

РІВЕНЬ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Галицька Світлана Анатоліївна

здобувач вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Житомир, Україна

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної та практичної психології

Савиченко Ольга Михайлівна

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Житомир, Україна

Анотація: Стаття присвячена вивченню рівня сприйнятого стресу серед членів родин військовослужбовців з урахуванням вікових, гендерних та рольових відмінностей. Дослідження проведено на основі шкали сприйнятого стресу PSS-10, яка дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття напруги та контроль над життєвими ситуаціями. Виокремлено вікові групи (18–24, 25–44, 45–59, 60+ років) і соціальні ролі (жінки, чоловіки, матері, батьки, дружини, брати, діти), що по-різному реагують на стресові фактори, зокрема: сімейні та подружні конфлікти, стигматизацію, фрустрацію потреб та фізичне здоров'я. Особливу увагу приділено значенню соціальної підтримки, емоційної регуляції та ефективного копіngu у формуванні адаптивної стресостійкості. Результати можуть бути використані при розробці психосоціальних програм підтримки сімей військовослужбовців, з урахуванням вікових та емоційно-поведінкових особливостей.

Ключові слова: стресостійкість, родини військовослужбовців, психологічна адаптація, емоційна регуляція, психосоціальна підтримка сімейні ролі, вікові особливості, соціальна підтримка, психологічна адаптація.

У період активної фази збройного конфлікту значно зростає психологічне навантаження не лише на військовослужбовців, а й на їхні родини. Члени сімей військових опиняються в умовах тривалої емоційної напруги, невизначеності, соціального тиску, що супроводжується порушенням звичних життєвих моделей. У цьому контексті особливої уваги потребує аналіз психологічних викликів, які впливають на їхнє емоційне благополуччя та адаптаційні можливості [1].

Зокрема, актуальним є вивчення стану фрустрації та рівня фрустраційної толерантності у членів родин військовослужбовців, що формується під впливом постійної тривоги, очікування та соціальних обмежень. Додаткову загрозу для психоемоційного стану становить явище соціальної стигматизації, коли близькі військових зіштовхуються з нерозумінням, упередженням або соціальною ізоляцією. Одним із наслідків такої психоемоційної напруги є посилення конфліктності у сімейних і подружніх стосунках, що додатково знижує ресурс стресостійкості та психологічної стабільності сім'ї [2].

У зв'язку з вищезазначеними викликами, особливої уваги потребує аналіз стресостійкості як ключового психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до умов тривалої емоційної напруги та соціального дискомфорту. У науковій літературі поняття стресостійкості розглядається як багатовимірна характеристика, яка охоплює здатність індивіда зберігати функціональну стабільність в умовах впливу несприятливих зовнішніх чинників. Зокрема, Ольга Савиченко визначає стресостійкість як інтегративну характеристику особистості, що відображає ступінь адаптації людини до зовнішнього і внутрішнього середовища та впливу екстремальних факторів діяльності, позначається рівнем функціональної надійності людини як суб'єкта діяльності при виконанні діяльності в напруженій ситуації. Це визначення акцентує увагу на взаємозв'язку між адаптаційними можливостями особистості та її здатністю зберігати ефективність функціонування у складних, стресогенних умовах, що особливо актуально при розгляді родин військовослужбовців, які перебувають у тривалому стані психологічної

напруги. Такий підхід дозволяє комплексно оцінювати не лише емоційні реакції, але й операційну стабільність особистості в умовах постійного впливу зовнішніх стрес-факторів [3].

У межах сучасних підходів до вимірювання психоемоційного стану особистості актуальним є використання валідних інструментів, що дозволяють кількісно оцінити рівень суб'єктивного переживання стресу. Одним із таких інструментів є Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10), яка відображає загальний рівень психологічної напруги та суб'єктивне сприйняття стресових подій у повсякденному житті.

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – створена С. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермелстайном (1983), ця шкала оцінює суб'єктивне відчуття стресу за останній місяць. Вона дозволяє виявити, наскільки особа сприймає своє життя як непередбачуване, неконтрольоване або перевантажене. PSS є одним із найбільш вживаних інструментів для вимірювання загального рівня стресу в популяційних та клінічних вибірках[4];

В емпіричному дослідженні брали участь 70 респондентів – члени родин військовослужбовців Брусилівської селищної територіальної громади. Вибірку склали 70 осіб віком від 18 до 60+ років, з яких 4,3% (3 особи) 60+ років; 25,7% (18 осіб) 45-59 років; 54,3% (38 осіб) 25-44 років; 15,7% (18 осіб) 18-24 років (рис.1).

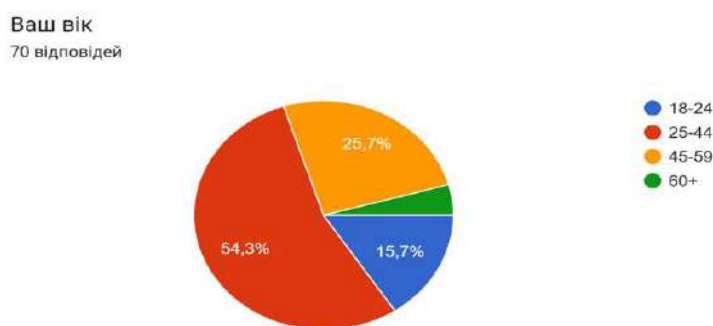


Рис. 1. Віковий розподіл респондентів дослідження

У результаті емпіричного дослідження було отримано дані, що відображають рівень сприйнятого стресу, емоційної регуляції та

стресостійкості у членів родин військовослужбовців. Аналіз відповідей респондентів дозволив виявити кількісні та якісні особливості емоційного реагування на стресові обставини, а також визначити взаємозв'язки між ключовими психологічними змінними. Зокрема, було встановлено наявність статистично значущих відмінностей за віковими, гендерними та рольовими характеристиками, що впливають на вибір копінг-стратегій та загальний рівень психологічної адаптації.

Детально проаналізуємо рівень суб'єктивного стресу серед членів родин військовослужбовців різної статі та вікових категорій за допомогою шкали PSS-10

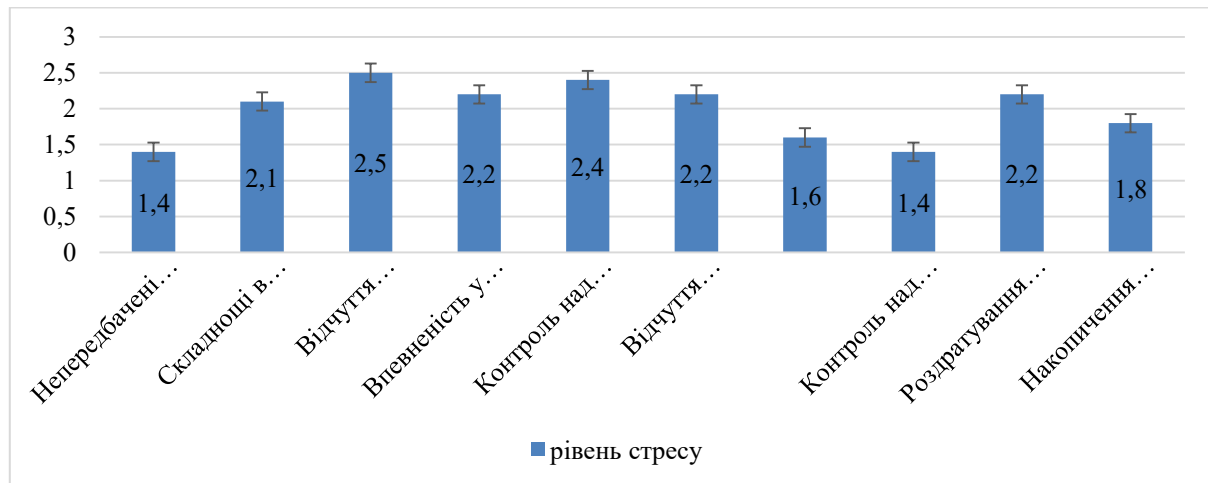


Рис. 2. Рівень стресу членів родин військовослужбовців жіночої статі віком 18-24 роки

Так, як видно з рис.2, у респондентів жіночої статі віком 18–24 років найбільше на рівень стресу впливали такі чинники, як відчуття нервової напруги, роздратування через втрату контролю, нездатність впоратись зі справами, накопичення труднощів. Це свідчить про їх значну роль у формуванні стресового стану. Найвищий рівень стресу відзначили у відповідях, пов'язаних з відчуттям відсутності контролю над ситуацією, труднощами у вирішенні проблем та конфліктами у родині. *Загальний рівень стресу* в цій групі відповідає *помірному рівню* за шкалою PSS

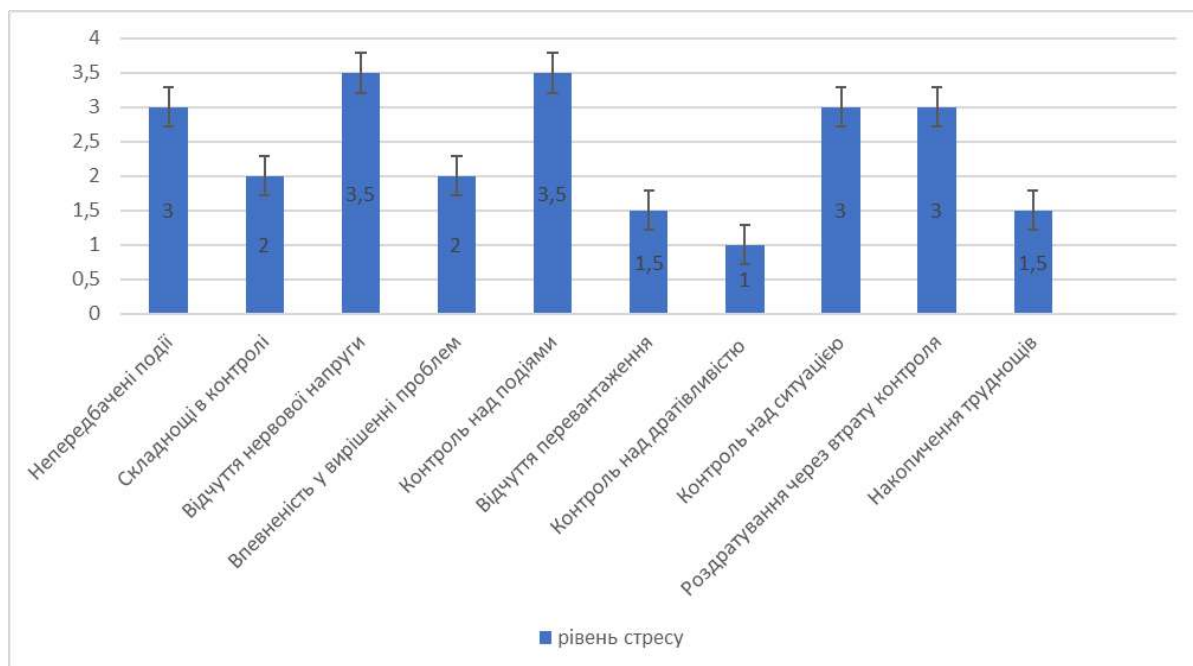


Рис. 3. Рівень стресу членів родин військовослужбовців чоловічої статі віком 45-59 років.

Як демонструють дані на рис. 3, у респондентів чоловічої статі віком 45-59 років до основних чинників, що зумовлюють високі показники стресу, належать: відчуття нервової напруги, переживання щодо непередбачуваності подій, роздратування, пов'язане з втратою контролю над ситуацією, а також суб'єктивна нездатність ефективно впоратися з повсякденними завданнями. В цій групі фіксуються *помірні та високі рівні* сприйнятого стресу за шкалою PSS. Такі показники можуть свідчити про підвищені ризики розвитку негативних наслідків для психічного й фізичного здоров'я, зокрема - хронічної тривожності, психосоматичних проявів чи емоційного вигорання.

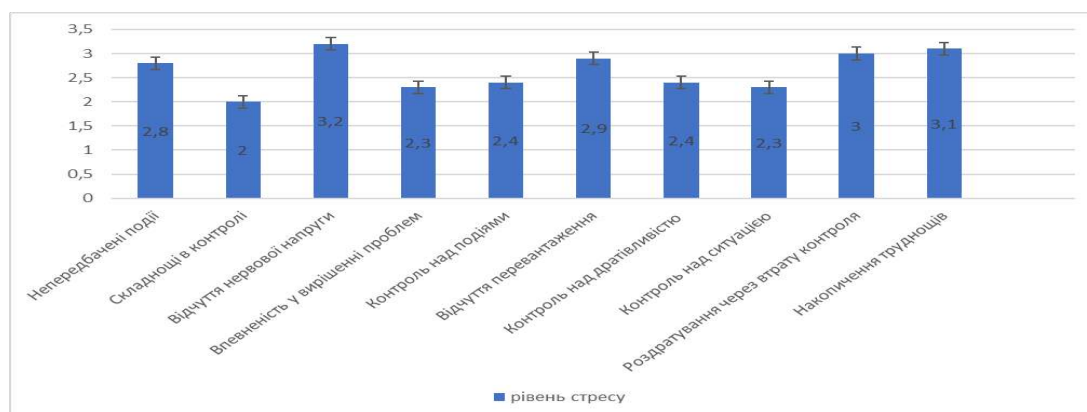


Рис. 4. Рівень стресу членів родин військовослужбовців жіночої статі віком 25-44 роки

Аналіз даних, наведених на рис. 4, засвідчує, що серед жінок віком 25-44 років переважають *помірний та високий рівні* сприйнятого стресу. Найбільш значущими джерелами стресу для цієї вікової групи виступають: відчуття постійної нервової напруги, роздратування, зумовлене втратою контролю над подіями, накопичення повсякденних труднощів, перевантаження обов'язками, а також непередбачуваність життєвих ситуацій.

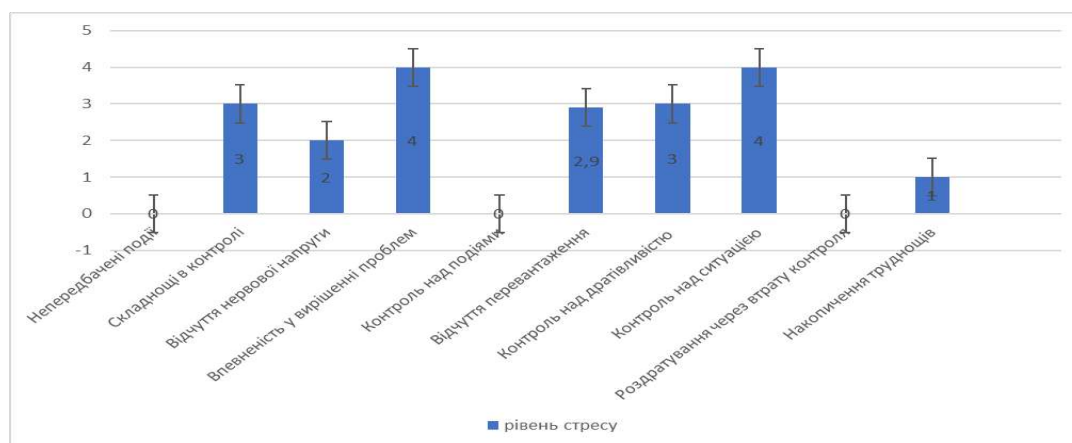


Рис. 5. Рівень стресу членів родин військовослужбовців чоловічої статі віком 60+ років

У чоловіків віком 60+ років рис.5, рівень суб'єктивного стресу виявився більш варіативним: від низького до високого залежно від ситуаційного контексту. Найвищі значення стресу спостерігаються у зв'язку з родинними суперечками та браком можливості впливати на події, що вказує на високий рівень стресу. Натомість окремі аспекти, як-от соціальна ізоляція або навантаження трудовими обов'язками, не були виражені критично.

Отримані дані свідчать про наявність варіативності рівня сприйнятого стресу залежно від віку, статі та характеру зовнішніх впливів. Таким чином, підтверджують наявність виразних гендерно- та віковозалежних відмінностей у сприйнятті та переживанні стресових ситуацій членами родин військовослужбовців.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що молоді жінки більш схильні до емоційного виснаження та переживання втрати контролю, тоді як чоловіки середнього та старшого віку – до фрустраційних реакцій, пов'язаних із міжособистісними конфліктами та обмеженим впливом на

обставини. Отримані результати вказують на необхідність диференційованих підходів до психологічної підтримки, що враховують як вік, так і соціальні ролі респондентів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Єрмак, О. В., & Кошель, Т. М. (2023). Психологічна підтримка родин військовослужбовців: сучасні підходи та перспективи. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 51(54), 112–120.
2. Коваленко, А. С. (2022). Стигматизація та соціальна відчуженість у родинях учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України, №3, 78–84.
3. Савиченко О. М. Стресостійкість викладачів та студентів в умовах дистанційного навчання: теоретичний аспект. Актуальні проблеми особистісного зростання: Зб. наук. пр. за матер. Всеукраїнської наук-прак. конф. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021.С.76-80;
4. Kobayashi, L. C., & Steptoe, A. (2018). Social isolation, loneliness, and health behaviors: Mediation by perceived stress. Health Psychology, 37(9), 839–845.