КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Коли чекати стає фізично боляче.

Особливості психологічної підтримки партнерок військовослужбовців

Олена Литвиненко
д.психол.н., доцентка,
завідувачка кафедри
практичної психології
КПТ-психотерапевтка

«Я чекаю»: що стоїть за цими двома словами?

«Мені без нього погано»

- страх за життя
- інформаційна невизначеність
- туга за людиною
- тривога за стосунки
- самотність
- тілесна / сексуальна туга
- дефіцит спільного побуту
- невизначеність майбутнього

Високе функціонування не означає відсутності страждання

Не вся тривога є продуктом тривожності

85%

дружин повідомляють про посилення тривоги за життя та здоров’я чоловіка під час його перебування в зоні бойових дій

реальна загроза

втрата контролю

невизна-ченість

розлука

майбутнє стосунків

Ресурси адаптації:

сім’я • спілкування • діяльність • відпочинок • здоров’я • віра • психологічна підтримка

«Перше завдання психолога - не редукувати контекстуально обґрунтований дистрес до індивідуальної дисфункції»

Коли «нічого» стає інформацією

0 повідомлень

→ інформаційний вакуум → необхідність пояснення

- бойове завдання
- немає зв’язку
- сон / виснаження
- немає приватності
- не має ресурсу
- не хоче контакту

- Одна галочка
- «Прочитано - без відповіді»
- Не сказав «добраніч»
- Зазвичай телефонує. Сьогодні - ні

Що з ним?

safety uncertainty

Що з нами?

relational uncertainty

Blow et al. (2022)

Розділити факт, невідоме та інтерпретацію

1	**Що я знаю?**	Останній контакт був учора о 22:00
2	**Чого я не знаю?**	Де він зараз і чому не відповідає
3	**Що я припускаю?**	«Щось сталося» / «Він мене ігнорує»
4	**Які ще пояснення можливі?**	Не шукати «позитивне», а розширити поле гіпотез
5	**Чи є зараз дія?**	Чекати за домовленістю / перевірити безпеку / повернутися до своїх справ.

Завдання не переконати: «з ним усе добре». Завдання - повернутися від «я знаю, що сталося найгірше» до «я зараз не знаю»

Близька людина доступна непередбачувано

Легше витримувати «ми говоримо щонеділі», ніж «може сьогодні, може через п’ять днів»

моніторинг телефону

гіперувага до месенджера

складність переключення

prediction error

Мені погано → мені потрібен контакт

Мені погано → у мене може не бути ресурсу на контакт

Дефіцит ресурсу ≠ дефіцит ставлення.
Але не кожне мовчання автоматично пояснюється службою.

Мінімальний протокол контакту і безпеки

На цьому етапі дуже важливо домовитись:

1. Який інтервал мовчання для нас звичайний?
2. Який мінімальний сигнал реально можливий?
3. Що означає його відсутність і чого вона не означає?
4. Коли вже варто перевіряти безпеку?
5. Кому можна написати або подзвонити?
6. Хто повідомить у разі поранення / госпіталізації?

Хороший протокол не забезпечує постійний контакт. Він зменшує кількість невідомих

Критерій: домовленість має бути реально виконуваною в умовах служби

Нереалістичне «пиши щодня» може не знижувати, а підсилювати тривогу: «ми ж домовлялися - чому він не написав?»

Ми є. Але де наше “ми”?

Не буду розповідати, як мені погано - йому й так важко

Не буду їй це розповідати - вона буде хвилюватись

Поговоримо, коли приїду

МИНУЛЕ	ТЕПЕРІШНЄ	МАЙБУТНЄ
велике	**дуже тонке**	**велике**

Пара може зберігати любов і водночас втрачати досвід спільності

Carter et al. (2018, 2020); Knobloch et al. (2023)

Підтримувати зв’язок без вимоги неможливого

Низьковитратні форми близькості

- «Я тут»
- фото дня
- голосове без вимоги відповісти
- 1 хороша + 1 погана річ
- маленький спільний ритуал

Який мінімум спільності можливий для вас зараз без вимоги неможливого?

Не всі проблеми треба вирішувати під час десятихвилинного дзвінка

Але нескінченне «поговоримо у відпустці / після війни» накопичує невирішене

Вам бракує підтвердження любові - чи самого досвіду спільності?

Відпустка Шредінгера

«Можливо, наступного тижня» → **звільнити календар**, **підготувати інфраструктуру**, **сплануватиактивності**, **уявити зустріч** → **«Ні. Не цього разу»**

«Купити майбутнє»

квитки • смаколики • побутові дрібниці • подарунок • речі, що чекають

Втрачається не лише зустріч. Руйнується майбутнє, яке вже частково психологічно прожите

Невизначений горизонт робить сепарацію інтервалом без зрозумілого завершення...

...і тоді починає здаватись, що єдиний спосіб перемогти розлуку - поїхати до нього

Як працювати зі зірваним очікуванням

1	**Валідизувати втрату**	«Ви втратили не просто дату».
2	**Дати місце реакції**	Не поспішати переводити в нове «скоро».
3	**Розділяти план і можливість**	«Відпустка можлива» ≠ «відпустка буде».
4	**Дозувати вкладення**	Не забороняти сподіватися, а обережніше інвестувати в непідтверджене.
5	**Зменшити часовий горизонт**	Не «як витримаю рік?», а «як хочу прожити цей тиждень?»

«Повернути людині майбутнє, яке не складається лише з очікування наступної дати»

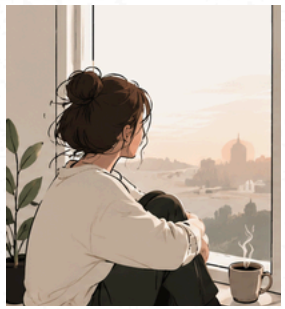
Коли «живи своїм життям» не допомагає

робота ✓ | діти ✓ | друзі ✓ | спорт ✓ | відпочинок ✓ | власні плани ✓

І все одно:

Я страшенно за ним сумую

Сьогодні я щаслива. І сьогодні мені страшенно сумно, що його тут немає



Наповнене власне життя не повинно ліквідувати прив’язаність

Не прибирати конгруентні емоції

Працювати не тільки над «як перестати сумувати?»

1. дати суму місце, не віддаючи йому весь день
2. переносити хвилю тривоги без компульсивного моніторингу
3. підтримувати власне життя без використання активності як уникнення
4. дозволяти собі радість без провини
5. витримувати одночасність суперечливих станів

Мета - не емоційна анестезія

Мета - психологічна гнучкість: жити поруч із тим, що зараз неможливо вирішити

Біль, який відповідає реальності, не завжди є симптомом, який треба усунути

Шпаргалка психолога: що запитувати

1 Що саме зараз болить?

2 Що ви зараз знаєте і чого не знаєте?

3 Що тут можна зробити більш передбачуваним?

4 Чого вам бракує: інформації, контакту, підтвердження любові чи досвіду спільності?

5 Чого ви не говорите одне одному, бо бережете одне одного?

6 Що можна змінити, а що зараз доведеться витримувати?

Спочатку зрозуміти функцію дистресу, потім обирати інтервенцію

Література

Шинкарьова, Л. В. (2025). Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій [Дисертація доктора філософії, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка].

Blow, A. J., Farero, A. M., Ufer, L. G., Kees, M., & Guty, D. (2022). National Guard couples communicating during deployment: The challenge of effective connection. Contemporary Family Therapy, 44(3), 284–293. https://doi.org/10.1007/s10591-021-09588-4

Theiss, J. A., & Knobloch, L. K. (2013). A relational turbulence model of military service members' relational communication during reintegration. Journal of Communication, 63(6), 1109–1129. https://doi.org/10.1111/jcom.12059

Carter, S. P., Renshaw, K. D., Curby, T. W., Allen, E. S., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2020). Everything here is fine: Protective buffering by military spouses during a deployment. Family Process, 59(2), 748–764. https://doi.org/10.1111/famp.12457

Knobloch, L. K., Monk, J. K., & MacDermid Wadsworth, S. M. (2023). Relationship maintenance among military couples. Journal of Social and Personal Relationships, 40(3), 734–772. https://doi.org/10.1177/02654075221105025

Knobloch, L. K., Basinger, E. D., Wehrman, E. C., Ebata, A. T., & McGlaughlin, P. C. (2016). Communication of military couples during deployment and reunion: Changes, challenges, benefits, and advice. Journal of Family Communication, 16(2), 160–179. https://doi.org/10.1080/15267431.2016.1146723

Knobloch, L. K., Ebata, A. T., McGlaughlin, P. C., & Ogolsky, B. G. (2013). Depressive symptoms, relational turbulence, and the reintegration difficulty of military couples following wartime deployment. Health Communication, 28(8), 754–766. https://doi.org/10.1080/10410236.2013.800440

Carter, S. P., Osborne, L. J., Renshaw, K. D., Allen, E. S., Loew, B. A., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2018). Something to talk about: Topics of conversation between romantic partners during military deployments. Journal of Family Psychology, 32(1), 22–30. https://doi.org/10.1037/fam0000373

Carter, S. P., Renshaw, K. D., Allen, E. S., Curby, T. W., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2020). Protective buffering by service members during military deployments: Associations with psychological distress and relationship functioning. Family Process, 59(2), 525–536. https://doi.org/10.1111/famp.12426

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

і бажаю всім дочекатись