

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Лозко Єлизавета Вікторівна

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Фальковська Людмила Миколаївна

старший викладач кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка

В умовах сучасної України, на території якої з 2014 року відбуваються військові зіткнення та з 2022 року повномасштабне військове вторгнення, питання психологічної стійкості населення набувають особливої значимості. Війна має величезний вплив не лише на військовослужбовців, але й на їхні сім'ї, зокрема дружин, які залишаються вдома. Дружини військових часто стикаються з емоційним і фізичним навантаженням, пов'язаним із переживанням тривоги за чоловіка, необхідністю підтримувати сім'ю в умовах невизначеності, а також виконанням подвійного соціального і психологічного навантаження.

На думку Американської асоціації психологів, поняття психологічної стійкості можна трактувати як, процес і одночасно результат успішної адаптації до складних життєвих обставин, особливо завдяки психічній, емоційній та поведінковій гнучкості людини й пристосуванню до зовнішніх та внутрішніх вимог [1]. Таким чином, можна припустити, що для сучасної психології поняття резильєнтності є ключовим для розуміння механізмів подолання стресу, адаптації до кризових ситуацій та життєвих труднощів. Витоки концепції резильєнтності сягають ще робіт Ганса Сельє, який у 1936 році вперше описав механізм стресу як універсальної реакції організму на зовнішні подразники і визначив, що реакція на стрес складається з трьох фаз: тривоги, адаптації та виснаження [2].

Війна провокує появу соціальних, економічних та психологічних викликів, які впливають на всі прошарки суспільства. Особливо важливою, в таких обставинах, виступає роль сім'ї, яка може бути основою підтримки, забезпечуючи стабільність, емоційну безпеку та допомогу у адаптації до складних умов. У контексті воєнного стану саме сім'я здатна стати ключовим фактором формування психологічної стійкості (резильєнтності), що дозволяє її членам долати труднощі та підтримувати задовільний стан психічного здоров'я. Роль сім'ї у формуванні резильєнтності стає предметом багатьох наукових досліджень. Вивчення цього явища важливе не лише для розуміння механізмів адаптації в умовах війни, але й для розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки. Особливої уваги заслуговує роль дружин військовослужбовців, які не лише зберігають сімейну цілісність у період відсутності чоловіка, але й самі часто перебувають у стані хронічного стресу, стикаючись із тривалою невизначеністю, загрозами бойових дій та відчуттям

самотності. Це може призводити до виснаження, депресії або розвитку тривожних розладів [3]. Через відсутність чоловіка, дружина бере на себе більшу відповідальність за сім'ю, що може посилювати психологічний тиск. Водночас активна роль у збереженні сімейної стабільності може сприяти формуванню її власної психологічної стійкості [4].

Для дослідження психологічної стійкості дружин військовослужбовців в умовах війни необхідне застосування точних та валідних методик, які дозволяють всебічно охопити як індивідуальні, так і соціальні аспекти резильєнтності. З цією метою було обрано Шкалу резильєнтності для дорослих (Resilience Scale for Adults, RSA), яка є одним із найбільш визнаних психометричних інструментів. Ця шкала, розроблена О. Friberg, О. Hjemdal, J.H. Rosenvinge, та М. Martinussen, дозволяє оцінити як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (соціальні) ресурси адаптації, що є критично важливим для вивчення стійкості в умовах високого рівня стресу [5].

Також, для глибшого розуміння структури та причинно-наслідкових зв'язків, було використано структуроване інтерв'ю – це метод збору даних, який базується на заздалегідь підготовленому наборі запитань, сформульованих у чіткій послідовності. Усі респонденти відповідають на однакові запитання, що забезпечує стандартизацію процесу збору інформації. Структуроване інтерв'ю включало 12 питань, які охоплювали спектр тем, від загальних особистих даних для уточнення, до особливостей психологічного клімату в сім'ї. Воно було спрямоване на з'ясування змісту таких блоків питань: соціально-демографічні дані, характер військової служби чоловіка (тривалість перебування у війську та близькість до лінії зіткнення тощо), оцінка психологічного клімату в сім'ї, рефлексія труднощів у зв'язку з професією чоловіка, суб'єктивна оцінка власної стресостійкості, обставини соціальної підтримки та нагальні потреби дружин військовослужбовців. Цей метод дозволив зосередитися на конкретних аспектах досвіду учасниць та забезпечити структурованість та порівняння даних.

Дослідження особливостей резильєнтності серед дружин військовослужбовців базувалося на аналізі даних, отриманих від 24 жінок у віці від 23 до 44 років. У межах емпіричного дослідження проведено перехресне групування 24 респонденток за двома критеріями: *тривалістю служби чоловіка* (групи А: 1–2 роки, Б: 3–4 роки, В: 5–6 років) та *характером служби* (I — передова, II — тактичний тил, III — оперативний тил, IV — стратегічний тил). Це дозволило виокремити 8 аналітичних груп (AI–BIV), в межах яких було зіставлено результати за окремими субшкалами RSA. Статистична обробка результатів за допомогою ϕ -критерію Фішера (із критичними значеннями $\phi = 1,64; 2,31; 2,81$ для відповідних рівнів значущості) засвідчила наявність низки виразних і статистично підтверджених тенденцій.

По-перше, у групах з найменшим терміном служби, зокрема AI та AII, зафіксовано найвищий рівень сімейної згуртованості (до 100%), що вказує на мобілізаційний ефект ситуації гострої загрози — близькість до фронту та розлука стимулюють тісніший емоційний контакт між партнерами. Натомість у групах із тривалою розлукою (BIV, BIV), де чоловіки перебувають у стратегічному тилу,

виявлено повне домінування низького рівня сімейної згуртованості, що можна інтерпретувати як наслідок хронічної дезадаптації до ситуації віддаленого шлюбу.

По-друге, значущі відмінності встановлено за субшкалою «Соціальні ресурси». Найвищі показники спостерігалися у жінок з групи АІІ (100% високого рівня), що свідчить про те, що початковий етап служби у поєднанні з помірними умовами (тактичний тил) створює сприятливий простір для збереження соціальних контактів і отримання підтримки. Натомість у жінок з тривалим досвідом розлуки переважає середній рівень соціальних ресурсів, а низький рівень не зафіксовано жодного разу, що може свідчити про наявність належної соціальної підтримки в усіх учасниць вибірки.

По-третє, порівняння за субшкалою «Планування майбутнього» показало, що перші 1–2 роки служби чоловіка є найбільш критичними для когнітивної та емоційної здатності дружини до стратегічного мислення — 100% респонденток у групах АІ, АІІ та АІІІ продемонстрували низький рівень. Натомість у групі ВІV (служба 5–6 років) 66,7% мали високий рівень планування, що вказує на повну адаптацію до ситуації та формування довгострокових життєвих цілей.

Дослідження рівнів соціальної компетентності виявило найгірші показники у групах дружин, партнери яких перебували короткотривало на службі — зокрема, у групі АІІ 80% жінок мали низький рівень. Проте найвищі результати зафіксовано у групі ВІV — третина респонденток досягла високого рівня, що може свідчити про ефективне включення в соціальне середовище в умовах тривалої стабільності.

Аналогічна динаміка спостерігається за субшкалою «Сприйняття себе». Низький рівень виявлено у всіх жінок із груп АІ та АІІ, тоді як у групі ВІV 100% респонденток демонстрували високий рівень. Це вказує на можливість відновлення та посилення самооцінки в умовах стабільного тилу за достатньої тривалості адаптаційного періоду.

«Стиль структурованості» також зазнає помітних змін: 100% респонденток груп АІ та АІІ продемонстрували низький рівень, що свідчить про дезорганізованість повсякдення під час первинного періоду служби. Натомість у групі ВІV зафіксовано найвищий рівень організованості (66,7% — високий рівень), що свідчить про тривалий процес внутрішньої адаптації.

Таким чином, отримані результати чітко виконують поставлені завдання дослідження, зокрема емпіричну перевірку структури психологічної стійкості залежно від досвіду жінки та соціальної ситуації, у якій вона перебуває. Виявлено також ключові компоненти стійкості, які домінують або, навпаки, є вразливими на різних етапах: це соціальні ресурси, самосприйняття, планування майбутнього, стиль організації повсякденності, здатність підтримувати соціальні зв'язки тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки для отримання більш переконливих результатів, здійсненні лонгітюдного моніторингу змін у структурі психологічної стійкості впродовж часу, а також розробці індивідуалізованих програм психологічного супроводу членів сімей

військовослужбовців. Особливо актуальним є вивчення впливу зовнішніх чинників — таких як підтримка з боку держави, спільнот, волонтерських організацій на загальний профіль резильєнтності жінки в умовах воєнного стану.

Список літератури:

1. American Psychological Association, 750 First St. NE, Washington, DC 20002-4242, <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. Selye, H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents // *Nature*. – 1936. – Vol. 138, No. 3479. – P. 32.
3. Dekel, R., Monson, C. M. Military-Related Post-Traumatic Stress Disorder and Family Functioning // *Clinical Psychology Review*. – 2010. – Vol. 30, No. 6. – P. 749–760.
4. Walsh, F. *Strengthening family resilience*. – 2nd ed. – New York : The Guilford Press, 2006. – 384 p.
5. Friberg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? // *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. – 2003. – Vol. 12. – P. 65–76.