

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДРУЖИН ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### PECULIARITIES OF THE MENTAL HEALTH OF THE WIVES OF ACTIVE MILITARY SERVANTS

Статтю присвячено вивченню особливостей психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців (ДВ). Сучасні українські та зарубіжні психологи у своїх теоретичних і емпіричних дослідженнях висвітлюють ключові аспекти психічного стану цієї групи жінок, зокрема вплив стресових чинників на їхнє здоров'я. Тривалі розлуки, участь чоловіків у військових діях та інші стресові обставини значно впливають на психічний стан дружин військовослужбовців, часто викликаючи тривогу, депресію та інші психічні розлади. Вони також можуть негативно впливати на сімейні відносини, створюючи додаткові труднощі у підтримці стабільності та добробуту в умовах постійного стресу.

Представлено результати емпіричного дослідження, яке спрямоване на вивчення психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців порівняно з жінками, чий чоловік не виконує завдання в бойових умовах (ДНВ). Вибірка дослідження складалася із 40 жінок віком від 20 до 50 років, а опитування проводилося за допомогою Google-форм, що забезпечило точність та достовірність отриманих даних.

Результати показали, що дружини військовослужбовців мають значно нижчі показники психічного здоров'я: високий рівень стресу, симптоми вторинної травматизації та ймовірні ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) порівняно з дружинами, чоловіки яких не задіяні в бойових діях. Отримані результати підкреслюють важливість подальшого вивчення цього питання, зокрема аналізу чинників, що впливають на психічний стан дружин військовослужбовців. Важливо розробити ефективні стратегії підтримки, спрямовані на покращення їхнього психічного благополуччя, що допоможе знизити ризики виникнення психічних розладів у цієї групи та зміцнити їхні сімейні відносини в умовах тривалого стресу.

**Ключові слова:** дружини діючих військовослужбовців, психічне здоров'я, стрес, депресія, психічні розлади.

The article is devoted to the study of the mental health of wives of active military personnel (DV). Modern Ukrainian and foreign psychologists in their theoretical and empirical studies highlight the key aspects of the mental state of this group of women, in particular the impact of stressful factors on their health. Prolonged separations, the participation of husbands in military operations and other stressful circumstances significantly affect the mental state of military wives, often causing anxiety, depression and other mental disorders. They can also negatively affect family relationships, creating additional difficulties in maintaining stability and well-being in conditions of constant stress.

The article also presents the results of an empirical study aimed at studying the mental health of wives of active military personnel in comparison with women whose husbands do not perform tasks in combat conditions. The sample of the study consisted of 40 women aged 20 to 50 years, and the survey was conducted using Google Forms, which ensured the accuracy and reliability of the data obtained. The results showed that wives of military personnel have significantly lower mental health indicators: high levels of stress, symptoms of secondary trauma, and probable signs of post-traumatic stress disorder (PTSD) compared to wives whose husbands are not involved in combat operations.

The obtained results emphasize the importance of further study of this issue, in particular the analysis of factors affecting the mental state of wives of military personnel. It is important to develop effective support strategies aimed at improving their mental well-being, which will help reduce the risks of mental disorders in this group and strengthen their family relationships in conditions of prolonged stress.

**Key words:** wives of active servicemen, mental health, stress, depression, mental disorders.

УДК 631.86:355.1-057.36]-058.833-055.2] (045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.29>

#### Радзівіл К.П.

к. психол.н.,  
старший викладач кафедри психології  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

#### Матяш Л.Ф.

здобувач вищої освіти факультету  
соціальної та психологічної освіти  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

Масштабний військовий конфлікт, що охопив Україну в ХХІ ст., виявився глибоким випробуванням для нації. Війна вплинула на всі аспекти життя особистості, перетворюючи сучасні умови на арену, де одночасно стираються старі структури та виникають нові. У результаті конфлікту між Російською Федерацією та Україною посттравматичний синдром серед військових став серйозним наслідком травматичного військового досвіду. Згідно з численними дослідженнями, що проводилися у різних країнах, значна частина військових та їхніх родин стикається з різноманітними симптомами психічних розладів, які проявляються через деякий час після закінчення бойових дій.

Останні події в Україні, включаючи зовнішню агресію та соціально-економічну і політичну

нестабільність, спричинили серйозне психо-емоційне напруження в суспільстві. У таких умовах питання психологічної підтримки стає надзвичайно актуальним. Особливу увагу слід приділити дружинам діючих військовослужбовців, які часто зазнають підвищеного емоційного навантаження під час очікування повернення своїх партнерів із бойових дій і після їх демобілізації. Вони стикаються з різними психоемоційними труднощами, включаючи стресові реакції військових під час повернення до мирного життя. Жінки, які підтримують своїх чоловіків у службі, часто несуть на собі важкий тягар відповідальності за відновлення здоров'я військових та забезпечення життєдіяльності родини. Тому, ураховуючи можливі ускладнення в житті сімей військовослужбов-

ців, особливо проблеми, з якими стикаються їхні дружини, фахівці визначають цю категорію жінок як окрему групу, що потребує професійної психологічної підтримки [4].

Згідно з підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я визначається як стан добробуту, за якого людина здатна реалізовувати свої здібності, справлятися зі звичайними життєвими стресами та ефективно працювати на благо своєї громади [5]. Упродовж останніх років дослідження психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців здобуло значну увагу з боку психологів та інших фахівців у сфері психічного здоров'я. Зростаюча популярність цієї теми зумовлена підвищенням інтересу до психологічних аспектів війни та її впливу на сімейні стосунки. Психологи з різних країн, зокрема зі США, Великобританії, Австралії та ін., активно вивчають вплив військових конфліктів на родинне життя, що сприяло розвитку нових підходів у сфері психологічної підтримки [3].

У контексті тривалих і непередбачуваних військових конфліктів дружини військовослужбовців часто стикаються з численними емоційними викликами. Невизначеність, що супроводжує повернення чоловіків із зони бойових дій, періоди тривалої розлуки та стресові ситуації, пов'язані з конфліктами, значно підвищують рівень тривожності та депресії серед цих жінок. Постійне емоційне навантаження, яке виникає внаслідок очікування на повернення військовослужбовця, а також труднощі адаптації до нових умов життя після його повернення накладають додаткове навантаження на їхній психічний стан. Результати нашого дослідження вказують на те, що відсутність регулярної та адекватної психологічної підтримки може призводити до розвитку серйозних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади.

Важливим аспектом цих досліджень є фокусування на специфічних психологічних труднощах, з якими стикаються дружини військових. Науковці аналізують різноманітні аспекти їхнього емоційного стану, включаючи вплив стресу, травмуючих подій та соціальної ізоляції. Одним з основних напрямів є оцінка ефективності різних форм психологічної підтримки, таких як групові та індивідуальні консультації, програми підтримки для родин військових, а також розроблення нових методик для зниження стресу і підвищення якості життя.

Таким чином, дослідження психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців продовжує розвиватися і здобувати все більшу популярність у науковому дискурсі. Зростання інтересу до цієї теми підкреслює необхідність подальшого вивчення та вдосконалення методів підтримки, які можуть суттєво поліпшити

благополуччя військових родин і забезпечити ефективну допомогу в умовах сучасних військових конфліктів.

Дане дослідження має на меті виявити особливості психічного здоров'я дружин діючих військовослужбовців в умовах російсько-української війни. У дослідженні застосувалися комплекс теоретичних (теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних), емпіричних (психодіагностичний метод) методів.

Проводилися емпіричні дослідження за допомогою п'яти методик: методики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, шкали оцінки впливу травматичних подій (IES-R), методики САН для оцінки самопочуття, активності та настрою та опитувальника скринінгу ПТСР [1].

Це наукове дослідження було ретельно розроблено та структуровано у п'яти окремих Google-формах, кожна з яких включала набір питань для онлайн-опитування учасників. Дослідження проводилося на базі Управління праці та соціального захисту Уманської міської ради, а також на основі даних, зібраних на базі ГО «Ветеранський ХАБ «Сильні духом», м. Умань.

Емпіричне дослідження було проведено серед дружин діючих військовослужбовців (ДВ) і жінок, чоловіки яких не виконують завдання в бойовій обстановці (ДНВ). Вибірка становила 40 осіб віком 20–50 років.

Розглянемо результати опитування, отримані за допомогою методики стресостійкості Т. Холмса і Р. Раге. Дане опитування надало можливість детально вивчити серйозні травматичні зміни, пережиті учасниками, і визначити їхню стійкість до стресу. Використана методика вимірювала кількість стресових подій, з якими зіткнулися респонденти протягом останнього року [2].

Відповідно до результатів, представлених у табл. 1, 30% дружин діючих військовослужбовців демонструють низький рівень стійкості до стресу, що свідчить про їхню підвищену уразливість до стресових ситуацій. Це зумовлено нестабільністю, спричиненою тривалими періодами віддаленості від партнера через військові відрядження, страхом за безпеку сім'ї через ризики, пов'язані з військовою службою, та постійною невизначеністю щодо майбутнього через можливість виникнення непередбачених обставин. Окрім того, 20% осіб, які не є дружинами військовослужбовців, також виявилися уразливими до стресових подій. Ця уразливість може бути пов'язана з різними чинниками, такими як невизначеність у суспільному або особистому житті, віддаленість від близьких або партнера, а також загальний стан нестабільності в житті.

**Результати визначення стресостійкості Холмса – Раге**

Шкала	Дуже висока (менше 150 балів)	Висока (150-199 балів)	Середня (200-299 балів)	Низька (300 та більше балів)
ДВ	25% ( 5 осіб)	20% (4 осіб)	25% ( 5 осіб)	30% ( 6 осіб)
Середній бал	76 балів	173 бала	289 балів	387 балів
ДНВ	35% ( 7 осіб)	10 % ( 2 осіб)	35% ( 7 осіб)	20% ( 4 осіб)
Середній бал	86 балів	172 бала	249 балів	433 бала

Таблиця 2

**Результати дослідження за шкалою оцінки впливу травматичних подій для дружин діючих військовослужбовців**

Показник	Рівень реакції	Бали	Кількість
Вторгнення	низька	0-4	0%
	середня	5-8	0%
	підвищена	9-12	10%
	висока	≥13	70%
Уникнення	низька	0-4	0%
	середня	5-8	5%
	підвищена	9-12	20%
	висока	≥13	75%
Фізіологічна збудливість	низька	0-4	0%
	середня	5-8	10%
	підвищена	9-12	5%
	висока	≥13	40%

Висока (20%) і середня (25%) стресостійкість серед дружин діючих військовослужбовців свідчить про їхню успішну адаптацію та здатність справлятися зі стресом без негативних наслідків для здоров'я. Високий і середній рівні стресостійкості також спостерігаються серед дружин невійськовослужбовців (відповідно 35% і 10%), що вказує на їхню здатність успішно управляти стресовими ситуаціями. У випадку дружин невійськовослужбовців дуже висока стресостійкість (35%) свідчить про мінімальний рівень стресу і здатність швидко з ним упоратися.

За методикою «Шкала оцінки впливу травматичних подій (IES-R) результати дослідження демонструють, що у дружин діючих військовослужбовців спостерігається високий рівень впливу травматичних подій, який проявляється через показники «вторгнення», «уникнення» та «фізіологічної збудливості» (табл. 2). Ці симптоми вказують на ймовірність виражених ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може виникати внаслідок стресових обставин, невідзначеності, тривалої розлуки, травматичних подій, нав'язливих спогадів та занепокоєння щодо безпеки партнерів. Такі чинники здатні спричинити постійний стан тривожності та напруги, що негативно позначається на психологічному стані та загальному здоров'ї дружин військовослужбовців. Це може вказувати на складну емоційну реакцію на травма-

тичні події, що значно впливає на їхнє життя та добробут.

Щодо результатів дослідження за Шкалою впливу травматичних подій у дружин невійськовослужбовців маємо такі показники (табл. 3). Переважно спостерігається переважання середнього рівня впливу травматичних подій, що може вказувати на їхній минулий досвід переживання подібних ситуацій. Це може свідчити про певний рівень адаптації до стресу, вони можуть успішно функціонувати у повсякденному житті, але й відчувати деякі симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як відновлення спогадів, психологічна напруга та відчуття відчуженості, що може впливати на якість їхнього життя.

Наступною методикою в емпіричному дослідженні була застосована методика САН для оцінки самопочуття, активності та настрою дружин діючих військовослужбовців (ДВ) та дружин невійськовослужбовців (ДНВ) (табл. 4).

Результати за даною методикою розподілилися так: за шкалою «Самопочуття» ДВ мають низький рівень 42%. Відчуття тривоги, стресу та емоційного виснаження можуть бути викликані невпевненістю та занепокоєнням дружин за безпеку та благополуччя своїх чоловіків, які перебувають на військовій службі. Оцінка їхнього самопочуття як поганого та неоптимального може вказувати на те, що вони відчують важкість у впорядкуванні своїх емоцій та

Таблиця 3

**Результати дослідження за шкалою оцінки впливу травматичних подій для дружин цивільних осіб**

Показник	Рівень реакції	Бали	Кількість
Вторгнення	Низька	0-4	0%
	Середня	5-8	40%
	Підвищена	9-12	10%
	Висока	≥13	35%
Уникнення	Низька	0-4	0%
	Середня	5-8	40%
	Підвищена	9-12	15%
	Висока	≥13	30%
Фізіологічна збудливість	Низька	0-4	0%
	Середня	5-8	35%
	Підвищена	9-12	5%
	Висока	≥13	25%

Таблиця 4

**Розподіл результатів дослідження самопочуття, активності та настрою діючих військовослужбовців (ДВ) та дружин невійськовослужбовців (ДНВ)**

Опитуванні	Шкали	Рівні	Результати у %
ДВ	Самопочуття	Високий	25
		Середній	33
		Низький	42
	Активність	Високий	20
		Середній	28
		Низький	52
	Настрій	Високий	16
		Середній	42
		Низький	42
ДНВ	Самопочуття	Високий	40
		Середній	30
		Низький	30
	Активність	Високий	30
		Середній	40
		Низький	30
	Настрій	Високий	40
		Середній	40
		Низький	20

енергії, що призводить до стресу, байдужості та пасивності.

Такі відчуття можуть відображати постійне хвилювання та тривогу за благополуччя та безпеку своїх коханих, які перебувають у складних та небезпечних умовах на передовій. Натомість «Самопочуття» у ДНВ становить 40% – високий рівень. Ці відчуття можуть проявлятися у тому, що дружини відчувають себе впевненими, спокійними та задоволеними своїм життям, незважаючи на присутність хвилювання за благополуччя своїх чоловіків. Вони можуть відчувати гармонію із собою та оточуючою ситуацією, а також радість від успіхів та взаємин із родиною та друзями.

За шкалою «Активність», дружини діючих військовослужбовців мають показник низького рівня – 52%. Це може означати, що вони відчувають себе втомленими, без енергії та мотивації. У дружин невійськовослужбовців «Активність» має середній рівень – 40%, це може означати, що вони зайняті різноманітними справами та обов'язками, а також приділяють увагу своїм чоловікам та їхній підтримці, хоча ті не є військовослужбовцями.

За шкалою «Настрій» дружини діючих військовослужбовців мають однакові показники – середній (42%) та низький (42%). Їхній настрій часто прямо залежить від перебування їхніх чоловіків у гарячих точках або від трива-

**Результати діагностики ПТСР у дружин діючих військовослужбовців та дружин цивільних осіб**

	Позитивні відповіді			
	< 2	2	3	>4
ДВ	10%	15%	10%	65%
ДНВ	33%	24%	14%	29%

лих періодів розлуки через військову службу. Також факт того, що чоловіки можуть довго не дзвонити через обставини, може поглиблювати їхні тривогу та невпевненість у майбутньому. А от «Настрій» дружин невійськовослужбовців має інші показники – високий рівень (40%) та середній рівень (40%). Вони можуть відчувати себе більш упевненими, оскільки їхні чоловіки зазвичай поруч із ними у повсякденному житті, що надає підтримку та сприяє відчуттю спокою.

Наступна методика, яка застосовувалася у дослідженні, – це «Опитувальник скринінгу ПТСР». Під час скринінгу на ймовірність виявлення ПТСР нами було отримано такі результати: у дружин діючих військовослужбовців 10% не проявляють жодних ознак цього розладу, 15% можуть мати легкі ознаки, які потребують уваги, 10% потребують більш детального вивчення, а 65% із великою частотою ймовірності мають ознаки наявного посттравматичного стресового розладу (табл. 5). Великий відсоток імовірного ПТСР у дружин діючих військовослужбовців може бути пояснений реальними переживаннями, які супроводжуються службою їхніх чоловіків у лавах ЗСУ. Вони живуть у нестабільній, напруженій обстановці, де стрес та тривога постійно присутні. Ці тривожні стани можуть перетворитися на посттравматичний стресовий розлад, важливо враховувати його вплив на психічне здоров'я дружин.

Натомість показники Опитувальника у дружин невійськовослужбовців відрізняються від показників дружин діючих військовослужбовців, а саме: 33% не виявили жодних проявів цього розладу, 24% можуть мати легкі ознаки, 14% потребують уважнішого вивчення, а 29% можуть мати ймовірні ознаки ПТСР, навіть якщо їхні чоловіки поруч із ними, бо військові події та стресові ситуації можуть залишити слід у психічному стані навіть тоді, коли кохана людина є поруч. Безумовно, підтримка парт-

нера важлива, але вона не завжди здатна зовсім виправдати та вилікувати всі страхи та тривожність.

Наше дослідження підкреслює необхідність розроблення й упровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки та адаптації для дружин діючих військовослужбовців. Ці програми повинні враховувати специфіку впливу військової служби на сімейне життя та забезпечувати необхідні ресурси для подолання стресу, пов'язаного з розлукою, невизначеністю та травматичними подіями. Поглиблене розуміння психічного здоров'я цієї групи жінок дасть змогу створити ефективні методи діагностики та лікування психоемоційних розладів. Дослідження також акцентує увагу на важливості створення умов для соціальної підтримки та інтеграції дружин військовослужбовців у спільноти, де вони можуть отримати необхідну допомогу та розуміння, що сприятиме покращенню їх психологічного стану і загального благополуччя. Це знизить ризик розвитку психічних розладів і підвищить якість життя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д. Експериментальна психологія : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2002. С. 128.
2. Москаленко В.В., Гончарук С.А. Психологічні аспекти подолання стресу у військовослужбовців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2015. № 9. С. 45–50.
3. Dekel R., Solomon Z. Secondary traumatization among wives of Israeli POWs: The role of POWs' distress. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2006. Vol. 41. № 1. P 27–33.
4. Wadsworth S.M., Riggs D.S. Risk and resilience in U.S. military families. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 7. № 1. P. 93–120.
5. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.