Иноземцева Алина Витальевна
магистрант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЁН ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ДОСТУПНОЙ ИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАЗЛУКИ, СВЯЗАННОЙ С ВОЕННОЙ СЛУЖБОЙ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема взаимосвязи психологического состояния жён военнослужащих, переживающих длительную разлуку, связанную с военной службой супруга, и доступных им форм психологической поддержки. Актуальность обусловлена необходимостью научного осмысления ресурсов совладания и условий эффективности поддержки в условиях хронической неопределённости. Цель работы – выявить характер взаимосвязи между выраженностью симптомов стресса у жён военнослужащих и их доступом к различным видам психологической поддержки. На основе теоретического анализа и обобщения эмпирических данных выделены ключевые особенности психологического состояния и основные направления поддержки. Сделан вывод о том, что доступность психологической поддержки выступает значимым фактором, опосредующим влияние стрессовой ситуации на психологическое благополучие женщины, при этом многие женщины демонстрируют высокий уровень адаптации и жизнестойкости. Предложены практические ориентиры для психолого-педагогического сопровождения семей военнослужащих.*

Ключевые слова: *психологическое состояние, жёны военнослужащих, длительная разлука, психологическая поддержка, копинг-стратегии, стресс, жизнестойкость.*

Длительную разлуку с супругом, связанную с военной службой, точнее рассматривать не как отдельное событие, а как процесс, в ходе которого меня-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ются обязанности, контакты и психологическое состояние женщины. Семейный уклад перестраивается, возникает необходимость самостоятельно решать вопросы, которые раньше решались вдвоём. Вопрос о том, какая поддержка оказывается действительно доступной и востребованной, приобретает практическое значение.

В литературе подробно описаны и состояние женщины, и возможные формы помощи, однако их соотношение остаётся менее разработанным. Цель статьи – определить характер связи между психологическим состоянием жён военнослужащих и доступными им формами поддержки. Задачи: описать, как меняется состояние на разных этапах разлуки; систематизировать направления поддержки; показать, при каких условиях она оказывается востребованной.

Исследования показывают, что жёны военнослужащих демонстрируют симптомы пролонгированного стресса: навязчивые мысли, соматические реакции, повышенную тревожность. Современные данные свидетельствуют о выраженном дистрессе, сниженной жизнестойкости и напряжённости копинг-стратегий. Женщины неоднородны: выделяются четыре копинг-профиля (амбивалентно-напряжённый, активно-адаптивный, гибкий и пассивно-сдержанный). Наиболее уязвимы первый и четвёртый. Это означает, что поддержка должна адресоваться женщинам с разным типом совладания, а не «жёнам военнослужащих» вообще.

Зарубежные обзоры добавляют данные о депрессивных симптомах: значительная часть супруг сообщает об умеренно тяжёлых уровнях депрессии. Разлука нарушает семейный уклад и возлагает на женщину дополнительные обязанности, особенно при наличии детей. Адаптивные стратегии совладания выполняют защитную функцию, тогда как неадаптивные связаны со снижением качества жизни.

Психологическое состояние женщины в период разлуки проявляется на нескольких уровнях: эмоциональном (тревога, страх за супруга, одиночество), соматическом (нарушения сна, утомляемость), когнитивном (навязчивые мысли, трудности концентрации) и поведенческом (перестройка уклада, расширение

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обязанностей). Состояние динамично, и в ходе разлуки можно условно выделить несколько этапов, на каждом из которых запрос на поддержку будет разным.

Этап ожидания – характеризуется преобладанием тревоги, мобилизацией сил и попытками удержать привычный уклад.

Этап адаптации к отсутствию – сопровождается перестройкой быта, расширением обязанностей и поиском новых способов совладания.

Период длительной неопределённости – характеризуется накоплением усталости, эмоциональным истощением и повышенным риском дезадаптации.

Этап возвращения супруга – требует выстраивания отношений заново и адаптации к изменившимся ролям в семье.

Поддержка, доступная жёнам военнослужащих, включает несколько направлений: практическую помощь; помощь в осмыслении ситуации; работу с собственным состоянием; проработку актуальных запросов. Эти направления реализуются в форматах индивидуального консультирования, групп взаимопомощи, онлайн-сообществ, психологического просвещения. Доступность каждого формата определяется как объективными факторами, так и субъективными.

Ключевой тезис работы состоит в том, что связь между состоянием женщины и доступной ей поддержкой не является односторонней. Поддержка влияет на состояние, давая эмоциональную разгрузку и ощущение общности. Однако и состояние влияет на то, сможет ли женщина воспользоваться поддержкой: при высокой тревоге или пассивно-сдержанных стратегиях обращение за помощью не вписывается в привычный способ реагирования. В результате поддержка, которая формально существует, остаётся невостребованной. Отсюда практический вывод: недостаточно просто «предложить» поддержку, необходимо учитывать этап разлуки, тип совладания и барьеры, мешающие женщине воспользоваться ресурсами. Ниже приведена схема, иллюстрирующая различие между ситуациями, когда поддержка реально работает, и когда она остаётся формальной (табл. 1).

Таблица 1

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Условия востребованности психологической поддержки

Аспект	Поддержка работает	Поддержка остаётся формальной
Осведомлённость	Женщина знает, куда и зачем обращаться	О ресурсах не знает или не доверяет им
Готовность	Обращение за помощью воспринимается как забота о себе	Воспринимается как слабость или «жалоба»
Социальные связи	Сохраняются, расширяются	Сужаются, нарастает изоляция
Саморегуляция	Есть освоенные приёмы снятия напряжения	Приёмы отсутствуют или не применяются
Соответствие этапу	Форма поддержки соответствует текущему этапу разлуки	Форма выбрана без учёта этапа

Таблица носит иллюстративный характер и представляет собой теоретическую схему, требующую эмпирической проверки. Её практическая ценность в том, что она позволяет увидеть: доступность поддержки – это не только объективная характеристика среды, но и субъективное состояние готовности её принять.

Отдельно стоит остановиться на том, что длительная разлука не всегда ведёт к дезадаптации. Часть женщин демонстрирует высокий уровень жизнестойкости, находит новые формы социальной активности и перестраивает семейный уклад. Данные о копинг-профилях подтверждают это: активно-адаптивный и гибкий профили связаны с более высокими показателями устойчивости. Адаптивные стратегии совладания – поиск социальной поддержки, планирование, позитивная переоценка – играют защитную роль. Это означает, что жён военнослужащих некорректно рассматривать исключительно как объект поддержки. Многие из них являются субъектами, активно выстраивающими свою жизнь в трудных условиях. Задача психолога или педагога – не «спасать», а поддерживать уже существующие ресурсы, помогать их осознать и усилить.

Из изложенного вытекают несколько практических ориентиров. Во-первых, поддержка должна быть дифференцированной: женщинам с разным типом совладания нужны разные формы помощи. Во-вторых, важно учитывать этап разлуки: формы поддержки, уместные в период ожидания, могут оказаться неэффективными в период неопределённости или после возвращения супруга. В-третьих, необходимо снижать барьеры к обращению за помощью: информи-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ровать о доступных ресурсах, работать с представлениями о «стыдности» обращения, обеспечивать анонимные и дистанционные форматы. В-четвёртых, следует учитывать косвенное влияние состояния матери на ребёнка: психологическое благополучие женщины связано с её способностью поддерживать учебную деятельность детей. Среди конкретных технологий – группы взаимопомощи и поддерживающие онлайн-сообщества, психологическое просвещение, техники саморегуляции и телесно-ориентированные практики, индивидуальное и групповое консультирование.

Психологическое состояние жён военнослужащих в условиях длительной разлуки представляет собой динамическую характеристику, включающую эмоциональную, соматическую, когнитивную и поведенческую стороны. Связь между этим состоянием и доступной поддержкой носит двусторонний характер: поддержка улучшает состояние, но возможность ею воспользоваться зависит от самой женщины – от её копинг-профиля, этапа разлуки и субъективной готовности принять помощь. При этом часть женщин демонстрирует высокий уровень жизнестойкости, что делает некорректным рассмотрение их исключительно как объекта поддержки. Предложенная схема условий востребованности поддержки может служить ориентиром при планировании психолого-педагогического сопровождения. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой выделенных условий и разработкой дифференцированных программ сопровождения.

Список литературы

1. Великанова, Е. В. Основные направления психологической помощи женам военнослужащих-участников боевых действий / Е. В. Великанова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2025. – Т. 11, № 4. – С. 100–108. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-psihologicheskoy-pomoschi-zhenam-voennosluzhaschih-uchastnikov-boevyh-deystviy (дата обращения: 16.11.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Киворкова, А. Ю. Применение биологической обратной связи в медико-психологической реабилитации жен военнослужащих / А. Ю. Киворкова, А. Г. Соловьев, И. В. Боев // Экология человека. – 2015. – № 9. – С. 3–9. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-biologicheskoy-obratnoy-svyazi-v-mediko-psihologicheskoy-reabilitatsii-zhen-voennosluzhaschih (дата обращения: 16.11.2026). – Текст : электронный.

3. Максимова, Н. В. Роль психолога в реабилитации участников СВО и их семей / Н. В. Максимова, Р. В. Петрова, Е. В. Преображенская // Вестник психотерапии. – 2025. – № 96. – С. 93–103.

4. Тихомирова, Е. В. Жизнестойкость и совладание у жен участников специальной военной операции / Е. В. Тихомирова, А. С. Каменская, Я. И. Веричева // Медико-биологические проблемы безопасности. – 2026. – № 2. – С. 74–83.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)