

УДК 159.9.19.00.05

*Социальная психология*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖЕНАМИ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ КОНФЛИКТОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР**

**Берг В.Ю., Морозова Л.Б.**

В статье представлен теоретический обзор психологических особенностей переживания женами участников военных конфликтов. Исследование направлено на выявление специфических черт и механизмов адаптации женщин, чьи мужья вовлечены в военные действия. Анализируются факторы, влияющие на процесс переживания, включая личностные характеристики, социальные условия и культурные аспекты. Личностные ресурсы жен участников боевых действий в сложных жизненных ситуациях рассматриваются через такой компоненты как жизнестойкость. Особое внимание уделяется изучению стратегий совладания с эмоциональным стрессом и поддержке, необходимой для восстановления психологического благополучия. Теоретические подходы сочетающие теорию привязанности, социально-когнитивную теорию, модель преодоления транзакционного стресса и теорию самоопределения, приводят к более глубокому пониманию психологического воздействия на супругов военнослужащих. Результаты обзора могут служить основой для разработки программ психологической помощи и поддержки жен участников военных конфликтов.

Ключевые слова: психологические особенности, стресс, жизнестойкость, совладающее поведение, жены военнослужащих, военный конфликт

## **PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE EXPERIENCE OF WIVES OF MILITARY CONFLICT PARTICIPANTS: A THEORETICAL REVIEW**

**Berg V.Yu., Morozova L.B.**

The article presents a theoretical review of psychological characteristics of the experiences of wives of participants in military conflicts. The study is aimed at identifying specific features and mechanisms of adaptation of women whose husbands are involved in military operations. Factors influencing the process of experiencing, including personal characteristics, social conditions and cultural aspects are analyzed. Personal resources of wives of participants in military operations in difficult life situations are considered through such a component as resilience. Particular attention is paid to the study of strategies for coping with emotional stress and the support necessary to restore psychological well-being. Theoretical approaches combining attachment theory, social cognitive theory, the model of overcoming transactional stress and self-determination theory lead to a deeper understanding of the psychological impact on the spouses of military personnel. The results of the review can serve as a basis for developing programs of psychological assistance and support for the wives of participants in military conflicts.

Keywords: psychological characteristics, stress, resilience, coping behavior, wives of military personnel, military conflict

### **Введение**

Военные конфликты оказывают глубокое влияние на психическое здоровье не только военнослужащих, но и их близких. Жены военнослужащих, находящихся в зоне боевых действий или в ожидании их возвращения, сталкиваются с особыми психологическими трудностями. Жены военнослужащих живут в постоянном страхе и неопределенности. Они часто испытывают чувство изоляции, так как не все окружающие могут понять и поддержать их переживания. Кроме того, финансовые трудности и социальная стигматизация усугубляют их психологическое состояние. Исследование психологических особенностей переживания

женами участников военных конфликтов обусловлена несколькими ключевыми факторами. Во-первых, увеличение числа военных конфликтов в мире приводит к росту числа семей, сталкивающихся с последствиями участия близких в боевых действиях, что вызывает необходимость глубокого понимания и поддержки со стороны общества и специалистов в области психологии. Во-вторых, жены участников военных конфликтов часто сталкиваются с уникальными психологическими вызовами, такими как стресс, тревога, депрессия, чувство одиночества и потеря идентичности. Такие проблемы требуют детального изучения и разработки эффективных стратегий психологической помощи. В-третьих, важность исследования заключается в возможности улучшения качества жизни не только самих жен, но и их семей, а также общества в целом путем предоставления необходимой поддержки и ресурсов.

Таким образом, актуальность данной темы обусловлена необходимостью углубления знаний о психологических особенностях переживания женами участников военных конфликтов для разработки более эффективных подходов к их поддержке и реабилитации. Психологические особенности переживаний военных, покинувших зону боевых действий, были описаны в работах многих ученых (А. Г. Маклаков, Ю. А. Александровский, И. Г. Малкина-Пых, Е. С. Сенявская, Н. В. Тарабрина и др.) [7].

В ходе эмпирического исследования принимавшими непосредственное участие в боевых действиях на территории Чеченской Республики, был выявлен комплекс психопатологических симптомов, характерный для ветеранов локальных военных конфликтов. В частности, 100% обследуемых испытали нарушения сна, а подавляющее большинство (от 76,5% до 100%) демонстрировали признаки депрессии, тревожности, аффективной лабильности и социальной дезадаптации. Несмотря на столь выраженные психопатологические проявления у непосредственных участников боевых действий, остается малоизученным вопрос о психологическом состоянии жен военнослужащих, также подверженных значительному психоэмоциональному стрессу в условиях вооруженного конфликта [5].

В последние годы наблюдается устойчивый рост исследовательского интереса к вопросам совладающего поведения и жизнестойкости личности при переживании конфликта. Однако, психофизиологические состояния жен военнослужащих, их поведенческие реакции изучены крайне недостаточно. Эмпирические исследования в этой области преимущественно фокусировались на изучении молодежи, подростков, студентов, спортсменов, а также представителей педагогической профессии. При этом акцент постепенно смещался с анализа причин нарушения жизнестойкости личности на разработку методов и условий ее формирования. Для оказания эффективной психологической помощи женам военнослужащих

необходимо разрабатывать комплексные программы, включающие психотерапию, психообразование и социальную реабилитацию.

### **Материалы и методы**

Исследование проводилось посредством анализа научной литературы по проблеме исследования, при этом в качестве основного инструментария психологического познания использовалась методология системного подхода (А.Ю. Киворковой, А.Г. Соловьева), принципы феноменологического подхода как качественной исследовательской стратегии (А. Джорджи, Ф. Варела, Д. Шир, А. М. Улановский и др.), концепция переживания стресса в трактовке Г. Селье и совладающее поведение Р. Лазаруса.

### **Результаты исследования**

Сложившаяся геополитическая ситуация обуславливает необходимость рассмотрения этих вопросов под новым углом, прежде всего с точки зрения участников боевых действий и членов их семей. По мнению Н. В. Новикова, Ю. Н. Слепко и других ученых, участие военнослужащих в специальной военной операции требует от их жен проявления повышенной жизнестойкости и владения эффективными механизмами совладения со стрессом. Однако, психофизиологические состояния жен военнослужащих, их поведенческие реакции на хронический стресс и потерю мужа изучены крайне недостаточно. Существующие исследования, как правило, посвящены изучению влияния воинской деятельности и статуса мужа на семейные отношения, ценности и ролевые ожидания супругов [7].

Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова трактуют жизнестойкость как способность личности сохранять внутреннюю сбалансированность и не снижать успешность деятельности в условиях стрессовых ситуаций. «Жизнестойкость не только помогает справиться со стрессом, но и является одним из ключевых параметров индивидуальной способности к сложным формам саморегуляции, а также одной из опорных переменных личностного потенциала» [6].

В соответствии с подходом Т.Л. Крюковой, «совладающее поведение определяется как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией: либо на ее изменение (если она поддается контролю), либо на приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю)» [9].

С точки зрения А.В. Масловой и Г.К. Корнеевой, в сложившейся ситуации женам военнослужащих необходима не только жизнестойкость, но и выработка конструктивных стратегий поведения, которые позволят им эффективно поддерживать мужей в выполнении важных боевых задач. Военные конфликты оказывают значительное воздействие не только на военнослужащих, которые находятся на службе, но и на членов их семей, в частности, на

супругов военнослужащих. Жены участников военных конфликтов сталкиваются с целым рядом стрессовых факторов во время цикла развертывания, начиная от первоначального чувства тревоги при разлуке и заканчивая постоянным страхом получить травму или потерять кого-то, что приводит к сложным проблемам реинтеграции по возвращении. Используя комплексный подход, авторы стремятся понять сложную взаимосвязь между эмоциями, мыслями и стратегиями преодоления, используемыми женами участников военных конфликтов во время войны. Теория привязанности, хорошо зарекомендовавшая себя концепция, которая предполагает, что переживания раннего детства влияют на модели привязанности взрослых, дает важное представление о психологическом воздействии военной службы на супругов [4]. Разлука с партнером может нарушить устойчивую привязанность людей, что приводит к росту тревожности, проявляясь в виде постоянной потребности в уверенности, обостренного чувства уязвимости и тенденции к социальной изоляции.

Как подчеркивали О. В. Бойко, Н. В. Новикова, жены участников военных конфликтов проявляют повышенную бдительность в отношении новостей о конфликте, испытывая трудности с выполнением повседневных задач без помощи партнера и испытывать всепроникающее чувство неуверенности и страха. Им также может быть трудно управлять своими эмоциями и приспосабливаться к новым обстоятельствам [1].

По утверждению С.А. Терентьева и других авторов социально-когнитивная теория, которая подчеркивает важность осознаваемой самооэффективности (уверенности индивида в своей способности справиться со сложными ситуациями), дает представление о другом важном аспекте опыта развертывания. Супруги, которым грозит увольнение, могут столкнуться со снижением самооэффективности, поскольку они берут на себя незнакомые обязанности, с которыми ранее справлялся их партнер, что, в свою очередь, приводит к ощущению беспомощности и потере контроля над своей жизнью. С другой стороны, супруги с более высокой самооэффективностью лучше подготовлены к преодолению этих трудностей. Они могут создавать прочные сети социальной поддержки, активно искать ресурсы и использовать методы решения проблем, чтобы с большей уверенностью справляться с ежедневными стрессами. Транзакционная модель стресса и преодоления трудностей подчеркивает динамическую взаимосвязь между стрессовыми событиями, когнитивными оценками и стратегиями преодоления. Супруги, столкнувшиеся с передислокацией, несомненно, испытывают значительный стресс. Их когнитивные оценки или интерпретации ситуации существенно влияют на их эмоциональные и поведенческие реакции [10].

Полученные данные в ходе исследования И.В. Гудковой «Психологические особенности членов семей (жен) военнослужащих, выполняющих боевые задачи за пределами границ российской федерации, с разным уровнем удовлетворённости браком», свидетельствуют о том,

что удовлетворенность браком напрямую связана с уровнем сознательных усилий, прилагаемых в супружеских отношениях. Примечательно, что приоритетное внимание к принятию и уважению, прежде чем сосредоточиться на эмоциональной связи, является ключевым фактором, способствующим повышению уровня удовлетворенности браком» [2].

Л.А. Кулумбегова выявила, что жены участников военных конфликтов могут предаваться размышлениям, размышляя о рисках, с которыми сталкивается их уволенный партнер, что может усилить тревогу и депрессию. Напротив, супруги, которые используют методы позитивной переоценки, фокусируясь на возможном благополучном возвращении своего партнера и своих силах справиться с разлукой, могут испытывать меньший стресс [3]. Вместо того чтобы поддаваться беспомощности, они могут активно искать группы поддержки, заниматься самопомощью и переосмысливать ситуацию как возможность для личностного развития.

Наконец, Н. В. Новикова считает, что теория самоопределения подчеркивает важность удовлетворения базовых психологических потребностей в независимости, компетентности и принадлежности. Во время командировки супруги могут утратить независимость, поскольку они отказываются от полномочий по принятию решений в семье и полагаются на поддержку других людей. Данные факторы в сочетании с потенциальной социальной изоляцией могут угрожать чувству принадлежности супругов. Мероприятия, которые способствуют укреплению независимости за счет развития способности принимать решения, повышают чувство компетентности за счет обучения и помощи, а также укрепляют социальные связи, могут значительно улучшить самочувствие супругов во время службы. Развивая чувство самостоятельности и компетентности, такие мероприятия помогают супругам преодолевать трудности и вновь обретать самостоятельность [8].

### **Обсуждение и заключение**

Наши научные взгляды совпадают с рассмотренной позицией ученых, что супруги-военнослужащие сталкиваются с уникальным набором проблем, связанных с требованиями службы их партнера. Такие проблемы могут включать беспокойство по поводу службы в армии, частые переезды, сбои в карьере и социальных сетях, а также самостоятельное воспитание детей в то время, когда их партнер находится в отъезде. Интеграция надежной теоретической базы, сочетающей теорию привязанности, социально-когнитивную теорию, модель преодоления транзакционного стресса и теорию самоопределения, приводит к более глубокому пониманию психологического воздействия на супругов военнослужащих. Длительное пребывание в состоянии стресса может привести к развитию серьезных психических расстройств. Жены военнослужащих часто страдают от посттравматического стрессового расстройства, депрессии, тревожных расстройств и соматических заболеваний.

Теория привязанности показала нам о том, как супружеские узы влияют на преодоление разлуки и потенциальной потери. Она объясняет, как супруги учатся справляться со стрессом с помощью наблюдений и социальных сообщений, а также фокусируется на взаимодействии между стрессорами, механизмами преодоления и индивидуальными особенностями, определяющими психологическое благополучие. В ней подчеркивается важность баланса между стрессорами и стратегиями преодоления для поддержания психического здоровья.

Таким образом, поддержка играет важную роль в адаптации жен военнослужащих. Наличие надежных социальных связей помогает им справляться со стрессом и преодолевать трудности. Кроме того, психологические ресурсы и социально-экономические условия оказывают существенное влияние на их благополучие. Теория самоопределения дает важность автономии, компетентности и связей в воспитании жизнестойкости и чувства контроля над своей жизнью. Она поощряет людей брать на себя ответственность за собственное благополучие и при необходимости обращаться за поддержкой к другим. Всеобъемлющая теоретическая база может послужить основой для разработки персонализированных психологических вмешательств. Вмешательства, разработанные с учетом конкретных потребностей каждой отдельной супруги военнослужащего, будут обеспечивать постоянную поддержку на протяжении всего срока их службы. Поддержка может включать в себя обучение навыкам преодоления трудностей, методам борьбы со стрессом и формирование чувства общности с другими супругами. Цель состоит не только в том, чтобы улучшить их эмоциональное благополучие и жизнестойкость, но и в том, чтобы помочь им успешно справляться с уникальными трудностями. Для успеха программы необходимы научно обоснованные мероприятия, основанные на научных исследованиях и доказавшие свою эффективность. Оказывая психологическую поддержку, мы можем помочь супругам военнослужащих не только выжить, но и помочь в трудные времена, чтобы улучшить благополучие семьи военнослужащих.

#### **Список использованных источников**

1. Бойко, О. В. Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей переживания личностью ситуации военного конфликта / О. В. Бойко, Н. В. Новикова // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2021. – № 2. – С. 87-92.
2. Гудкова И. В. Психологические особенности членов семей (жен) военнослужащих, выполняющих боевые задачи за пределами границ Российской Федерации, с разным уровнем удовлетворённости браком // Прикладная психология и педагогика. 2020. №. 2. С. 183-199.

3. Кулумбегова Л.А. Семья военнослужащего как объект социально-психологического исследования // «Современные технологии в образовании» / Сборник научных статей: Материалы XVI Всероссийской заочной научной конференции. Северо-Осетинский государственный педагогический институт. - Владикавказ: Издательство СОГПИ, 2016. - С. 95-99.
4. Маслова А.В., Корнеева Г.К. Социально-психологическое сопровождение семей военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях. // В сборнике: «Социально-экономические аспекты развития современного общества» Сборник статей. Под редакцией С. В. Демидова. Рязань, 2013. - С. 91-93.
5. Никитина, А.А., Разумова, В. В. Психологические особенности переживания локального военного конфликта воцерковлёнными женщинами // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 2. URL: <https://psykaf417.esrae.ru/ru/36> (дата обращения 29.11.2024 г.)
6. Новикова, Н. В. Личностные характеристики, способствующие конструктивному переживанию экстремальной ситуации / Н. В. Новикова // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2021. – № 14. – С. 72-79.
7. Новикова, Н. В. Психологические особенности деструктивного переживания ситуации военного конфликта / Н. В. Новикова, Ю. Н. Слепко // Психология. Психофизиология. – 2024. – Т. 17, № 1. – С. 26-35.
8. Новикова, Н. В. Структура индивидуально-психологических особенностей переживания ситуации военного конфликта / Н. В. Новикова // Ярославский педагогический вестник. – 2024. – № 1(136). – С. 130-137.
9. Рогозина, М. Ю. Индивидуально психологические ресурсы устойчивости личности к переживанию военного конфликта / М. Ю. Рогозина // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика: Материалы IV Международной научно-практической конференции. В 3-х томах, Донецк, 14 мая 2020 года / Донбасская юридическая академия. Том 3. – Донецк: Цифровая типография, 2020. – С. 425-432.
10. Терентьев С. А., Шабров А. К., Соловьёв В. А., Тимченко Е. В. Медицина катастроф, безопасность жизнедеятельности / учебное пособие для студентов ЯГМА. - Ярославль, 2012, год - 131 с.

**Морозова Людмила Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [lbmorozova@yandex.ru](mailto:lbmorozova@yandex.ru), +7-905– 869-86-21

**Берг Валерия Юрьевна**, магистрант ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [ea.valeriya@gmail.ru](mailto:ea.valeriya@gmail.ru), тел. +7-920-070-63-44

---

**Morozova Lyudmila Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [Ibmoroz@yandex.ru](mailto:Ibmoroz@yandex.ru), +7-905-869-86-21

**Berg Valeria Yurievna**, master's student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [ea.valeriya@gmail.ru](mailto:ea.valeriya@gmail.ru), тел. +7-920-070-63-44

---

### **5.3.5 Социальная психология**

**8 стр.**