist' do nevyznachenosti yak chynnyk transformatsiyi travmatychnoho dosvidu osobystosti* [Tolerance to uncertainty as a factor in the transformation of the traumatic experience of the individual]. (Dys. d-ra filosofiyi). Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny, Kyiv. [in Ukrainian].
- Matlasevych, O. V. (2024). Reabilitatsiynnyy potentsial simey mobilizovanykh viys'kovosluzhbovtiv : dosvid Izrayilyu ta Ukrayiny [Rehabilitation potential of families of mobilized servicemen: experience of Israel and Ukraine]. *Svit naukovykh doslidzhen'*. 26: materialy Mizhnarodnoyi mul'tydystrylinarnoyi naukovoyi internet-konferentsiyi (m. Ternopil', Ukrayina, m. Opole, Pol'shcha, 24-25 sichnya 2024 r.), Ternopil'. Vzyato z <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5262/>. [in Ukrainian].
- Matlasevych, O., & Herasimov, F. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoho imunitetu ukrayins'kykh kombataniv ta chleniv yikhnikh rodyn: teoretychni aspekty [Peculiarities of psychological immunity of Ukrainian combatants and members of their families: theoretical aspects]. *Psykhohiia: real'nist' i perspektyvy*, 22, 50-59. [in Ukrainian].
- Profilaktyky ta vyrishennya konfliktiv u sim'yakh viys'kovosluzhbovtiv* [Prevention and resolution of conflicts in the families of military personnel]. (2023). Kyiv: NDTs HP ZS Ukrayiny. [in Ukrainian].
- Umerenkova, N. F. (2020). Indyvidual'no-psykhologichni osoblyvosti druzhyn kobataniv z riznym dosvidom viyny yikh cholovikiv [Individual and psychological characteristics of the wives of combatants with different war experiences of their husbands]. *Psykhologichnyy chasopys*, 6, 4, 213-228. Vzyato z <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.18>. [in Ukrainian].
- Aldwin, C. M., Park, C. L., Choun, S., & Lee, H. (2018). The impact of military service on stress, health, and well-being in later life. In A. Spiro III, R. A. Settersten, Jr., & C. M. Aldwin (Eds.), *Long-term outcomes of military service: The health and well-being of aging veterans* (pp. 167-186). American Psychological Association. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0000061-010>.
- Cozza, S. J., Ogle, C. M., Jing, F. J., Zhou, E., Zuleta, R. F., Fullerton, C. S, Ursano, R. J. (2022). *The effect of war injury and combat deployment on military wives' mental health symptoms*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/da.23274>
- Didyk, N. (2018). Features of Psychosocial Support of Combatants' Wives. *Mental Health: Global Challenges XXI Century MHGC Proceedings*.
- Gewirtet A. H., DeGarmo D.S., Zamir O. (2018) Testing a Military Family Stress Model Fam Process, 57(2): 415-431 Retrieved from <https://doi.org/10.1111/famp.12282>
- Prosek E., Burgin E., Pierce K. L., Ponder W. (2023) Military Spouse Mental Health Outcomes After Receiving Short-Term Counseling Services *The Family Journal* Retrieved from <https://doi.org/10.1177/10664807231163259>

Yablonska, T., & Melnychuk, T. (2017). Psychological Support for Families During Crises (as exemplified by families members of Ukrainian war veterans). *Curr Probl Psychiatry*, 18(2), 87-94. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/144470832.pdf>

EMOTIONAL TENSION IN COMBATANTS' FAMILIES

Nataliia Korchakova

Doctor of psychological sciences, professor,
Department of Developmental and Pedagogical Psychology
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0003-1164-3370>

Lyudmila Ziborov

Master's student
Specialty 053 "Psychology"
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0009-0007-0563-3287>

Valentyna Bezliudna

Candidate of pedagogical sciences, professor
Department of Developmental and Pedagogical Psychology
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0003-3276-3427>
DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.406

Abstract. *The article presents the results of a study on the psychological atmosphere in the families of combatants. The research indicates that emotional tension in the families of military personnel is significantly higher compared to families which do not have a member in the Armed Forces of Ukraine. The study also found that members of combatants' families exhibit a higher level of intolerance to uncertainty. This intolerance is linked to an individual's tendency to perceive unexpectedness, complexity, and ambiguity as threatening, which leads to increased anxiety, confusion, and a sense of uncertainty.*

A correlation between gender and intolerance to uncertainty was observed: women demonstrated higher levels of intolerance to uncertainty than men. However, no relationship was found between gender and other types of anxiety, such as prognostic or oppressive anxiety.

A notable feature of military families is the transformation of traditional gender roles, particularly the adoption of previously atypical behaviors and responsibilities by women. One such role is emotional stabilization. In civilian families, this role is more commonly associated with men, but in military families, this distinction is diminished, approaching gender parity.

The respondents mentioned spirituality and faith, work and study, communication and mutual support, hobbies and entertainment, and physical activity as the most common ways to overcome emotional stress. We observed some differences between combatants' families and civilian families in the methods they use to deal with anxiety. To cope with emotional stress, members of combatants' families rely less on faith and spiritual practices, instead favoring communication and mutual support. They also tend to underestimate the effectiveness of psychological techniques for emotional stabilization and may relay to inadequate methods, such as alcohol consumption, to relieve stress.

Key words: *stressful family experience, anxiety, emotional tension, stress, intolerance to uncertainty combatants, gender roles transformation.*

Стаття надійшла до редакції 20.11.2024 р.