

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки**

**МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК В ЛОМЖІ
(Республіка Польща)**

**ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра педагогіки та гуманітарних дисциплін**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» Волинської обласної ради**

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

**Матеріали
ХІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю**

м. Львів, 23 квітня 2025 р.

Львів – 2025



Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 22 квітня 2025 року, протокол № 4.

Рецензенти:

Потапчук Євген Михайлович – доктор психологічних наук, професор;

Повстин Оксана Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор.

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів).
Львів, 2025. 414 с.

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.** (голова);

доктор педагогічних наук, професор **Аніщенко В. О.**;

доктор педагогічних наук, професор **Литвин А. В.**;

доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник **Руденко Л. А.**;

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник **Вдович С. М.** (упорядник);

кандидат педагогічних наук **Марчук С. С.**;

кандидат педагогічних наук **Шарлович З. П.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються психологічні особливості діяльності особистості в умовах воєнного стану, проблеми психологічного супроводу особистості, яка зазнала травматичного впливу, психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах, міждисциплінарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.

© Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності, 2025

© Автори, 2025



<i>Олег Луц</i>	
Труднощі адаптації українських мігрантів до умов мирного життя закордоном	376
<i>Анна Мацигін</i>	
Сімейні кризи в умовах воєнного стану	378
<i>Лідія Олійник</i>	
Ризики для психологів під час виконання службових обов'язків	381
<i>Анастасія Полячук</i>	
Роль гри у розвитку пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в стресових для дітей умовах	384
<i>Тетяна Сачук</i>	
До питання дослідження почуття провини у дружин військовослужбовців	388
<i>Ірина Тимчук</i>	
Психокорекція емоційного вигорання у волонтерів	392
<i>Наші автори</i>	396
<i>Інформація про наукових керівників</i>	411



ДО ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах збройного конфлікту, що триває у Україні, все більше родин стикаються з психологічними викликами, спричиненими військовою службою одного з членів сім'ї. Особливо вразливою категорією є дружини військовослужбовців, які часто переживають багато складних емоцій, серед яких провідне місце займає почуття провини. Це почуття може проявлятися як за те, що вони залишаються в безпеці, поки їхні чоловіки перебувають на передовій, так і за неможливість достатньо підтримати, уберегти чи вплинути на ситуацію.

Почуття провини – це глибоке емоційне переживання, пов'язане з відчуттям відповідальності за певні події, вчинки або навіть думки. Почуття провини є складною емоційною реакцією, яка може виникати внаслідок як реальних, так і уявних порушень моральних або етичних норм. У контексті війни та збройного конфлікту, дружини військовослужбовців часто переживають провину, зумовлену їхнім становищем у тилу, коли їхні партнери перебувають у небезпеці або вже зазнали поранення, травми, або загинули. Це почуття має багатовимірну структуру й може бути як реакцією на конкретні події, так і наслідком соціального чи культурного тиску.

У дружин військовослужбовців це почуття може набувати особливих форм і проявів через специфічні життєві обставини, з якими вони стикаються. Провина у цих жінок нерідко проявляється через самозвинувачення, зниження самооцінки, нав'язливі думки про «недостатню підтримку» чоловіка, емоційне притуплення, а також через тілесні симптоми: головний біль, порушення сну, хронічну втому, розлади травлення. Часто жінки відчують, що «не мають права» на радість чи спокій, поки їхній партнер ризикує життям, що створює тривалий внутрішній конфлікт. Цей стан може мати хронічний характер і призводити до тривожних і депресивних розладів, ПТСР вторинного типу, а також порушення ідентичності [1].

Військові конфлікти, тривала розлука з чоловіком, необхідність брати на себе всі побутові та сімейні обов'язки, а також страх за життя коханої людини – усе це створює сприятливий ґрунт для виникнення провини. Жінки можуть почуватися винними через різні аспекти свого життя, навіть коли об'єктивно немає підстав для цього.

Існує кілька ключових форм почуття провини в цьому контексті:

1. Екзистенційна провина – переживання через те, що вона «жива та в безпеці», поки її партнер перебуває на фронті.
2. Моральна провина – пов'язана з уявною зрадою або зниженням моральної підтримки, наприклад, коли жінка втомлюється, злиться або мріє про «нормальне» життя.
3. Провина вцілілого – особливо поширена у жінок, чий чоловік загинули. Вона супроводжується глибоким почуттям несправедливості та втрати сенсу життя [3].

Дружини військовослужбовців можуть відчувати вину через те, що вони перебувають у відносній безпеці, поки їхній чоловік виконує службу в небезпечних умовах. Це може проявлятися у таких думках:

- «Я живу нормальним життям, а він ризикує своїм».
- «Я можу бачити наших дітей щодня, а він – ні».
- «Я ходжу в кафе, зустрічаюся з друзями, займаюся повсякденними справами, поки він на передовій».

Ця форма провини подібна до феномену «провини вцілілого» – коли людина відчуває сором за те, що перебуває в кращих умовах, ніж ті, хто зазнає небезпеки чи страждань.

Серед дружини військових поширене почуття провини за власну втому та емоційні труднощі. Часто вони залишаються наодинці з усіма проблемами – вихованням дітей, фінансовими труднощами, веденням господарства. Через це вони можуть відчувати велику втому та емоційне виснаження, але одночасно вважати, що їхні труднощі менш значущі, ніж ті, з якими стикається чоловік на службі. Це може призводити до придушення власних емоцій та відчуття провини за те, що вони дозволяють собі втомлюватися, скаржитися чи відчувати сум.

Дружини можуть звинувачувати себе за те, що недостатньо добре підтримують чоловіка емоційно, особливо якщо він переживає важкі моменти, пов'язані з військовою службою. Наприклад:

- «Я не можу зрозуміти, через що він проходить».
- «Я не знаю, як йому допомогти».
- «Я сказала щось не так і, можливо, образила його».

Особливо гостро це почуття може проявлятися, якщо військовослужбовець після повернення додому стикається з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) або емоційною відстороненістю. Жінка може відчувати провину за те, що не знає, як повернути його до нормального життя.

Культурні норми, що підсилюють очікування «самопожертви» жінки, відіграють значну роль у формуванні почуття провини. У суспільствах із традиційною гендерною роллю, жінка має бути «опорою», «вірною дружиною героя», що підвищує ризик самозвинувачень при будь-якому відхиленні від цієї ролі [2].

Життя у шлюбі з військовим часто супроводжується великим психологічним навантаженням. Жінка може відчувати почуття провини за думки про розлучення або складні стосунки. Втома, відчуття самотності, неможливість ділити відповідальність за сім'ю, часті зміни місця проживання (у випадку служби за контрактом) можуть викликати у дружини думки про розрив стосунків. Однак ці думки можуть супроводжуватися сильним почуттям провини:

- «Як я можу навіть думати про це, якщо він служить заради нас?»
- «Він бореться за країну, а я думаю про свої труднощі».
- «Я маю бути сильною, а не сумніватися в нашому шлюбі».

Через такі установки жінка може ігнорувати власні потреби та почуття, що лише посилює її психологічне напруження.

Дружини військовослужбовців нерідко відчують провину перед дітьми за те, що ті ростуть без постійної присутності батька. Вони можуть картати себе за те, що не можуть компенсувати їм цей недолік або що самі втомлюються і не завжди приділяють достатньо уваги дитині.

Повернення військовослужбовця додому, це не завжди означає повернення до звичайного життя. Чоловік може бути емоційно відстороненим, замкненим, агресивним або пригніченим. Дружина в таких випадках може почуватися винною за те, що не може допомогти йому адаптуватися, або за те, що її очікування «нормального» життя після повернення не виправдалися.

Серед основних наслідків почуття провини для психічного здоров'я дружин військовослужбовців виокремлюють підвищений рівень тривожності, депресивні розлади, порушення сну, емоційне вигорання, а також розвиток вторинної травматизації – стану, за якого жінка переживає симптоми, подібні до ПТСР, незважаючи на те, що не була безпосереднім учасником травматичної події. У деяких випадках провини призводить до румінацій – нав'язливих думок про свою нібито неадекватну поведінку, що посилює тривогу та ізоляцію. Без своєчасної підтримки це може спричинити тривале порушення емоційної регуляції, зниження самооцінки та психосоматичні розлади [1].

Почуття провини у дружин військових – це складне емоційне явище, яке може мати як конструктивний, так і руйнівний характер. Важливо вміти розпізнавати свої емоції, працювати з ними та шукати підтримку, щоб зберегти власне психічне здоров'я та благополуччя родини.

Сучасні дослідження показують, що почуття провини у дружин військовослужбовців може бути як деструктивним, так і адаптивним. З одного боку, воно посилює емоційний тягар, сприяє соматизації й ізоляції, а з іншого – може мотивувати до активної підтримки партнера, участі в громадській діяльності, волонтерстві, що знижує ризики деструктивних наслідків [5].

Психотерапевтична допомога таким жінкам має бути спрямована на нормалізацію почуття провини, розвиток навичок емоційного самоствердження, а також переформулювання особистих переконань щодо обов'язку, вірності та контролю. Досвід кризового консультування та травмотерапії (зокрема підходи EMDR та когнітивно-поведінкові стратегії) показують високу ефективність у зменшенні рівня провини та супутніх симптомів [4].

Таким чином, почуття провини у дружин військовослужбовців є комплексним психоемоційним феноменом, що вимагає глибокого вивчення з урахуванням культурного контексту, особистісних характеристик жінок та впливу хронічного стресу. Його вчасне виявлення і психотерапевтична підтримка мають ключове значення для збереження психічного здоров'я не лише жінок, а й їхніх родин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Dekel R., Monson C. M. Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. *Aggression and Violent Behavior*. 2010. Vol. 15. No. 4. P. 303–309. URL: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2010.03.001> (date of access: 14.04.2025).
2. Garner J. D., Enns C. Z. *Feminist Theories and Feminist Psychotherapies: Origins, Themes, and Diversity*, Second Edition. Taylor & Francis Group, 2004. 406 p.
3. Coen S. J. Notes on the Concepts of Selfobject and Preoedipal Object. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 1981. Vol. 29. No. 2. P. 395–411. URL: <https://doi.org/10.1177/000306518102900206> (date of access: 14.04.2025).
4. Re Resick P. A., Monson C. M., Chard K. M. *Cognitive Processing Therapy: Veteran / Military Version*. Boston: Washington, DC: Department of Veterans' Affairs., 2008. 219 p.

Наукове видання

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали

XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

Літературне редагування, верстка – С. М. Вдович



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності