

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.9.072

DOI 10.5930/1994-4683-2025-269-275

Эмоциональное состояние и особенности адаптации жен участников СВО

Дейнека Наталья Владимировна, доцент
Самарский государственный медицинский университет
Аннотация

Цель исследования – изучение эмоционального состояния и особенностей адаптации жен участников специальной военной операции.

Методы и организация исследования. Исследование проводили на базе государственного фонда «Защитники Отечества». Выборку составили 43 женщины, мужья которых являются действующими участниками СВО: профессиональными военными или мобилизованными и добровольцами. Средний возраст женщин $33,4 \pm 7,7$ лет. Стаж брака в среднем составил $7,3 \pm 5,1$ лет. Исследование осуществлялось методом тестирования.

Результаты исследования и выводы. У женщин, чьи мужья не являются профессиональными военными, отмечена достоверная более высокая ситуативная тревожность в сравнении с женами военных. В структуре ситуативной тревожности преобладает эмоциональный дискомфорт, фобический компонент, тревожная оценка перспективы и потребность в социальной защите. Уровень социально-психологической адаптации всех женщин оценен как средний, но женщины, чьи мужья являются добровольцами или мобилизованными, имеют более высокий показатель эмоционального дискомфорта. Женщины более уравновешенные, с адекватной самооценкой имеют более высокие показатели психологической адаптации, тогда как не уверенные в себе, эмоционально нестабильные женщины подвержены риску дезадаптации.

Ключевые слова: адаптация, тревожность, самооценка, эмоциональный дискомфорт, качество жизни.

**The emotional state and adaptation features of the wives of participants
in the Special Military Operation**

Deineka Natalia Vladimirovna, associate professor
Samara State Medical University

Abstract

The purpose of the study is to examine the emotional state and adaptation features of the wives of the participants of the Special Military Operation.

Research methods and organization. The study was conducted on the basis of the state fund "Defenders of the Fatherland." The sample consisted of 43 women whose husbands are active participants in the Special Military Operation: professional military personnel, mobilized individuals, or volunteers. The average age of the women was 33.4 ± 7.7 years. The average duration of marriage was 7.3 ± 5.1 years. The research was carried out using a testing method.

Research results and conclusions. Women whose husbands are not professional military personnel exhibit a significantly higher level of situational anxiety compared to the wives of military personnel. The structure of situational anxiety is characterized by emotional discomfort, phobic components, anxious assessments of prospects, and a need for social protection. The level of socio-psychological adaptation among all women is rated as average; however, those whose husbands are volunteers or mobilized present a higher level of emotional discomfort. Women who are more balanced and possess adequate self-esteem demonstrate higher indices of psychological adaptation, whereas insecure and emotionally unstable women are at risk of maladaptation.

Keywords: adaptation, anxiety, self-esteem, emotional discomfort, quality of life.

ВВЕДЕНИЕ. Работ, посвященных изучению эмоционального состояния и адаптационных способностей жен военнослужащих, на настоящий момент немного, несмотря на большое количество военных конфликтов. Обычно объектом исследо-

вания становятся сами военные, а не их жены. Данная тема лучше изучена и освещена зарубежными авторами, в отечественной психологии можно отметить недостаток подобных исследований.

О. Braun-Lewensohn et al. отмечают, что когда мужчин призывают на боевые действия и они рискуют получить травму или погибнуть во время своих миссий, это является источником большей тревоги и одиночества для их жен, которые остаются дома, по сравнению с женами, мужья которых являются кадровыми военными и регулярно отправляются на службу. Внезапный и неожиданный призыв связан с неадекватным преодолением трудностей и дезадаптацией. Разлука приводит к нарушению семейного уклада, и в это время на жен возлагаются дополнительные обязанности, особенно на тех, у кого есть дети. Адаптивные стратегии совладания играют защитную роль, неадаптивные стратегии совладания связаны с дезадаптацией и снижением качества жизни [1].

В. Cafferky и L. Shi изучали типы реакций жен военнослужащих. Ими были выявлены три типа стратегий: 1) стремление к нереалистичной близости с мужьями, сопровождающееся чувством безнадежности; 2) эмоциональное дистанцирование от мужей для сохранения эмоционального благополучия; 3) опора на силу эмоциональной связи с мужьями. Эти три типа совпадают с тремя стилями привязанности: тревожный, избегающий и надежный. Чем острее жены воспринимали трудности, с которыми им приходилось сталкиваться во время отсутствия своих мужей, тем сильнее были их эмоциональные переживания. Многие жены в конечном итоге стремились к самостоятельности, уверенности в себе и самодостаточности, потому что им нужны были силы, чтобы справляться с трудностями. Чтобы быть независимыми, эти жены ограждали себя от своих эмоций и от эмоций своих мужей, однако эти механизмы совладания негативно сказались на эмоциональной связи с их мужьями. Таким образом, жены военнослужащих могут попасть в ловушку постоянного укрепления своих эмоциональных границ, что мешает им в полной мере переживать свои собственные эмоции [2, 3].

Согласно К.Е. Faulk et al., часть жён военнослужащих испытывает неблагоприятные последствия в контексте стресса, связанного с войной, включая дистресс, депрессию, тревогу, симптомы посттравматического стрессового расстройства и употребление психоактивных веществ. Были изучены связи между стрессом, позитивностью и депрессивными симптомами в выборке жён военнослужащих во время мобилизации. Более трети супруг сообщили об умеренно тяжёлых уровнях депрессивных симптомов. Позитивность была отрицательно связана с уровнем депрессии, играя сдерживающую роль в связи между стрессом и депрессивными симптомами. Супруги с более низким позитивным настроем сообщали о большем количестве депрессивных симптомов как при низком, так и при высоком уровне стресса по сравнению с супругами с более высоким позитивным настроем [4].

А.Ю. Киворкова и А.Г. Соловьёв пишут о том, что жёны военнослужащих, имевших несколько боевых командировок, жаловались на немотивированные колебания настроения, слезливость, безотчётные опасения, тревожность, плохой сон с

частыми пробуждениями, вспыльчивость, повышенную раздражительность, конфликтность и нарушение внутрисемейных отношений в целом. Им также были свойственны субдепрессивные и тревожные проявления [5].

S. Marnocha указывала на то, что во время мобилизации жёны военнослужащих испытывают широкий спектр эмоций, включая грусть, беспомощность, беспокойство, депрессию, отчаяние, вину, низкую самооценку, отчуждённость, гнев, а также суицидальные мысли. Они могут чувствовать себя одинокими, бояться за безопасность мужа, а также иметь проблемы со сном, усталость, головные боли, плохую концентрацию, изменение веса, боли в спине, головные боли, вялость и нарушения адаптации [6].

Согласно Л. Озеровой, основной целью психологического сопровождения семей участников специальной военной операции (СВО) является содействие в формировании адаптивного стиля совладания в условиях неопределённости и выраженного уровня тревожности за жизнь близкого человека. Важное внимание уделяется необходимой перестройке мотивационно-ценностной системы женщин, что позволит акцентировать значение семьи как источника мобилизации. Психологическая поддержка, предоставляемая семьей, является критически важной для военнослужащих, отправившихся в зону боевых действий: она способствует их более быстрой и эффективной адаптации к обстоятельствам травмирующего дистресса, смещая восприятие неблагоприятной ситуации от безысходности к контролируемости и доступности изменений. Это, в свою очередь, формирует у членов семьи участников СВО настроенность на совместное преодоление трудностей. Следует подчеркнуть, что установка на активное преодоление проблем жизненно важна как для военнослужащих, так и для их близких, не только в период нахождения в зоне конфликта, но и в ситуациях, связанных с ранениями, инвалидизацией или возвращением из плена [7].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение эмоционального состояния и особенностей адаптации жён участников специальной военной операции.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе государственного фонда «Защитники Отечества». Выборку составили 43 женщины, мужья которых являются действующими участниками СВО. У 58% исследуемых мужья являются профессиональными военными, у 42% – мобилизованными и добровольцами. По этому критерию выборка была разделена на две подгруппы: первая подгруппа – жёны профессиональных военных, вторая подгруппа – жёны добровольцев и мобилизованных. Средний возраст женщин – $33,4 \pm 7,7$ лет. Стаж брака в среднем составил $7,3 \pm 5,1$ лет.

Психодиагностическую батарею исследования составили тестовые методики, адекватные предмету исследования: 1) методика «Интегративный тест тревожности» (разработана в НИИ им. В.М. Бехтерева); 2) сокращенный опросник качества жизни ВОЗ (ВОЗЖ-26); 3) госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS); 4) методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд; 5) Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства. Статистический анализ данных осуществлялся при помощи U-критерия Манна-Уитни и коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По данным шкалы HADS, у 46,1% женщин выявлены признаки тревоги, у 11,5% – субклинически выраженные показатели

депрессии. Статистически значимых различий по выраженности симптомов между женами кадровых военных и женами мобилизованных не выявлено.

По результатам Миссисипской шкалы ПТСР, в обеих подгруппах выявлены нормативные значения (75,2 и 75,4 соответственно). Клинически выраженного уровня не выявлено.

Результаты интегративного теста тревожности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике ИТТ

Шкалы	жены воен- ных	жены мобилизован- ных	U	p
Ситуационная тревожность	4,6	6,2	50,0	0,047*
Эмоциональный дискомфорт	4,3	6,5	41,0	0,023*
Астенический компонент	5,4	6,4	70,5	0,479
Фобический компонент	5,4	6,8	41,0	0,023*
Тревожная оценка перспек- тивы	5,7	7,3	49,0	0,055*
Социальная защита	3,2	5,6	32,0	0,007*
Личностная тревожность	6,7	6,8	79,5	0,813
Эмоциональный дискомфорт	6,9	7,1	83,5	0,979
Астенический компонент	6	6,5	77,5	0,728
Фобический компонент	5,2	6,3	69,5	0,448
Тревожная оценка перспек- тивы	7,1	6,9	74,5	0,614
Социальная защита	4,8	6,9	50,5	0,048*

* - статистически значимые различия

Выявлены статистически значимые различия между подгруппами по показателям «ситуационная тревожность», «эмоциональный дискомфорт», «фобический компонент», «тревожная оценка перспектив», «социальная защита». В рамках личностной тревожности различия значимы по показателю «социальная защита». Все значения выше в группе жен мобилизованных. Можно сделать вывод о том, что женщины, чьи мужья являются мобилизованными и добровольцами, испытывают более выраженное состояние тревожности. Они могут быть неуверенными в себе и собственных ресурсах, чаще пребывают в состоянии напряженности и могут иметь сложности в выражении и проживании своих эмоций. Что касается жен военных, они показали более адаптивные результаты, но у них отмечается высокая тревога относительно будущего.

В таблице 2 представлены результаты оценки качества жизни жен участников СВО.

По результатам исследования качества жизни между группами значимых различий выявлено не было. Можно сделать вывод о том, что все женщины чувствуют себя удовлетворительно и воспринимают эффективность своей жизнедеятельности как оптимальную.

Таблица 2 – Результаты оценки качества жизни

Шкалы	жены военных	жены мобилизованных	U	p
Физическое здоровье	72	76,7	65,0	0,326
Психологическая сфера	70	74,9	59,0	0,198
Социальные взаимоотношения	66,2	77,8	53,5	0,116
Окружающая среда	70,3	79,3	53,0	0,110
Оценка качества жизни	71,4	73,3	83,5	0,967

В таблице 3 представлены результаты диагностики социально-психологической адаптивности жён участников СВО.

Таблица 3 – Результаты диагностики социально-психологической адаптивности жён участников СВО

Шкалы	жены военных	жены мобилизованных	U	p
Интегральный показатель адаптации	68,1	68,6	82,0	0,918
Адаптивность	150,1	150,0	79,5	0,817
Деадаптивность	77,6	74,1	75,0	0,643
Интегральный показатель самопринятия	79,4	74,8	64,0	0,302
Принятие себя	50,2	53,3	68,5	0,424
Непринятие себя	8,4	9,7	67,5	0,392
Интегральный показатель принятие других	73,6	74,3	81,5	0,898
Принятие других	28,9	30,8	64,5	0,314
Непринятие других	12,1	12,7	79,0	0,796
Интегральный показатель эмоц. комфортности	57,3	56,1	80,0	0,837
Эмоциональный комфорт	22,7	23,3	79,0	0,797
Эмоциональный дискомфорт	15,4	21,4	46,0	0,050*
Интегральный показатель интернальности	64,4	61,0	73,0	0,568
Внутренний контроль	59,1	59,4	82,5	0,938
Внешний контроль	23,9	25,5	73,5	0,587
Интегральный показатель стремления к доминированию	44,7	56,6	62,0	0,256
Доминирование	10,8	9,4	62,5	0,266
Ведомость	17,9	17,9	84,0	1,000
Эскапизм	13,2	14,8	72,5	0,551
Шкала искренности	26,9	24,7	71,0	0,503

* - статистически значимые различия

По результатам опросника данные по шкалам у первой и второй подгрупп оказались в пределах средних значений. Значимые различия были выявлены по шкале «эмоциональный дискомфорт»: у жён мобилизованных показатели оказались выше (21,4) по сравнению с жёнами военнослужащих (15,4). Это говорит о том, что жёны мобилизованных и добровольцев в большей степени переживают страх, тревогу, подавленность, беспокойство, неуверенность в себе и испытывают мрачные мысли.

По результатам корреляционного анализа выявлена прямая взаимосвязь качества жизни с оценкой состояния здоровья (0,511**, при $p < 0,01$) и обратная взаи-

мосьвязь со шкалой ПТСР (-0,435*, при $p < 0,05$). Показатель адаптивности имеет обратную взаимосвязь с показателями «астенический компонент» (-0,460*, при $p < 0,05$), «непринятие себя» (-0,529**, при $p < 0,01$) и прямую взаимосвязь с показателями «оценка состояния здоровья» (0,511**, при $p < 0,01$), «доминирование» (0,663**, при $p < 0,01$), «внутренний контроль» (0,424*, при $p < 0,05$).

Показатель тревоги имеет обратную взаимосвязь с показателями «стремление к доминированию» (-0,421*, при $p < 0,05$), «физическое здоровье» (0,523**, при $p < 0,01$) и прямую взаимосвязь с показателем «астенический компонент» (0,396*, при $p < 0,05$). Показатель депрессии имеет прямую взаимосвязь с показателями «фобический компонент» (0,462*, при $p < 0,05$) и «личностная тревожность» (0,486*, при $p < 0,05$).

ВЫВОДЫ. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ эмоционального состояния выявил статистически значимое увеличение уровня ситуационной тревожности у жен мобилизованных на СВО и добровольцев. Внутренняя структура тревожности характеризуется эмоциональным дискомфортом, наличием фобий, тревожными ожиданиями относительно будущего и потребностью в социальной защите.

2. Уровень социально-психологической адаптации женщин обеих групп соответствует среднему. У женщин, чьи супруги являются участниками специальной военной операции (добровольцы или мобилизованные), наблюдается выраженное усиление показателей эмоционального дискомфорта.

3. Исследование качества жизни продемонстрировало доминирование среднего уровня в обеих исследуемых группах. Качество жизни жен участников специальной военной операции существенно повышается при отсутствии физических недугов и заметно снижается под влиянием таких личностных характеристик, как робость, склонность к избеганию социальных взаимодействий, эмоциональная сдержанность, чрезмерная чувствительность к проблемам окружающих и готовность оказывать помощь, несмотря на недостаток внутренних и материальных ресурсов.

4. Снижение адаптивных способностей проявляется при наличии искаженного восприятия собственных качеств, способностей и возможностей, а также при недостатке уверенности в себе. Неуверенность в себе препятствует восприятию женщинами реалистичной картины окружающего мира, что значительно осложняет процесс адаптации.

5. Женщины, отличающиеся уравновешенностью, дисциплинированностью и адекватной самооценкой, демонстрируют более высокий уровень психологической адаптации. Напротив, женщины с мягким характером, ведомые, неуверенные в себе, эмоционально нестабильные и с повышенной уязвимостью склонны к развитию психологических проблем и подвержены риску дезадаптации.

Таким образом, психологическое состояние женщин, чьи мужья мобилизованы, но при этом не являются кадровыми военными, характеризуется высоким уровнем стресса и тревоги. Ожидание и неопределенность могут приводить к эмоциональным трудностям, таким как депрессия и чувство одиночества, что требует

внимания и поддержки со стороны специалистов. Психологическая нагрузка усиливается, когда женщины остаются одни с детьми, что добавляет ответственности. Часто возникают чувства одиночества и изоляции, особенно если социальное окружение не предоставляет поддержки. Женщины могут испытывать депрессию, негативные эмоции могут проявляться в виде раздражительности и конфликтов в семье. Обмен опытом и эмоциями с другими женщинами в аналогичной ситуации может облегчить психологическое состояние. Важно, чтобы женщины обращались за помощью к психологам для работы с эмоциональными трудностями. Специалисты могут предложить стратегии для управления стрессом и улучшения качества жизни. Психологическая поддержка может помочь в адаптации к новым условиям жизни и восстановлении внутреннего баланса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Braun-Lewensohn O., Bar R. Coping and quality of life of soldiers' wives following military operation. DOI 10.1016/j.psychres.2017.04.037 // *Psychiatry Research*. 2017. Vol. 254. P. 90–95.
2. Cafferky B., Shi L. Military wives emotionally coping during deployment: Balancing dependence and independence. DOI 10.1080/01926187.2015.1034633 // *The American Journal of Family Therapy*. 2015. Vol. 43, № 3. P. 282–295.
3. Cafferky B. M. [et al.]. «We'll just draw the curtains!»: Military wives' postures toward predeployment emotional preparation. DOI 10.1111/fare.12591 // *Family Relations*. 2022. Vol. 71, № 1. P. 389–407. EDN: OEUVUEK.
4. Faulk K. E. [et al.]. Depressive symptoms among US military spouses during deployment: The protective effect of positive emotions. DOI 10.1177/0095327X11428785 // *Armed Forces & Society*. 2012. Vol. 38, № 3. P. 373–390.
5. Киворкова А. Ю., Соловьев А. Г. Психологическая коррекция деструктивного состояния жен военнослужащих при длительной стрессовой ситуации. DOI 10.25016/2541-7487-2016-0-2-109-115 // *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*. 2016. № 2. С. 109–115. EDN: UMNUDV.
6. Mamocha S. Military Wives' Transition and Coping: Deployment and the Return Home. DOI 10.5402/2012/798342 // *International Scholarly Research Notices*. 2012. № 1. Article ID 798342, 8 p.
7. Озерова Л. Профессиональная тактика при работе психолога с членами семьи участника СВО // *Психологическая газета «Золотая лестница»*. 2024. URL: <https://psygazeta.ru/rubriki/krizisnaya-psikhologiya-i-psikhoterapiya/4087-professionalnaya-taktika-pri-rabote-psikhologa-s-chlenami-semi-uchastnika-svo.html> (дата обращения: 07.10.2024).

REFERENCES

1. Braun-Lewensohn O., Bar R. (2017), "Coping and quality of life of soldiers' wives following military operation", *Psychiatry Research*, № 254, pp. 90–95.
2. Cafferky B., Shi L. (2015), "Military wives emotionally coping during deployment: Balancing dependence and independence", *The American Journal of Family Therapy*, № 43 (3), pp. 282–295.
3. Cafferky B. M. [et al.] (2022), "We'll just draw the curtains!": Military wives' postures toward predeployment emotional preparation", *Family Relations*, № 71 (1), pp. 389–407.
4. Faulk K. E. [et al.] (2012), "Depressive symptoms among US military spouses during deployment: The protective effect of positive emotions", *Armed Forces & Society*, № 38 (3), pp. 373–390.
5. Kivorkova A. Yu., Solovyov A. G. (2016), "Psychological correction of the destructive state of military wives during a long-term stressful situation", *Medical-biological and socio-psychological problems of safety in emergency situations*, № 2, pp. 109–115.
6. Mamocha S. (2012), "Military Wives' Transition and Coping: Deployment and the Return Home", *International Scholarly Research Notices*, № 1, Article ID 798342, 8.
7. Ozerova L. (2024), "Professional tactics when a psychologist works with family members of a SVO participant", *Psychological newspaper «Golden Staircase»*, URL: <https://psygazeta.ru/rubriki/krizisnaya-psikhologiya-i-psikhoterapiya/4087-professionalnaya-taktika-pri-rabote-psikhologa-s-chlenami-semi-uchastnika-svo.html>.

Информация об авторе:

Дейнека Н.В., доцент кафедры общей и клинической психологии.

Поступила в редакцию 17.02.2025.

Принята к публикации 17.04.2025.