

УДК 159.942.5:374

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ЧАС
ВІЙНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АСПЕКТ ЗА ОЗНАКОЮ ПРОЖИВАННЯ НА ТЕРИТОРІЇ
УКРАЇНИ І ПРОЖИВАННЯ ЗА КОРДОНОМ**

Олена Волкова

Національний авіаційний університет, Київ

Науковий керівник – Сергій Вишніченко, канд. мед. наук, психіатр

Ключові слова: психокорекція, емоційний стан, емоційний стан під час війни.

Вступ. Сучасні реалії, пов'язані із війною, поставили перед психологічною наукою низку нових завдань, одним із яких є підготовка майбутніх психологів-практиків, які повинні опанувати методи психокорекції, що дозволять надавати якісну допомогу людям, що постраждали від війни, зокрема жінкам. Жінки, враховуючи процеси мобілізації, є тією групою, на яку покладається подвійна відповідальність, як щодо народження і виховання дітей, так і щодо діяльності на благо економічної спроможності країни. Отже, питання ефективних засобів психокорекції емоційних станів жінок, набуває особливої актуальності і потребує дослідження. Враховуючи процеси вимушеної міграції, потрібно розуміти особливості роботи як із жінками, що залишилися в Україні, так і тих, що знаходяться за кордоном.

Питання психологічної корекції емоційних станів не нове, воно досліджувалося у роботах Л.М. Юр'єва, С.І. Вишніченко, А.В. Шорнікова, Когут О. О. Онісковець Б.І., Георгіца О. І., та ін. Під час війни дослідженню емоційних станів присвячені роботи С.І. Вишніченко С. І. Кременчуцької М. К., Михайлишиної У. Б. Щодо психологічної корекції емоційних станів у жінок під час війни, їх не так багато, але це питання досліджувалося Вишніченко С. І., Дацун О. В., Черногод Р. С., Беляковою С., Злотніковою І, Чаркіною О. та іншими. Водночас, вивчення відмінностей психологічної корекції емоційних станів під час війни у жінок, які проживали весь час в Україні і тих, що виїхали за кордон не проводилося. , що обумовлює актуальність наукового пошуку у цій сфері.

Матеріали та методи. У процесі дослідження здійснювалася систематизація й узагальнення емпіричних даних, із застосуванням таких методик як діагностика рівня емоційного вигорання Бойко, шкала тривожності Спілберга, діагностика депресії Бека. Для психологічної корекції емоційних станів використовувалася техніка «4 поля», арттерапія (включаючи ландшафтотерапію), тілесно-орієнтована терапія, майндфулнес, психоосвіта.

Результати. За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що 50 % жінок, як з однієї, так і з іншої групи мали симптоматику емоційного вигорання. Жінки, що проживали на час війни в Україні, надавали більше позитивних відповідей щодо таких ознак як втома від волонтерської діяльності, зниження інтелектуальної продуктивності; апатія і відсутність сил; постійна роздратованість; поява проблем із здоров'ям. Жінки, що виїхали під час війни за кордон надали більше позитивних відповідей щодо таких ознак емоційного вигорання як роздратування від новин про війну, проблеми зі сном, песимістичний настрій, відчуття емоційного спустошення, відсутність бажання до комунікації. Жінки, що проживали в Україні, показали вищий рівень тривожності(50%) порівняно із тим, хто був за кордоном(30%). Водночас рівень депресії виявився вищим у жінок, що знаходилися за кордоном (20%), ніж у тих, хто перебував в Україні(10%).

При психокорекції емоційних станів як у одній, так і в іншій групі добре себе зарекомендували(знизилися ознаки тривожності на 50%) тілесно-орієнтована терапія, майндфулнес, психоосвіта, арттерапія. Разом з тим, жінки, що проживали в Україні виявили більшу прихильність до таких методів психокорекції як арттерапія, майндфулнес. Жінки, що знаходилися за кордоном віддавали перевагу тілесно-орієнтованій терапії, психоосвіті. Техніка «4 поля» виконувалася обома групами і показала особливо високий результат(зниження стресових відчуттів з 10 до 2 балів), в тих осіб, що мали «свіжі» стресові переживання. За результатами обговорення результативності психокорекційної терапії у групах, жінки з обох груп за їх суб'єктивним відчуттям найвище оцінили артерапію, а саме ландшафтотерапію (споглядання за прекрасним).

Висновок

Військові дії заподіяли руйнівного впливу на психіку кожної з груп жінок (як тих , хто знаходився в Україні, так і тих, хто виїхав за кордон). Проте, наслідки впливу травмуючих факторів кожної з груп жінок відрізнялися. Фактори, що впливали на стан жінок, потребують додаткового дослідження. Методи психологічної корекції емоційного стану жінок під час війни повинні підбиратися для кожної групи жінок з урахуванням того, чи перебували вони за кордоном, чи знаходилися в Україні у зв'язку з різним суб'єктивним ставленням жінок до бажаних методів психокорекційної терапії, а також їх різною ефективністю.

Список використаних джерел

1. Аналіз феноменів тривоги та депресії у перші тижні війни: гендерно-вікові аспекти / Л.М. Юр'єва, С.І. Вишніченко, А.В. Шорніков // Психосоматична медицина та загальна практика Vol. 7 No. 1 (2022) DOI: 26766/pmgp.v7i1.351
2. Когут О. О., Вишніченко С. І. РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ / О.О. Когут, С.І. Вишніченко // Науковий вісник

Ужгородського національного університету, 2023. Серія Психологія. Випуск 3. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 109 – 115. Офіційний сайт видання: www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.22>