

Е.В. Тихомирова, А.С. Каменская, Я.И. Веричева

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СОВЛАДАНИЕ У ЖЕН УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ: ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ВАРИАНТЫ И МИШЕНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Костромской государственный университет (Россия, г. Кострома, ул. Дзержинского, д. 17/1)

Введение. Жены участников специальной военной операции (СВО) оказались в ненормативной стрессогенной ситуации, требующей сохранения устойчивости и выполнения роли психологической опоры для близких. Это требует осмысления механизмов совладания, ресурсов устойчивости и мишеней психологической помощи.

Цель – выявить варианты совладания жен участников СВО со стрессогенным контекстом их жизни, определить различия в показателях жизнестойкости, резилентности, психологического здоровья женщин, характеризующихся разным сочетанием копинг-стратегий.

Методология. Исследование выполнено в номотетическом подходе. Методический комплекс: шкала воспринимаемого стресса (PSS14), краткая версия опросника копинг-стратегий COPE-30, скрининговая версия теста жизнестойкости, опросник «Спектр психологического здоровья» (МНС), краткая шкала резилентности (BRS). Для математико-статистической обработки применяли пакет программ SPSS Statistics 22.

Результаты и их анализ. Проведенное исследование показало, что жены участников СВО [$n = 105$, средний возраст – $(37,7 \pm 7,6)$ года] находятся в состоянии выраженного пролонгированного дистресса, сопровождающегося сниженной жизнестойкостью и высокой напряженностью всех копинг-стратегий. Посредством кластерного анализа выделены четыре копинг-профиля: амбивалентно-напряженный (сочетание сдерживания, принятия, приема успокоительных при максимальном дистрессе и минимальной жизнестойкости), активно-адаптивный (высокие значения проактивного совладания, планирования, социальной поддержки), гибкий (полистратегический с максимальной напряженностью всех типов копинга) и пассивно-сдержанный (низкие вовлеченность в совладание, уровень социального благополучия и психологического здоровья).

Заключение. Наиболее уязвимыми являются женщины, практикующие амбивалентно-напряженный копинг, ориентированный на сдерживание и принятие, и пассивно-сдержанный, характеризующийся отстраненностью и слабой системой внутренних ресурсов. Активно-адаптивный и гибкий профили связаны с более высокими показателями устойчивости, но имеют зоны риска в виде потенциального истощения на фоне интенсивной совладающей активности. Женщины с разными профилями совладания нуждаются в дифференцированной психологической помощи. Общими мишенями для всех групп выступают укрепление компонентов жизнестойкости, развитие эвдемических механизмов регуляции и повышение доступности институционализированной социальной поддержки.

Ключевые слова: жены, стресс, копинг, жизнестойкость, резилентность, психологическое благополучие, комбатант, специальная военная операция.

Введение

В исследованиях, связанных с военным контекстом, много внимания уделяется военнослужащим, жителям фронтовых и пограничных территорий, детям – невольным свидетелям и жертвам войны. В то же время, особого внимания требуют супруги военнослужащих, которые являются одной из наиболее уязвимых групп в отношении развития стрессовых состояний и депрессии, находятся в условиях пролонгированного стресса, наблюдающегося

как на этапах ожидания и собственно военной командировки мужа, так и на посткомандировочном этапе [12, 21].

Военная семья часто сталкивается с обстоятельствами, мало поддающимися внутрисемейной регуляции [15]: длительность и частота военных командировок, вынужденные переезды, карьерные ограничения, ролевая перегрузка женщин, большее напряжение в браке, чем в гражданских семьях [9, 17, 22]. Подчеркивается, что основным стрессоген-

✉ Тихомирова Елена Викторовна – канд. психол. наук доц., каф. общ. и соц. психологии, Костромской гос. ун-т (Россия, 156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, д. 17/1), ORCID: 0000-0002-3844-4622, e-mail: tichomirowa82@mail.ru; Каменская Анна Сергеевна – мл. науч. сотр., ассистент каф. общ. и соц. психологии, Костромской гос. ун-т (Россия, 156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, д. 17/1), ORCID: 0000-0001-6648-6339, e-mail: annakam44@mail.ru;

Веричева Ярослава Игоревна – лаборант упр. науч.-исслед. деятельности, Костромской гос. ун-т (Россия, 156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, д. 17/1), ORCID: 0009-0007-8608-0038, e-mail: yaravericheva1official@gmail.com

ным периодом является период разлуки [8], которая в военных семьях характеризуется отсутствием предсказуемой перспективы завершения и неопределенностью исхода, не позволяет выстраивать стратегии ожидания и планирования, а риск необратимой утраты придает ожиданию характер хронического стрессогенного фактора, не имеющего заданной точки разрядки.

Супруги военнослужащих подвержены риску ухудшения психического здоровья [11] и имеют схожие с самими военнослужащими показатели проблем с психическим здоровьем: высокие показатели стресса, депрессии, генерализованного тревожного расстройства, признаки посттравматического стрессового расстройства и др. [22]. В рамках проекта Millennium Cohort Family Study выявлено, что 35,9 % супругов военнослужащих из опрошенных 9872 пар соответствовали критериям, как минимум, одного психического расстройства [21]. Супруги военнослужащих сообщают о высоком уровне конфликта между работой и личной жизнью [17, 20], дефиците времени для поддержания физической формы и здоровья [14]. В период войны уровень неблагоприятных последствий среди супругов военнослужащих повышается, включая общее эмоциональное напряжение, злоупотребление психоактивными веществами [20], диагнозы психических расстройств, вторичную травматизацию [10]. При этом далеко не все обращаются за психологической помощью, что связано со страхом стигматизации, дефицитом специализированных услуг [13].

В связи с этим остро встает вопрос о психической устойчивости данной категории женщин. В психологической литературе феномен устойчивости (резилентности) традиционно рассматривается как способность человека сохранять адаптацию и психическое благополучие в условиях стресса и неблагоприятных обстоятельств [16]. Однако большинство исследований в этой области ориентированы либо на индивидуальные черты, либо на общие факторы среды, редко учитывая специфику контекста, в котором оказываются конкретные группы. Жены военнослужащих в период активных боевых действий, например, в период специальной военной операции (СВО) на Украине, – это особый случай: их устойчивость разворачивается на пересечении личного, семейного и социального измерений, причем в условиях, когда главный объект привязанности находится в зоне непосредственной опасности, а сроки его возвращения неизвестны.

Цель – выявить варианты совладания у жен участников СВО со стрессогенным контекстом их жизни, определить различия в показателях жизнестойкости, резилентности и психологического здоровья у женщин, характеризующихся разным сочетанием копинг-стратегий.

Материал и методы

Обследовали 105 жен участников СВО на Украине (в зарегистрированном браке – 85,7 %). Возрастной диапазон: от 22 до 53 лет, средний возраст ($M \pm SD$) – ($37,7 \pm 7,6$) года. В 32 (30,5 %) семьях участников СВО был 1 ребенок, в 43 (41 %) – 2 ребенка, в 20 (19 %) – 3 ребенка и более, 10 (9,5 %) – детей не имели.

45,7 % женщин работали полный рабочий день, 33 % – временно не работали, из них 13 % – находились в декретном отпуске, 8,3 % – работали неполный рабочий день и имели статус самозанятых. Стаж отношений с военнослужащим варьировал от 1 года до 30 лет, средний – ($12,8 \pm 7,5$) года. Статус участия супруга в СВО на момент исследования: у 75 (71,4 %) женщин супруг находился в зоне боевых действий, у 10 (9,5 %) – вернулся и проходил службу вне зоны боевых действий, у 17 (16,2 %) – супруг вернулся из боевых действий, в том числе, с ранением (9,5 %), у 3 (2,9 %) – муж пропал без вести.

География выборки: Кострома, Ярославль, Иваново, Тюмень, Санкт-Петербург, Ковров, Севастополь. Все участницы дали информированное согласие на обработку данных, исследование проводилось добровольно, анонимно посредством Яндекс-форм. Работа выполнена в рамках номотетического подхода. Методический комплекс включал биографическую анкету и стандартизованные опросники, апробированные на взрослых выборках:

- шкала воспринимаемого стресса (PSS 14) [2];
- краткая версия опросника копинг-стратегий COPE-30 [5];
- скрининговая версия теста жизнестойкости [7];
- опросник «Спектр психологического здоровья» (МНС) [6];
- краткая шкала резилентности (BRS) [4].

Полученные результаты обследования жен участников СВО сравнивали с нормативными данными методик при помощи t-критерия Стьюдента.

Респондентов просили также ответить на открытый вопрос: «Поделитесь, пожалуйста, что изменилось в Вашей личной, профессиональной жизни после ухода партнера/супруга на СВО?». Ответы были обработаны методом

контент-анализа, в рамках которого в ответах респондентов выделялись смысловые единицы – частотно повторяющиеся отдельные словосочетания, отражающие конкретную тему. У одного респондента могло быть выделено несколько смысловых единиц, относящихся к одной теме.

Применяли следующие методы математико-статистической обработки данных: дескриптивная статистика, критерий Шапиро–Уилка – для проверки нормальности распределения признаков, кластерный анализ методом k-средних, H-критерий Краскела–Уоллиса, U-критерий Манна–Уитни, χ^2 Пирсона – для выявления различий в распределении номинативных признаков. Уровень статистической значимости принимался при $p \leq 0,05$.

Результаты и их анализ

На первом этапе были проанализированы особенности выраженности воспринимаемого

го стресса, копинг-стратегий, резилентности, психологического благополучия и жизнестойкости респондентов и получены данные о значимых различиях результатов в группах (табл. 1).

В целом, выборка жен участников СВО характеризуется повышенным уровнем воспринимаемого стресса, напряженностью копинга, сниженными показателями жизнестойкости, умеренно выраженной резилентностью. При этом показатели психологического здоровья соответствуют нормативным и даже превышают их по шкале психологического благополучия. Данный результат не свидетельствует о «благополучии» в традиционном смысле, но, вероятно, отражает специфику переживания трудной жизненной ситуации. В отличие от эмоционального благополучия (баланс аффекта), психологическое (эвдемоническое) благополучие связано с ощущением смысла, социальной связанности и личностного роста.

Таблица 1

Описательные статистики оцениваемых параметров в эмпирическом исследовании и их сопоставление с нормативными показателями, ($M \pm SD$) балл

Оцениваемый параметр	Эмпирические результаты	Нормативные результаты	p
Шкалы воспринимаемого стресса (PSS-14)			
Воспринимаемый стресс	29,4 $\pm$ 7,9	23,7 $\pm$ 7,4	< 0,001
Копинг-стратегии			
Позитивное переформулирование и личностный рост	5,7 $\pm$ 1,8	3,0 $\pm$ 0,9	< 0,001
Мысленный уход от проблемы	4,4 $\pm$ 1,8	2,4 $\pm$ 0,9	< 0,001
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	5,6 $\pm$ 1,7	2,7 $\pm$ 0,9	< 0,001
Использование инструментальной социальной поддержки	5,5 $\pm$ 1,9	2,9 $\pm$ 0,9	< 0,001
Активное совладание	6,4 $\pm$ 1,5	3,1 $\pm$ 0,8	< 0,001
Отрицание	3,5 $\pm$ 1,7	2,2 $\pm$ 1,0	< 0,001
Обращение к религии	6,2 $\pm$ 1,6	2,5 $\pm$ 1,2	< 0,001
Юмор	4,1 $\pm$ 1,9	2,5 $\pm$ 1,0	< 0,001
Поведенческий уход от проблемы	3,9 $\pm$ 1,6	2,1 $\pm$ 0,8	< 0,001
Сдерживание	6,1 $\pm$ 1,5	2,9 $\pm$ 0,8	< 0,001
Использование эмоциональной социальной поддержки	5,6 $\pm$ 2,0	2,9 $\pm$ 0,9	< 0,001
Использование «успокоительных»	3,3 $\pm$ 1,8	1,5 $\pm$ 0,9	< 0,001
Принятие	6,1 $\pm$ 1,7	3,0 $\pm$ 0,9	< 0,001
Подавление конкурирующей деятельности	5,2 $\pm$ 1,6	2,5 $\pm$ 0,9	< 0,001
Планирование	6,7 $\pm$ 1,4	3,3 $\pm$ 0,7	< 0,001
Краткая шкала резилентности			
Резилентность	16,5 $\pm$ 4,9	18,6 $\pm$ 3,1	< 0,001
Спектр психологического здоровья			
Эмоциональное благополучие	8,8 $\pm$ 3,5	8 $\pm$ 2	= 0,023
Социальное благополучие	13,4 $\pm$ 6,3	13 $\pm$ 4	= 0,524
Психологическое благополучие	20,4 $\pm$ 6,4	15 $\pm$ 4	< 0,001
Индекс психологического здоровья	42,5 $\pm$ 13,9	36 $\pm$ 7	< 0,001
Жизнестойкость			
Вовлеченность	6,1 $\pm$ 3,6	7,9 $\pm$ 3,0	< 0,001
Контроль	6,3 $\pm$ 2,7	7,8 $\pm$ 2,6	< 0,001
Принятие риска	6,9 $\pm$ 2,9	7,9 $\pm$ 2,8	< 0,001
Общий показатель	19,2 $\pm$ 8,3	23,7 $\pm$ 7,2	< 0,001

В условиях экзистенциального вызова (разлука с близким в опасности, необходимость быть опорой) эти параметры могут парадоксальным образом актуализироваться и даже повышаться, выступая компенсаторным ресурсом. Женщины могут чувствовать себя истощенными и тревожными, но при этом переживать свою жизнь как осмысленную и значимую.

Результаты находят отражение в показателях контент-анализа ответов респондентов на вопрос «Что изменилось в Вашей личной, профессиональной жизни после ухода партнера/супруга на СВО?»: 93 % респондентов отмечают негативные изменения в качестве жизни на фоне участия супруга в СВО. Ключевые темы: возросшая ролевая нагрузка (54 смысловых ед.: «больше нагрузки, ответственности, приходится выполнять все самостоятельно», «стала «единственным» взрослым в семье», «стала семью тянуть на себе физически и морально»), ухудшение психофизиологического состояния (36 ед.: «чаще стала болеть», «мир стал тусклый, постоянно находишься в тревоге и ожидании», «накопилась усталость», «стала плохо спать, постоянно на стрессе», «постоянное чувство боли, страха»), профессиональная стагнация (11 ед.: «ушла с основной работы, чтобы больше быть дома», «ощущение, что профессиональная жизнь на затяжной паузе», «всегда мечтала об успешной карьере, сейчас остановилась в развитии»), отчуждение и одиночество (11 ед.: «я осталась одна», «одиночество, стала меньше общаться с друзьями», «чтобы заполнить одиночество»), постоянный страх за супруга (8 ед.: «постоянный страх за супруга», «страх за его жизнь»), трудности в отношениях с партнером (4 ед.: «сначала практически ничего не измени-

лось, но со временем стало тяжело общаться», «когда муж возвращается домой, каждый раз снова и снова приходится привыкать друг к другу»), отсутствие интима (3 ед.). Респонденты отметили ухудшение эмоционального состояния и физического здоровья на фоне накопленной усталости и функциональной истощенности, указали на высокую ролевую нагрузку в отсутствии супруга, которая является одним из основных источников стресса и требует актуализации сверхнормативных ресурсов [3]. Тема позитивных изменений и приобретений также присутствует (20 ед.): «помогаю участникам СВО и их семьям», «стали больше ценить друг друга», «появилось больше патриотизма». Поиск и осознание смысловых ориентиров помогают сохранять устойчивость в сложном контексте жизни.

Для понимания возможных вариантов совладания женщин с ситуацией пролонгированного стресса, связанного с участием супруга в СВО, были выделены 4 группы респондентов, различающихся по структуре используемых стратегий. Кластеры получили условные названия: 1-й – амбивалентно-напряженный копинг, ориентированный на принятие и сдерживание; 2-й – активно-адаптивный, ориентированный на поиск решения; 3-й – гибкий, ориентированный на сохранение и актуализацию ресурсов; 4-й – пассивно-сдержанный копинг (табл. 2). Сходимость результатов достигнута по критерию малой величины или отсутствию изменений в положении центров кластеров. Количество итераций – 10. Достоверность различий в выраженности стратегий совладающего поведения подтверждена с помощью Н-критерий Краскела–Уоллиса ($p \leq 0,000$).

Таблица 2

Результаты кластерного анализа: конечные центры кластеров (n = 105)

Стратегия совладающего поведения (COPE-30)	Кластер			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Позитивное переформулирование, личностный рост	3,92	6,19	7,22	4,50
Мысленный уход от проблемы	4,92	3,76	5,96	3,43
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	6,00	5,78	6,41	4,36
Использование инструментальной социальной поддержки	5,15	6,27	6,74	3,61
Активное совладание	6,15	7,27	6,96	4,93
Отрицание	4,23	3,08	4,67	2,61
Обращение к религии	6,69	6,43	6,93	5,11
Юмор	2,85	4,03	6,00	3,11
Поведенческий уход от проблемы	3,77	3,11	5,33	3,54
Сдерживание	7,00	6,24	6,89	4,82
Использование эмоциональной социальной поддержки	6,23	5,84	6,67	3,82
Использование «успокоительных»	6,00	2,57	3,85	2,61
Принятие	6,69	6,16	7,00	4,82
Подавление конкурирующей деятельности	4,23	5,76	6,04	3,96
Планирование	6,00	7,16	7,07	6,00

Наименее малочисленный 1-й кластер ($n = 13$) отличает сочетание активных форм совладания с выраженными эмоциональными реакциями и обращением к попытке регуляции состояния через внешние средства. Отмечаются высокие значения по стратегиям: сдерживание, принятие, обращение к религии, использование «успокоительных». Одновременно значительно выражены стратегии: концентрация на эмоциях, использование эмоциональной поддержки, активное совладание и планирование. Умеренно представлены стратегии позитивного переосмысления, личностного роста, избегания, наименее выражено использование юмора.

2-й кластер ($n = 37$) демонстрирует преимущественно конструктивный и социально ориентированный профиль совладания, для которого характерны высокие показатели активного совладания, планирования, использования инструментальной социальной поддержки, позитивного переформулирования и личностного роста. Одновременно отмечается относительно низкая выраженность стратегий: отрицание, поведенческий уход и использование «успокоительных». Концентрация на эмоциях и их выражение, а также юмор представлены средне. Данный кластер можно интерпретировать как наиболее адаптивный, характеризующийся рациональной переработкой стрессовых ситуаций, активным поиском решений и опорой на социальные ресурсы.

3-й кластер ($n = 27$) отличается высокой напряженностью практически всех копинг-стратегий, что говорит о высокой стрессовой нагрузке, потребности актуализации всех доступных ресурсов и широком спектре используемых стратегий. Кластер отражает активный, гибкий, но с риском недифференцированности стиль совладания.

В 4-м кластере ($n = 28$) наблюдается наименьшая выраженность большинства копинг-стратегий, что говорит о «гипокопинге». Чаще используются стратегии планирования и обращения к религии. Профиль можно определить как относительно пассивный и сдержанный, характеризующийся ограниченным репертуаром совладающего поведения и меньшей включенностью как в активные, так и в эмоционально-ориентированные способы реагирования. Выборки женщин, входящие в каждый кластер, гомогенны по различным признакам (статус и характер участия супруга в специальной военной операции, количество детей). Проверку производили с помощью χ^2 Пирсона ($p > 0,05$).

Данные жен СВО в кластерах сопоставлены по показателям воспринимаемого стресса, устойчивости, жизнестойкости, психологического здоровья с помощью критерия Краскала–Уоллиса, позволяющего сравнивать множественные группы. Для уточнения различий между отдельными кластерами проведен попарный анализ различий с помощью U-критерия Манна–Уитни (табл. 3). Отметим, что критерий Краскала–Уоллиса не выявил статистически значимых различий по показателям резилентности, дистресса и эмоционального благополучия при сравнении четырех кластеров одновременно ($p > 0,05$). Однако при попарном сопоставлении кластеров с помощью критерия Манна–Уитни были обнаружены отдельные значимые различия.

Респонденты, относящиеся ко 2-му и 3-му кластерам, не демонстрируют статистически значимых различий. Наибольшая дифференциация наблюдается между 1-м и 4-м кластерами. Респонденты 1-го кластера отличаются сниженными параметрами жизнестойкости, низкими показателями эмоционального благополучия и резилентности при одновременной выраженности дистресса, достигающего максимальных значений среди всех кластеров. Женщины, которые используют пассивно-сдержанный копинг (4-й кластер), оценивают себя как несовладающих при низком уровне дистресса. Такое противоречие может объясняться дефицитностью внутренних сил для осознанного совладания и действием механизмов психологической защиты, что является фактором риска, особенно в протяженном контексте. Это находит подтверждение и в характерных для данного кластера низких значениях социального, психологического благополучия и здоровья.

Обращает на себя внимание неоднозначная позиция религиозного копинга. С одной стороны, он востребован женщинами всех четырех кластеров, с другой – его потенциал адаптивности различен. В 1-м кластере активное обращение к религии сочетается с максимальным дистрессом, что может указывать на его использование в парадоксальной форме, не как поиск поддержки, источник смыслопорождения, а как дополнительный механизм сдерживания. Негативные религиозные стратегии преодоления трудностей («восприятие наказания и оставленности») могут быть положительно связаны с симптомами острого стрессового расстройства и функциональными нарушениями [19].

Таблица 3

Значимые различия в особенностях воспринимаемого стресса, психологической устойчивости, жизнестойкости и психологического здоровья между кластерами

Показатель/кластер		Н-критерий Краскела–Уоллиса		U-критерий Манна–Уитни	
		Средний ранг	p =	Группы сравнения	p =
Шкалы воспринимаемого стресса (PSS-14)					
Дистресс	1-й	71,1	0,051	1–2	0,023
	2-й	49,4		1–4	0,011
	3-й	57,7			
	4-й	44,9			
Совладание	1-й	47,7	0,002	2–4	0,001
	2-й	62,2		3–4	0,003
	3-й	60,7			
	4-й	35,9			
Воспринимаемый стресс	1-й	70,2	0,038	1–2	0,008
	2-й	43,9			
	3-й	51,7			
	4-й	58,4			
Краткая шкала резилентности					
Резилентность	1-й	32,1	0,055	1–2	0,008
	2-й	58,6		1–3	0,020
	3-й	55,4		1–4	0,041
	4-й	53,1			
Спектр психологического здоровья					
Эмоциональное благополучие	1-й	39,8	0,104	1–3	0,035
	2-й	54,8			
	3-й	62,6			
	4-й	47,6			
Социальное благополучие	1-й	50,6	0,000	1–3	0,026
	2-й	55,3		2–4	0,007
	3-й	70,8		3–4	0,000
	4-й	34,0			
Психологическое благополучие	1-й	49,5	0,000	1–4	0,018
	2-й	62,4		2–4	0,000
	3-й	64,8			
	4-й	30,8			
Общий показатель	1-й	47,3	0,000	1–3	0,022
	2-й	58,5		2–4	0,001
	3-й	69,1		3–4	0,000
	4-й	32,9			
Жизнестойкость					
Вовлеченность	1-й	41,7	0,186	1–2	0,026
	2-й	60,9			
	3-й	51,3			
	4-й	49,4			
Контроль	1-й	28,3	0,003	1–2	0,000
	2-й	64,4		1–3	0,020
	3-й	52,3		1–4	0,039
	4-й	50,0			
Принятие риска	1-й	33,5	0,009	1–2	0,000
	2-й	64,7			
	3-й	48,9			
	4-й	50,6			
Общий показатель жизнестойкости	1-й	32,4	0,008	1–2	0,000
	2-й	64,6			
	3-й	50,9			
	4-й	49,3			

Таблица 4

Возможные мишени психологической помощи женам участников СВО с разными вариантами совладания со стрессом

Тип копинга	Риск	Мишень помощи
Амбивалентно-напряженный (1-й кластер)	Сдерживание, пессимизм, накопление напряжения	Стимулирование когнитивного переосмысления, освоение практик осознанности, замещение фармакологической регуляции дыхательными техниками и физической активностью, восстановление ощущения контроля и вовлеченности через планирование достижимых кратко- и среднесрочных задач
Активно-адаптивный (2-й кластер)	Эмоциональное истощение	Обучение распознаванию признаков эмоционального (ролевого) выгорания, собственных чувств и эмоций, разрешение на эмоциональную разрядку, расширение видения эпизодического применения избегающих стратегий в ситуациях, неподконтрольных волевому регулированию
Гибкий (3-й кластер)	Инерционное переключение без учета контекста	Поддержание осознанной гибкости, обучение ситуационно-обусловленному выбору стратегий, мониторинг признаков истощения при высокой интенсивности копинга
Пассивно-сдержанный (4-й кластер)	Псевдоблагополучие, низкая вовлеченность	Актуализация ресурсов ценностно-смысловой сферы для восстановления ценности собственных действий, развитие эмоциональной вовлеченности, сети социальной поддержки, постепенный переход от формального планирования к набору минимально возможных действий «здесь и сейчас» с рефлексией и обратной связью от специалиста помогающей профессии, проработка системы убеждений о контроле и неопределенности

Также в фокус внимания попало, что более ригидные варианты копинга (1-й и 4-й кластер) сочетаются с низкими показателями жизнестойкости жен участников СВО, в то время как умение сочетать разные варианты стратегий, применять их в зависимости от характеристик стрессового эпизода связано с более высокими значениями резилентности, что согласуется с концепцией гибкости копинга [1].

Сочетание и поливариантность стратегий 2-го и 3-го кластера позволяют женщинам сохранять ресурсы и функциональность. Это соотносится с данными других обследований, проведенных женам военнослужащих, где показана значимость таких стратегий, как принятие, поиск социальной поддержки, переосмысление в сочетании с самостоятельностью, активностью и гибкостью [18].

На основе полученных результатов, представляется важным наметить возможные дифференцированные мишени психологической помощи, направленной на повышение потенциала устойчивости жен участников СВО, практикующих разные варианты копинга (табл. 4).

Общими для всех групп остаются укрепление компонентов жизнестойкости, развитие эвдемонических механизмов регуляции, повышение доступности институционализированной социальной поддержки.

Выводы

1. Жены участников специальной военной операции находятся в состоянии выраженного пролонгированного стресса, сопровождающе-

гося повышенным воспринимаемым дистрессом, сниженной жизнестойкостью и высокой интенсивностью использования практически всех копинг-стратегий. При этом психологическое (эвдемоническое) благополучие сохраняется в пределах нормативных значений, что позволяет говорить о сохранной смысловой регуляции как о ключевом ресурсе, частично компенсирующем стрессовую нагрузку.

2. Можно выделить четыре копинг-профиля. Состоянию психологического неблагополучия соответствуют более ригидные формы копинга на фоне ресурсного дефицита, а именно: амбивалентно-напряженный, ориентированный на сдерживание и принятие, и пассивно-сдержанный, отражающий защитную отстраненную позицию при сохранении формального планирования. В данных случаях наблюдается разрыв между волевым контролем и когнитивной переработкой стресса. Активно-адаптивный и гибкий профили копинга наиболее эффективны и отличаются более высокими значениями жизнестойкости, благополучия и устойчивости к стрессу.

3. Женщины с разными вариантами совладания нуждаются в дифференцированной психологической помощи. При амбивалентно-напряженном копинге мишенями выступают когнитивное переосмысление, практики осознанности, замещение фармакологической регуляции, восстановление ощущения контроля, в случае пассивно-сдержанного копинга – активация поведения, развитие эмоциональной вовлеченности, переход от

формального планирования к реализуемым действиям и работа с убеждениями о контроле и неопределенности. Для активно-адаптивной группы приоритетна профилактика истощения, для гибкой – поддержание осознанной ситуационной гибкости и мониторинг признаков выгорания.

Основные ограничения связаны с поперечным дизайном, малым объемом 1-го кластера и риском социальной желательности при самоотчете. Перспективными направлениями являются лонгитюдные исследования, включение качественных методов и изучение роли негативного религиозного копинга.

Литература

1. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом // *Вопр. психологии*. 2020. № 5. С. 145–156.
2. Золотарева А.А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // *Клинич. и спец. психология*. 2023. Т. 12, № 1. С. 18–42. DOI: 10.17759/crpe.2023120102.
3. Кашина М.А., Клецина И.С. Ролевой конфликт работающей женщины и его преодоление как предмет научных исследований и задача гендерной политики // *PolitBook*. 2023. № 4. С. 22–34. DOI: 10.24412/2227-1538-2023-4-22-34.
4. Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью // *Нац. психол. журн.* 2022. № 1. С. 65–75. DOI: 10.11621/npj.2022.0106.
5. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. 2022. № 4. С. 247–275. DOI: 10.11621/vsp.2022.04.11.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // *Мониторинг обществ. мнения: экономич. и соц. перемены*. 2020. № 1. С. 117–142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06.
7. Осин Е.Н. Факторная структура краткой версии теста жизнестойкости // *Организацион. психология*. 2013. № 3. С. 42–60.
8. Сапоровская М.В., Каменская А.С. Негативные и позитивные последствия стресса вынужденной разлуки в близких отношениях // *Психология посттравматического стресса: методология, теория, практика : материалы науч. конф. М. : Ин-т психологии РАН, 2025. С. 369–374.*
9. Cole R., Ward C., Quintana T., Burgin E. Military spouses' perceptions of their resilience // *The Professional Counselor*. 2024. Vol. 14. P. 83–99. DOI: 10.15241/rc.14.1.83.
10. Dekel R., Solomon Z., Horesh D. Predicting secondary posttraumatic stress symptoms among spouses of veterans: veteran's distress or spouse's perception of that distress? // *Psychol. Trauma*. 2023. Vol. 15, N S2. P. S409–S417. DOI: 10.1037/tra0001182.
11. Donoho C.J., LeardMann C., O'Malley C.A. [et al.]. Depression among military spouses: demographic, military, and service member psychological health risk factors // *Depres. Anxiety*. 2018. Vol. 35, N 12. P. 1137–1144. DOI: 10.1002/da.22820.
12. Erbes C.R., Meis L.A., Polusny M.A., Arbisi P.A. Psychiatric distress among spouses of National Guard soldiers prior to combat deployment // *Ment. Health Fam. Med.* 2012. Vol. 9, N 3. P. 161–169.
13. Maddah Z., Negarandeh R., Rahimi S., Pashaeypoor S. Challenges of living with veterans with post-traumatic stress disorder from the perspective of spouses: a qualitative content analysis study // *BMC Psychiatry*. 2024. Vol. 24, N 1. P. 151. DOI: 10.1186/s12888-024-05572-y.
14. Mailey E.L., Mershon C., Joyce J., Irwin B.C. "Everything else comes first": a mixed-methods analysis of barriers to health behaviors among military spouses // *BMC Public. Health*. 2018. Vol. 18, N 1. P. 1013. DOI: 10.1186/s12889-018-5938-z.
15. Mancini J.A., O'Neal C.W., Lucier-Greer M. Toward a framework for military family life education: culture, context, content, and practice // *Fam. Relations*. 2020. Vol. 69, N 1. P. 644–661. DOI: 10.1111/fare.12426.
16. Masten A.S. Ordinary magic: resilience processes in development // *Am. Psychol.* 2001. Vol. 56, N 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
17. Ott L.E., Morgan J.K., Akroyd H.D. Impact of military lifestyle on military spouses' educational and career goals // *J. Research Education*. 2018. Vol. 28, N 1. P. 30–61.
18. Page A.P. A mixed-methods examination of the relationship between the self and adaptive coping in military wives : dissertation. University of Pennsylvania, 2018. 189 p. URL: <https://repository.upenn.edu/entities/publication/ab964814-cebb-4a2d-a766-19b4306069c6>.
19. Park C.L., Sacco S.J., Mills M.A. Do religious habits and coping help in the immediate aftermath of a crisis? Relations with Hurricane Katrina evacuees' acute stress symptoms and functional impairment // *Psychol. Trauma*. 2019. Vol. 11, N 6. P. 563–570. DOI: 10.1037/tra0000426.
20. Richer I., Frank C., Guérin E. Understanding special operations forces spouses challenges and resilience: a mixed-method study // *Mil. Behav. Health*. 2022. Vol. 10, N 1. P. 1–12. DOI: 10.1080/21635781.2022.2067921.

21. Steenkamp M.M., Corry N.H., Qian M. [et al.]. Prevalence of psychiatric morbidity in United States military spouses: the Millennium Cohort Family Study // *Depress. Anxiety*. 2018. Vol. 35, N 9. P. 815–829. DOI: 10.1002/da.22768.

22. Sullivan K.S., Hawkins S.A., Gilreath T.D., Castro C.A. Mental health outcomes associated with profiles of risk and resilience among U.S. Army spouses // *J. Fam. Psychol.* 2021. Vol. 35, N 1. P. 33–43. DOI: 10.1037/fam0000702.

Поступила 10.04.2026 г.

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 25-28-02758 «Устойчивость женщин в эпоху новых вызовов: психологическое благополучие, паттерны совладания и ресурсы адаптации к ролевой перегрузке».

Участие авторов: Е.В. Тихомирова – методология и дизайн исследования, работа с литературными источниками, редактирование и подготовка окончательного варианта статьи; А.С. Каменская – статистический анализ результатов, подготовка таблиц, написание первого варианта статьи; Я.И. Веричева – сбор первичных данных.

Для цитирования. Тихомирова Е.В., Каменская А.С., Веричева Я.И. Жизнестойкость и совладание у жен участников специальной военной операции: поведенческие варианты и мишени психологической помощи // *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*. 2026. № 2. С. 74–83. DOI: 10.25016/2541-7487-2026-0-2-74-83.

Psychological hardiness and coping strategies among the wives of the special military operation combatants: behavioral patterns and psychological intervention targets

Tikhomirova E.V., Kamenskaya A.S., Vericheva Y.I.

Kostroma State University (17/11, Dzerzhinsky Str., Kostroma, 156005, Russia)

✉ Elena Viktorovna Tikhomirova – PhD Psychol. Sci. Associate Prof., Department of General and Social Psychology, Kostroma State University (17/1, Dzerzhinsky Str., Kostroma, 156005, Russia), ORCID: 0000-0002-3844-4622, e-mail: tichomirowa82@mail.ru;

Anna Sergeevna Kamenskaya – Junior Researcher, Assistant at the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University (17/1 Dzerzhinsky Str., Kostroma, 156005, Russia), ORCID: 0000-0001-6648-6339, e-mail: annakam44@mail.ru;

Yaroslava Igorevna Vericheva – Laboratory Assistant at the Research Management Office, Kostroma State University (17/1, Dzerzhinsky Str., Kostroma, 156005, Russia), ORCID: 0009-0007-8608-0038, e-mail: yaravericheva1official@gmail.com

Abstract

Introduction. The wives of the special military operation (SMO) combatants are currently facing extraordinary stressful circumstances demanding resilience in providing psychological support for their loved ones. This requires better understanding of coping mechanisms, resilience resources, and psychological support targets.

The study aim is to identify coping patterns among the wives of the SMO combatants amid stressful living environment and to determine differences in hardiness, resilience, and psychological health within groups of women characterized by different coping strategy combinations.

Methods. A nomothetic approach was used. The methodological toolkit included: the Perceived Stress Scale (PSS-14), the Brief COPE-30, the short version of the Hardiness Survey, the Mental Health Continuum (MHC), and the Brief Resilience Scale (BRS). All instruments were used in Russian-language versions. IBM SPSS Statistics 22 was used for statistical data processing.

Results and discussion. Our survey demonstrated that 105 wives of SMO combatants aged (37.7 ± 7.5) years were experiencing pronounced prolonged distress accompanied by reduced hardiness and high tension across all coping strategies. Cluster analysis identified four coping profiles: *ambivalent high-tension copers* displayed a combination of restraint, acceptance, consumption of sedatives, with high distress and low hardiness levels; *active adaptive copers* showed highly proactive coping and planning and sought social support; *flexible copers* demonstrated the best polystrategic profiling skills among all other types of coping; *passive restrained copers* manifested low involvement in coping processes, low social well-being, and poor psychological health.

Conclusion. Among the wives of the SMO combatants, ambivalent high-tension copers focused on restraint and acceptance and passive restrained copers characterized by detachment and depleted internal resources seem to represent the two most vulnerable cohorts. Active adaptive copers and flexible copers, although more resilient, are prone to the risks of potential exhaustion due to intense coping activity. Women with different coping profiles require differentiated psychological assistance. Common targets for all groups include cultivation of hardiness, eudaimonic self-regulation mechanisms, and improved availability of institutionalized social support.

Keywords: wives, stress, coping, hardiness, resilience, psychological well-being, combatant, special military operation.

References

1. Ekimchik O.A., Kryukova T.L. Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika samovospriniimaemoy gibkosti sovladaniya so stressom [Russian adaptation of self-perceived flexible coping with stress inventory]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy psikhologii]. 2020; (5):145–156. (In Russ.)
2. Zolotareva A.A. Psikhometricheskie svoystva russkoyazychnoy versii Shkaly vospriniimaemogo stressa (versii PSS-4, 10, 14) [Psychometric properties of the Russian version of the Perceived Stress Scale (PSS-4, 10, 14)]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [Clinical psychology and special education]. 2023; 12(1):18–42. DOI: 10.17759/cpse.2023120102 (In Russ.)
3. Kashina M.A., Kletsina I.S. Rolevoy konflikt rabotayushchey zhenshchiny i ego preodolenie kak predmet nauchnykh issledovaniy i zadacha gendernoy politiki [The role conflict of a working woman and its overcoming as a subject of scientific research and as a task of gender policy]. *PolitBook*. 2023; (4):22–34. DOI: 10.24412/2227-1538-2023-4-22-34 (In Russ.)
4. Markova V.I., Aleksandrova L.A., Zolotareva A.A. Russkoyazychnaya versiya kratkoy shkaly rezilientnosti: psikhometricheskii analiz na primere vyborok studentov, mnogodetnykh roditeley i roditeley detey s invalidnost'yu [The russian version of the brief resilience scale: the psychometric analysis on the example of samples of students, parents with many children and parents of disabled children]. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal* [National psychological journal]. 2022; (1):65–75. DOI: 10.11621/npj.2022.0106 (In Russ.)
5. Odintsova M.A., Radchikova N.P., Aleksandrova L.A. COPE-30: psikhometricheskie svoystva kratkoy versii russkoyazychnoy metodiki otsenki koping-strategiy [COPE-30: psychometric properties of the short version of the russian-language inventory for coping strategies evaluation]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow university psychology bulletin]. 2022; (4):247–275. DOI: 10.11621/vsp.2022.04.11 (In Russ.)
6. Osin E.N., Leontiev D.A. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki subektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyy analiz [Brief russian-language instruments to measure subjective well-being: psychometric properties and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of public opinion: economic and social changes]. 2020; (1):117–142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06 (In Russ.)
7. Osin E.N. Faktornaya struktura kratkoy versii testa zhiznestoykosti [Factor structure of the short version of the test of hardiness]. *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational Psychology]. 2013; 3(3):42–60. (In Russ.)
8. Saporovskaya M.V., Kamenskaya A.S. Negativnye i pozitivnye posledstviya stressa vynyuzhdennoy razluki v blizkikh otnosheniyakh [Negative and positive consequences of separation distress in close relationships]. *Psikhologiya posttraumaticheskogo stressa: metodologiya, teoriya, praktika* [Psychology of post-traumatic stress: methodology, theory, practice : Scientific. Conf. Proceedings]. Moscow. 2025. P. 369–374. (In Russ.)
9. Cole R., Ward C., Quintana T., Burgin E. Military spouses' perceptions of their resilience. *The Professional Counselor*. 2024; 14:83–99. DOI: 10.15241/rc.14.1.83.
10. Dekel R., Solomon Z., Horesh D. Predicting secondary posttraumatic stress symptoms among spouses of veterans: veteran's distress or spouse's perception of that distress? *Psychol. Trauma*. 2023; 15(S2):S409–S417. DOI: 10.1037/tra0001182.
11. Donoho C.J., LeardMann C., O'Malley C.A. [et al.]. Depression among military spouses: demographic, military, and service member psychological health risk factors. *Depress. Anxiety*. 2018; 35(12):1137–1144. DOI: 10.1002/da.22820.
12. Erbes C.R., Meis L.A., Polusny M.A., Arbisi P.A. Psychiatric distress among spouses of National Guard soldiers prior to combat deployment. *Ment. Health Fam. Med*. 2012; 9(3):161–169.
13. Maddah Z., Negarandeh R., Rahimi S., Pashaeypoor S. Challenges of living with veterans with post-traumatic stress disorder from the perspective of spouses: a qualitative content analysis study. *BMC Psychiatry*. 2024; 24(1):151. DOI: 10.1186/s12888-024-05572-y.
14. Mailey E.L., Mershon C., Joyce J., Irwin B.C. "Everything else comes first": a mixed-methods analysis of barriers to health behaviors among military spouses. *BMC Public. Health*. 2018; 18(1):1013. DOI: 10.1186/s12888-018-5938-z.
15. Mancini J.A., O'Neal C.W., Lucier-Greer M. Toward a framework for military family life education: culture, context, content, and practice. *Fam. Relations*. 2020; 69(3):64–661. DOI: 10.1111/fare.12426.
16. Masten A.S. Ordinary magic: resilience processes in development. *Am. Psychol*. 2001; 56(3):227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
17. Ott L.E., Morgan J.K., Akroyd H.D. Impact of military lifestyle on military spouses' educational and career goals. *J. Research Education*. 2018; 28(1):30–61.
18. Page A.P. A mixed-methods examination of the relationship between the self and adaptive coping in military wives [dissertation]. University of Pennsylvania; 2018. 189 p. URL: <https://repository.upenn.edu/entities/publication/ab964814-cebb-4a2d-a766-19b4306069c6>.
19. Park C.L., Sacco S.J., Mills M.A. Do religious habits and coping help in the immediate aftermath of a crisis? Relations with Hurricane Katrina evacuees' acute stress symptoms and functional impairment. *Psychol. Trauma*. 2019; 11(6):563–570. DOI: 10.1037/tra0000426.
20. Richer I., Frank C., Guérin E. Understanding special operations forces spouses challenges and resilience: a mixed-method study. *Mil. Behav. Health*. 2022; 10:1–12. DOI: 10.1080/21635781.2022.2067921.
21. Steenkamp M.M., Corry N.H., Qian M. [et al.]. Prevalence of psychiatric morbidity in United States military spouses: the Millennium Cohort Family Study. *Depres. Anxiety*. 2018; 35(9):815–829. DOI: 10.1002/da.22768.
22. Sullivan K.S., Hawkins S.A., Gilreath T.D., Castro C.A. Mental health outcomes associated with profiles of risk and resilience among U.S. Army spouses. *J. Fam. Psychol*. 2021; 35(1):33–43. DOI: 10.1037/fam0000702.

Received 10.04.2026

For citing: Tikhomirova E.V., Kamenskaya A.S., Vericheva Y.I. Zhiznestoikost' i sovladanie u zhen uchastnikov spetsial'noi voennoi operatsii: povedencheskie varianty i misheni psikhologicheskoi pomoshchi. *Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh*. 2026; (2):74–83. (In Russ.)

Tikhomirova E.V., Kamenskaya A.S., Vericheva Y.I. Psychological hardiness and coping strategies among the wives of the special military operation combatants: behavioral patterns and psychological intervention targets. *Medico-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety in Emergency Situations*. 2026; (2):74–83. DOI: 10.25016/2541-7487-2026-0-2-74-83