



Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№6(64) 2026

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру
дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

№ 6(64) 2026

СПЕЦВИПУСК

Київ – 2026

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

**All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of Spiritual and Moral
Education**

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv", Nutrition Center of
Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

№ 6(64) 2026

SPECIAL EDITION

Kyiv – 2026

- Панасенко Е.А., Березка С.В., Бережна М.А.** 3655
АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
- Панчук Н.П.** 3668
ДИФЕРЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ГЕНДЕРНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ: ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ВИМІР В УМОВАХ КРИЗОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА
- Парасей-Гочер А., Багрій Н.** 3681
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОСТІР ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З ДОСВІДОМ НЕДОСТАТНЬОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ
- Пащенко А.О.** 3694
ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ОСОБОВИМ СКЛАДОМ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ
- Петенок Є.П.** 3707
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ
- Пилипенко Л.В., Сачук Т.А.** 3720
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ
- Пилипенко К.В.** 3731
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ
- Пилявець Н.І.** 3744
ПСИХОДІАГНОСТИКА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ
- Притула О.А.** 3755
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФАЙЛІНГУ ОСОБИСТОСТІ
- Рудницька С.Ю.** 3766
НАРАТИВНА ІДЕНТИЧНІСТЬ І МЕНТАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: ДИНАМІКА СМИСЛОВИХ ГОРИЗОНТІВ
- Ряховська Т.Л., Луцишин Р., Дмитренко О.** 3779
СЕКСУАЛЬНА ГАРМОНІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ОБРАЗОМ ТІЛА ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ЖІНКИ: РОЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ
- Ситнік С.В.** 3792
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

УДК 159.942.5:316.6:355.01

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-6\(64\)-3720-3730](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-6(64)-3720-3730)

Пилипенко Лілія Віталіївна доктор філософії, старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0003-1379-0470>

Сачук Тетяна Андріївна здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія», Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання почуття провини дружинами військовослужбовців в умовах воєнного стану в Україні. Актуальність проблеми зумовлена високою стресогенністю суспільних трансформацій, емоційним розщепленням жінок між «цивільним» та «воєнним» світами, а також хронічною залученістю у травматичний досвід партнерів-комбатантів. Метою роботи є теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей та прояв почуття провини у дружин військовослужбовців.

Теоретичний аналіз засвідчив, що почуття провини у дружин військовослужбовців не обмежується проявами ситуативної емоційної реакції, а постає як складний екзистенційний і вторинно-травматичний феномен. Його формування зумовлюється поєднанням гіпервідповідальності, переживання «провини вцілілого» та сепараційної тривоги.

Емпіричну базу склали 35 дружин військовослужбовців (середній вік – 29 років), які постійно перебувають на території України. Дослідження реалізовано за допомогою діагностичного комплексу методик: «Опитувальник провини» К. Куглер, У. Джонс, тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (TOSCA) Дж. Тангней, Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI), методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона та депресивних станів.

За результатами кореляційного аналізу виявлено, що почуття провини у жінок має гострий характер і прямо пов'язане з провинною-станом та особистісною тривожністю. Зафіксовано обернений зв'язок провини із емоційною відстороненістю (байдужістю), що свідчить про неможливість екологічного дистанціювання від травми партнера. Виокремлено плеяду, центром якої є рівень депресії, що прямо корелює з провинною- рисою, провинною-станом та суб'єктивною самотністю.

Перспективи практичного застосування результатів полягають у розробці цільових програм довготривалого психологічного супроводу та психокорекції родин військовослужбовців.

Ключові слова: почуття провини, дружини військовослужбовців, воєнний стан, провинна вцілілого, екзистенційна провинна, емоційні переживання, вторинна травматизація, сім'я військовослужбовця.

Pylypenko Lilia Vitaliivna Doctor of Philosophy in Education, Senior Lecturer, Department of Practical Psychology and Pedagogy, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0003-1379-0470>

Sachuk Tetiana Andriivna Master's degree student, specialty "Psychology", Lviv State University of Life Safety, Lviv

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING GUILT BY THE WIVES OF MILITARY PERSONNEL UNDER MARTIAL LAW

Abstract. The article provides a theoretical and methodological analysis and an empirical study of the psychological features of guilt experienced by the wives of military personnel under martial law in Ukraine. The relevance of the problem is determined by the highly stressful nature of social transformations, women's emotional splitting between the "civilian" and "military" worlds, and their chronic involvement in the traumatic experiences of their combatant partners. The aim of the study is to conduct a theoretical and empirical analysis of the psychological features and manifestations of guilt among military wives.

The theoretical analysis demonstrated that feelings of guilt among military servicemen's wives are not limited to manifestations of a situational emotional reaction, but rather emerge as a complex existential and secondary traumatic phenomenon. Their development is determined by a combination of hyper-responsibility, survivor guilt, and separation anxiety.

The empirical sample consisted of 35 military wives (average age: 29 years) who permanently reside in Ukraine. The research was conducted using a diagnostic battery of instruments: the Guilt Inventory by K. Kugler and W. Jones (adapted by I. Bielik), the Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) by J. Tangney, the Spielberger-Khanin State-Trait Anxiety Inventory (STAI), the methodology for diagnosing the subjective feeling of loneliness by D. Russell and M. Ferguson, and the methodology for diagnosing depressive states.

The results of the correlation analysis revealed that the feeling of guilt in women has an acute character and is directly correlated with state guilt and trait anxiety. An inverse relationship was found between guilt and emotional detachment (indifference), indicating the impossibility of ecological distancing from the partner's trauma. A correlation cluster was identified, centered around the level of depression, which directly correlates with trait guilt, state guilt, and subjective loneliness.

The prospects for the practical application of the results lie in the development of targeted programs for long-term psychological support and psychocorrection of military families.

Keywords: feeling of guilt, wives of military personnel, martial law, survivor's guilt, existential guilt, emotional experiences, secondary traumatic stress, military family.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення в Україну зумовило глибокі зміни в усіх сферах життя суспільства, ставши потужним каталізатором низки кризових психологічних станів. Дослідження відчуття провини в цих умовах стало ключовою темою для сучасної психологічної науки, адже від самого початку війни науковці та практики спостерігають масовий прояв феномену «провини вцілілого». Наявність цього конструкту має виражені психологічні та фізіологічні вияви, зокрема безсоння, втрату апетиту, нудоту та проблеми з травленням, що супроводжуються гострими емоційними реакціями у вигляді відчаю, нав'язливих думок та глибокого розчарування.

В умовах тривалої війни особливої уваги та психосоціального супроводу потребує специфічна категорія населення – дружини військовослужбовців. Жінки опиняються у стані емоційного розщеплення між відносно безпечним «цивільним світом» та небезпекою «світу війни», в якому перебуває їхній партнер. Необхідність постійно розділяти переживання чоловіка та витримувати його травматичний досвід створює надмірне когнітивне та емоційне навантаження, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя дружини та стабільність шлюбу загалом. Ситуація часто ускладнюється соціальними факторами, зокрема проблемами з працевлаштуванням та труднощами інтеграції чи прийняття їхнього специфічного статусу в соціумі.

Феноменологія почуття провини у дружин військових не обмежується періодом фізичної відсутності чоловіка. Існує також складна зворотна сторона цього переживання, яка актуалізується під час відпусток або після повернення військовослужбовця додому.

Таким чином, почуття провини у дружин військовослужбовців є складним, багаторівневим утворенням, що поєднує в собі елементи «провини вцілілого», сепараційну тривогу та вторинну травматизацію. Відсутність ґрунтовних емпіричних досліджень цього специфічного емоційного стану ускладнює розробку ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації сімей військовослужбовців, що робить обрану тему дослідження вкрай актуальною та своєчасною для сучасної психологічної практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен почуття провини має глибоке теоретико-методологічне підґрунтя та тривалу історію вивчення у психологічній науці. Концептуальні основи розуміння природи, механізмів виникнення та функціонування провини як складного емоційного конструкту були закладені в класичних працях психоаналітичного та екзистенційного

напрямів. Зокрема, у загальнотеоретичному контексті ми спираємося на фундаментальні здобутки таких дослідників, як З. Фройд (аналіз провини через призму конфлікту між інстанціями особистості), М. Кляйн (роль провини у ранньому розвитку та формуванні об'єктних відносин), О. Феніхель, Н. Кольтарт, А. Філіпс та Е. Міллер. Вагомий внесок у розуміння соціально-психологічних вимірів провини, зокрема колективної та міжгрупової, зробили Н. Бренскомб та Б. Дусьє.

Разом із тим, специфіка нашого дослідження вимагає звернення до вузькоспеціалізованої літератури, присвяченої вивченню реакцій на травматичні події, бойовий стрес та життя в умовах війни. Досліджуючи феномен «провини вцілілого» та специфічні переживання провини у родинах військовослужбовців, ми спираємося на сучасні напрацювання зарубіжних науковців. Зокрема, клінічні та феноменологічні аспекти провини в умовах травми ґрунтовно розкриті у працях Р. Фіміані, Ф. Газілло, Н. Дазі, М. Буш. Окремої уваги заслуговують дослідження С. Йозефа та В. Юла, які концептуалізували провину вцілілого у контексті посттравматичних стресових розладів. Безпосереднє вивчення психологічного стану, адаптації та емоційних викликів, з якими стикаються дружини та сім'ї військовослужбовців (зокрема проблеми вторинної травми та ізоляції), представлене у роботах провідних фахівців з військової психології: Р. Вільямса, М. Кілінг, Ш. Вудхед, Н. Т. Фір та ін.

Незважаючи на ґрунтовний аналіз феномену провини у класичній психології та наявність західних досліджень щодо сімей ветеранів, проблема переживання провини дружинами військовослужбовців в умовах повномасштабної війни та тривалого воєнного стану залишається недостатньо вивченою в українському науковому просторі. Більшість існуючих праць фокусуються переважно на психологічній реабілітації самих комбатантів або розглядають тривожні чи депресивні стани їхніх родин.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості та специфіку прояву почуття провини у дружин військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психологічній науці феномен провини має складну та багатовимірну природу. Історично склалося так, що провинна часто сприймається як культурально зумовлений феномен, який виконує функцію соціального контролю та має переважно негативний вплив на особистість. Основи розуміння цього конструкту закладені в психоаналітичному напрямі. Так, З. Фройд розглядав почуття провини як результат інтеріоризації соціальних норм та утворення інстанції Супер-его, конфлікт якої з Его призводить до внутрішнього примусу [7]. Тобто, провинна діє як гальмівний фактор, який перешкоджає не лише порушенню моральних норм, а й творчому прояву особистості, продукуючи несвідому потребу в покаранні. У той же час М. Кляйн розширила це розуміння, пояснюючи, що провинна є вродженою і проходить еволюцію від переслідуючого стану (зумовленого стра-

хом і безпорадністю) до депресивного, який містить репаративні імпульси – бажання відновити пошкоджений об'єкт та сприяти конструктивним зусиллям [6].

Важливим для розкриття теми є розмежування феноменів провини та сорому. Якщо сором виникає через глобальну негативну оцінку власної особистості («я жахлива людина») і призводить до ізоляції, то провина є наслідком негативної оцінки конкретного вчинку, що спонукає індивіда до прийняття відповідальності та дій, спрямованих на виправлення ситуації.

Крім того, в екзистенційній парадигмі (І. Ялом, Р. Мей, В. Франкл) виокремлюється специфічна форма – «екзистенційна провина». Згідно з І. Яломом екзистенційна провина постає як наслідок нереалізованого потенціалу, розчарування в собі через «непрожите життя», що вимагає від людини відповідальності перед самою собою [5]. В. Франкл наголошував, що провину не можна зводити до суто суб'єктивного емоційного стану, адже вона належить до «трагічної тріади» людського існування (поряд із болем та смертю) і завжди має об'єктивний зміст [4]. Розвиваючи ці положення, Л. Терлецька зазначає, що характер переживання провини безпосередньо залежить від рівня самоактуалізації особистості. Так, при її низьких показниках провина виявляється у формі самозвинувачень та незадоволення собою, тоді як при високих – набуває екзистенційного змісту, актуалізуючи особисту відповідальність за власне життя. За таких умов почуття провини трансформується у конструктивний чинник, який стимулює особистісний розвиток і внутрішні зміни [3].

В умовах воєнного стану та травматичних подій класичне розуміння провини трансформується, актуалізуючи специфічний конструкт – «провину вцілілого». Цей стан є розповсюдженим посттравматичним досвідом, що характеризується неадекватною самооцінкою та почуттям відповідальності за смерть або страждання інших, навіть за об'єктивної відсутності впливу на ситуацію. Історично феномен провини вцілілого був задокументований у дослідженнях осіб, що пережили Голокост та бомбардування Хіросіми.

Сучасні когнітивні моделі концептуалізують провину при посттравматичних стресових розладах (ПТСР) як результат ідіосинкразичної оцінки події. Провина виникає через когнітивні спотворення, наприклад: «те, що інші гинуть замість мене, означає, що я зробив щось не так, виживши». При цьому важливо спиратися на класифікацію А. Мацакіс, яка концептуально розрізняє «провину змісту» (переконавання особи, що її дії або бездіяльність призвели до трагедії) та «екзистенційну провину вцілілого» (провину за сам факт власного виживання та перебування у безпеці) [8].

Варто зазначити, що тривале перебування у статусі дружини комбатанта супроводжується хронічною невизначеністю та емоційним виснаженням. Як зазначають Є. Кочерга та інші, ця категорія жінок належить до групи підвищеного психологічного ризику, оскільки вимушена поєднувати адаптацію до змінених умов цивільного життя з постійним очікуванням новин із фронту та переживанням загрози втрати. Саме на цьому тлі формується підґрунтя для ірраціонального почуття провини за власну відносну безпеку [2, с. 2064].

Сучасні іноземні дослідження підтверджують, що провина та вторинна травматизація у дружин військовослужбовців є неминучим наслідком тісного емоційного контакту з травмою партнера. У нещодавньому дослідженні Т. Перрі доведено, що багато дружин військовослужбовців відчувають глибоку провину та зниження щоденного функціонування саме через нерозуміння того, як ПТСР партнера впливає на їхню власну емоційну регуляцію та задоволеність шлюбом. Намагаючись компенсувати психологічні зміни чоловіка, жінки беруть на себе гіпервідповідальність, що зрештою призводить до емоційного виснаження та формування «провини за нездатність допомогти» [9].

Почуття провини у дружин військовослужбовців може проявлятися як у деструктивних, так і в конструктивних формах. З одного боку, воно здатне призводити до депресивних станів, емоційного виснаження та внутрішньої напруги. З іншого боку, це переживання нерідко стає чинником активізації особистісних ресурсів, спонукаючи жінок до підтримки родини, участі в суспільному житті, волонтерській діяльності та допомоги близькому оточенню [1].

Емпіричне дослідження психологічних особливостей почуття провини у дружин військовослужбовців проводилося на базі вибірки, що склала 35 жінок. Аналіз соціально-демографічних показників засвідчив, що досліджувана група репрезентує два ключові вікові періоди (за Е. Еріксоном): період ранньої зрілості (від 25 до 29 років), що становить 65,71 % вибірки, та середній вік (від 30 до 34 років) – 34,29 %. Середній вік респонденток склав 29 років. Варто зауважити, що обсяг нашої вибірки ($N=35$) є певним обмеженням даного дослідження. Тому виявлені кореляційні зв'язки розглядаються нами як попередні та потребують подальшої перевірки на ширшій вибірці, що є перспективою наших наступних напрацювань. Важливим критерієм відбору респонденток був не лише їхній сімейний статус (перебування у шлюбі з військовослужбовцем), але й контекстуальні умови їхнього проживання в умовах воєнного стану. Абсолютно всі опитані жінки (100 %) на момент проведення дослідження перебували на території України. З психологічної точки зору це є критично важливим фактором: респондентки знаходяться в єдиному інформаційному та небезпечному середовищі, щодня стикаючись із наслідками бойових дій, загрозою обстрілів та хронічним стресом. З одного боку, це посилює їхню тривожність, а з іншого – може виступати фактором пом'якшення екзистенційної провини через збереження приналежності до спільноти та ідентифікацію з колективним травматичним досвідом.

Для комплексного емпіричного вивчення феномену провини та супутніх станів у дружин військовослужбовців було підібрано психодіагностичний інструментарій, який складався з п'яти методик. Такий підхід зумовлений багатовимірністю досліджуваного конструкту в умовах воєнного стану. У дослідженні застосовувалися: «Опитувальник провини» (Guilt Inventory) (К. Куглер, У. Джонс), тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (TOSCA) (Дж. Тангней), шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI), методика діагностики

суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон), методика диференціальної діагностики депресивних станів.

Структурний аналіз сімейного стану виявив, що більшість опитаних (60 %, або 21 особа) мають дітей, тоді як 40 % (14 осіб) дітей не мають. Аналіз актуального середовища проживання демонструє високий рівень фізичної та психологічної автономізації дружин: 48,57 % проживають самі з дітьми, а 37,14 % – проживають самотійно. Лише незначна частина жінок має безпосередню щоденну підтримку у вигляді спільного проживання зі своїми батьками (8,57 %) або батьками чоловіка (5,71 %). Враховуючи те, що абсолютна більшість респонденток мають достатньо високий рівень освіти (42,86 % – вища освіта, 28,57 % – фахова передвища, професійна (професійно-технічна) освіта, середня освіта.), можна констатувати високий рівень їхньої соціальної свідомості. Проте вимушене самотійне проживання або одноосібне несення відповідальності за дітей в умовах відсутності чоловіка формує потужне підґрунтя для загострення почуття самотності, гіпервідповідальності та, як наслідок, специфічного почуття провини.

Для виявлення глибинних взаємозв'язків між почуттям провини та іншими психологічними феноменами (тривожністю, самотністю, депресивними станами та механізмами захисту) було застосовано метод кореляційного аналізу Пірсона (програма Statistica). У процесі аналізу було виявлено низку статистично значущих прямих та обернених зв'язків на рівні значущості $p \leq 0,05$.

У результаті аналізу було виявлено тісний прямий взаємозв'язок інтегрального показника «Провина» зі шкалою «Провина-стан» ($r=0,52$) та «Особистісна тривожність» ($r=0,40$). Водночас зафіксовано статистично значущий обернений зв'язок між «Провиною» та шкалою «Віддаленість/Байдужість» ($r=-0,38$).

Отримані результати свідчать про те, що переживання провини у дружин військовослужбовців має гострий, ситуативно обумовлений характер («Провина-стан»), який постійно підживлюється високим рівнем особистісної тривожності. Особистість, яка перебуває у стані перманентної провини, втрачає здатність до раціонального осмислення реальності, а особистісна тривога змушує її постійно очікувати загрози.

Особливої уваги заслуговує обернений зв'язок провини із байдужістю (емоційною відстороненістю). Дружини військових, які переживають інтенсивну провину (за власну безпеку, за нездатність допомогти чоловіку, за бажання жити нормальним життям), фізіологічно та психологічно не здатні проявити байдужість до ситуації. Відсутність здорової емоційної дистанції (як захисного механізму) призводить до того, що вони постійно залучені в травму партнера, що виснажує їхній ресурс і формує замкнене коло: чим вища провина, тим менше жінка може дозволити собі «відключитися» від новин чи проблем, і тим сильніше зростає її тривога. Варто також зазначити, що у ході аналізу не було виявлено значущих зв'язків між почуттям провини та шкалою «Сором», що підтверджує теоретичне розмежування цих феноменів: провина дружин має екзистенційний

характер і пов'язана з оцінкою власних дій (чи бездіяльності), а не з глобальним відчуттям власної неповноцінності.

Аналіз виявив потужну кореляційну плеяду, центром якої є показник «Рівень депресії». Депресивні стани прямо і сильно корелюють із «Провиною-рисою» ($r=0,52$), «Провиною-станом» ($r=0,43$) та «Рівнем самотності» ($r=0,37$).

Ця триада («депресія – самотність – провина») є ключовою для розуміння емоційного стану дружин комбатантів. Високий рівень взаємозв'язку депресії із провиною як рисою особистості та провиною як актуальним станом вказує на те, що деструктивні самозвинувачення є одним із головних тригерів пригніченого стану. Перебуваючи у депресивному стані, жінка схильна когнітивно викривляти реальність, приписуючи собі відповідальність за події, на які об'єктивно не має впливу (наприклад, небезпека, в якій перебуває чоловік).

Прямий зв'язок рівня депресії із суб'єктивним відчуттям самотності підтверджує феномен «неоднозначної втрати». Жінка перебуває у шлюбі номінально, але фактично функціонує як одинока мати, позбавлена емоційної та фізичної підтримки партнера. Самотність у цьому контексті є багатогранною: це і почуття покинутості, і неможливість розділити тягар відповідальності, і, що найболючіше, відчуття емоційної дистанції з чоловіком, який психологічно змінився через війну. Виникнення роздратування, злості на ситуацію чи навіть на самого партнера одразу ж блокується внутрішньою цензурою, викликаючи новий виток провини («я не маю права злитися, йому там гірше»), що ще глибше занурює жінку в депресію та соціальну ізоляцію.

Дослідження також виявило низку специфічних зв'язків. Значуща пряма кореляція виявлена між «Особистісною тривожністю» та прихильністю до «Моральних норм» ($r=0,44$). Психологічно це пояснюється тим, що особи з високим рівнем тривожності схильні до жорсткого дотримання суспільних правил як способу зниження екзистенційного страху. Дружина військового може відчувати гострий страх бути засудженою соціумом (наприклад, за радість, відпочинок чи соціальне життя під час війни), тому вона підпорядковує свою поведінку суворим моральним приписам, що, на жаль, лише посилює її невротизацію.

Також виявлено зв'язок між «Ситуативною тривогою» та « β -гордістю» ($r=0,35$). β -гордість – це автентичне, позитивне оцінювання власних дій. Її зв'язок із ситуативною тривогою свідчить про те, що подолання життєвих криз (наприклад, самостійне вирішення складної побутової чи фінансової проблеми) викликає у жінок ситуативне напруження, але після успішного розв'язання задачі вони відчують гордість за власну стійкість.

Нарешті, виявлено сильний обернений зв'язок між шкалою «Екстерналізація» та «Байдужість» ($r=-0,49$). Екстерналізація – це механізм перекладання відповідальності на зовнішні чинники або інших людей. Обернений зв'язок свідчить: чим більше жінка здатна до здорової емоційної відстороненості (байдужості), тим менше вона потребує екстерналізації своїх проблем. Тобто,

здатність дистанціюватися допомагає конструктивно інтегрувати власні емоції всередині психічного апарату без необхідності перекидати провину на обставини чи інших людей.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що почуття провини у дружин військовослужбовців не є лінійним чи однорідним феноменом; воно є складним системним утворенням, що балансує між екзистенційною кризою та вторинною травматизацією.

Відповідно до класичної концепції К. Хорні про баланс рухів особистості (до людей, проти людей та від людей), ми бачимо, що почуття провини порушує цей баланс у дружин комбатантів. Нemoжливiсть проявити здорову байдужість, помножена на перманентну тривогу та гіпервідповідальність, позбавляє жінок можливості до екологічного усамітнення («руху від людей») або конструктивної афіліації. Наслідком такої інтроєкції (спрямування агресії на себе) закономірно стає актуалізація депресивних станів та гострого відчуття самотності.

Отже, вирішення внутрішнього конфлікту та покращення психологічного благополуччя дружин військовослужбовців лежить не у площині повного викорінення провини, а у пошуку індивідуального особистісного балансу. Стратегії психологічної допомоги цій цільовій аудиторії повинні фокусуватися на легалізації їхнього права на емоційну сепарацію від травми чоловіка, зниженні рівня надмірних моральних вимог до себе та формуванні толерантності до власної амбівалентності (права відчувати водночас і любов, і злість, і втому без подальшого руйнівного почуття провини).

Висновки. Конкретизуючи зміст поняття «психологічні особливості» у межах цієї роботи, ми відносимо до нього деструктивну тріаду «провина – самотність – депресія», стабільні параметри особистісної та ситуативної тривожності, а також специфіку реалізації захисних стратегій емоційного дистанціювання (байдужості) та екстерналізації у відповідь на хронічний стрес воєнного часу.

Теоретично обґрунтовано, що почуття провини у досліджуваній категорії жінок виходить за межі класичного розуміння ситуативної емоції та набуває ознак складного екзистенційного і вторинно-травматичного феномену. Воно формується на перетині гіпервідповідальності, «провини вцілілого» та сепараційної тривоги, що виникає через неможливість розділити безпосередній травматичний досвід партнера-комбатанта. Емпірично доведено, що переживання провини у дружин військовослужбовців має переважно гострий, ситуативно обумовлений характер (високі показники за шкалою «провина-стан»), який функціонує у тісному прямому взаємозв'язку з особистісною тривожністю. Виявлений обернений зв'язок між провинною та здатністю до емоційної відстороненості (байдужості) свідчить про те, що жінки перебувають у стані перманентної емоційної залученості. Нemoжливiсть екологічно дистанціюватися від психотравмуючої ситуації виснажує їхній ресурс і формує замкнене коло постійного напруження. Виявлено стійкий кореляційний комплекс «депресія – самотність – провина». Депресивні стани прямо корелюють

як із провиною-станом, так і з провиною-рисом та суб'єктивним відчуттям самотності. Це підтверджує, що в умовах фізичної або психологічної відсутності чоловіка (феномен «неоднозначної втрати») деструктивні самозвинувачення стають каталізатором пригніченого стану та соціальної ізоляції жінок. Встановлено, що жінки з високим рівнем особистісної тривожності схильні до жорсткого дотримання суспільних моральних норм, що виступає компенсаторним механізмом, але водночас посилює їхню невротизацію через страх соціального осуду. Здатність до автентичного проживання емоцій та збереження здорової дистанції, навпаки, знижує потребу в екстерналізації і сприяє конструктивній інтеграції травматичного досвіду.

На нашу думку, отримані результати підтверджують необхідність зміщення фокусу психологічної допомоги дружинам військовослужбовців. Терапевтичні мішені мають бути спрямовані не на повне викорінення провини, а на легалізацію права жінок на емоційну сепарацію, зниження рівня надмірних вимог до себе, толерування власної амбівалентності почуттів та пошук індивідуального балансу між потребою у підтримці («рух до людей») та необхідністю екологічного усамітнення.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо у розробці та апробації психокорекційних програм та груп підтримки для дружин військовослужбовців, спрямованих на трансформацію деструктивного почуття провини у відповідальність за власне психологічне благополуччя.

Література:

1. Сачук Т. До питання дослідження почуття провини у дружин військовослужбовців; наук. кер. Л. Пилипенко. *Особистість в екстремальних умовах*: матеріали XII Всеукр. науково-практ. конф з міжнар. у., м. Львів, 23 квіт. 2025 р. Львів, 2025. С. 388–391.
2. Сисложиттєві та творчі ресурси психологічної підтримки дружин військовослужбовців / Є. Кочерга та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11(57). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2058-2070](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2058-2070) (дата звернення: 05.05.2026).
3. Терлецька Л. Психотерапія екзистенційної провини як засіб збереження психологічного здоров'я особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 71–74. URL: [https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.1\(17\).10](https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.1(17).10) (дата звернення: 12.05.2026).
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
5. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2026. 654 с.
6. *Developments in Psychoanalysis* / M. Klein et al. ; ed. by J. Riviere, E. Jones. Routledge, 2018. 376 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429473661> (date of access: 01.05.2026).
7. Freud S. *Ego and the Id*. Dover Publications, Incorporated, 2018. 64 p.
8. Matsakis A. *Survivor guilt: A self-help guide*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 1999. 282 p.
9. Perry T. R. *A Phenomenological Study on the Lived Experiences of Military Spouses with Secondary Traumatic Stress Who Are Married to Veterans Diagnosed with PTSD. Doctoral dissertation*. Liberty University, 2026. p. 231. URL: <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/7895/> (date of access: 04.05.2026).

References:

1. Sachuk, T. (2025). Do pytannia doslidzhennia pochuttia provyny u druzhyn viiskovoslužbovtsiv [On the issue of studying the feeling of guilt in military spouses]. *Osobystist v ekstremalnykh umovakh: materialy XII Vseukr. naukovo-prakt. konf. z mizhnar. u. Lviv*. pp. 388–391 [in Ukrainian].
2. Kocherha, Ye., et al. (2025). Smyslozhyttievi ta tvorchi resursy psykholohichnoi pidtrymky druzhyn viiskovoslužbovtsiv [Meaning-of-life and creative resources of psychological support for wives of military personnel]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 11(57), 2058–2070. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2058-2070](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2058-2070) [in Ukrainian].
3. Terletska, L. (2023). Psykhoterapiia ekzystentsiynoi provyny yak zasib zberezhennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Psychotherapy of existential guilt as a means of preserving the psychological health of the individual]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, 1(17), 71–74. [https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.1\(17\).10](https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.1(17).10) [in Ukrainian].
4. Frankl, V. (2020). Liudyna v poshukakh spravzhnogo sensu. Psykholoh u kontstabori [Man's search for meaning. A psychologist in a concentration camp]. Knyzhkovyi klub "Klub Simeinoho Dozvillia". 160 p. [in Ukrainian].
5. Yalom, I. (2026). Ekzystentsiina psykhoterapiia [Existential psychotherapy]. Vyd-vo Rostyslava Burlaky. 654 p. [in Ukrainian].
6. Klein, M. (2018). *Developments in psychoanalysis* (J. Riviere & E. Jones, Eds.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429473661> [in English].
7. Freud, S. (2018). *The ego and the id*. Dover Publications 160 p. [in English].
8. Matsakis, A. (1999). *Survivor guilt: A self-help guide*. New Harbinger Publications. 282 p. [in English].
9. Perry, T. R. (2026). A phenomenological study on the lived experiences of military spouses with secondary traumatic stress who are married to veterans diagnosed with PTSD (Doctoral dissertation). Liberty University. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/7895/> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 12.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.05.2026

Журнал

«Перспективи та інновації науки»

№ 6(64) 2026

СПЕЦВИПУСК

Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 8,2.

Видавець:

Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління»
Свідоцтво серія ДК №4957 від 18.08.2015 р., Андріївський узвіз, буд.11, оф 68, м. Київ, 04070.