

**VETERAN
HUB**

Шлях коханої воїна

Результати 2024



Дослідження створене за підтримки Фонду "Партнерство за сильну Україну", який фінансується урядами Великої Британії, Естонії, Канади, Нідерландів, Сполучених Штатів Америки, Фінляндії, Швейцарії та Швеції.

Ми, команда Ветеран Хабу, продовжуємо серію досліджень про досвід коханих воїнів. Людей, які проходять свій Шлях пліч-о-пліч з українськими захисниками та захисницями, залишаючись їхньою підтримкою та опорою.

Це друга ітерація дослідження «Шлях коханої воїна», яке ми вперше презентували у 2023 році. У ньому ми продовжили вивчати етапи Шляху коханої воїна, як цей Шлях змінюється, які потреби виникають на кожному етапі. Також ми окремо дослідили досвіди, що проживають дружини та партнерки військовослужбовців, які зникли безвісти, потрапили в полон або загинули.

Авторський колектив

Аналітикині:

Головна аналітикиня: Анна Костенко

Старша аналітикиня: Дар'я Яшкіна

Молодша аналітикиня: Вікторія Одусанво

Менеджерка дослідження: Ірина Удод

Інтерв'юерки: Марія Соколова, Олена Андреева, Юлія Кабанець

Транскрибаторки інтерв'ю: Аліна Марченко, Надія Васьківська, Мирослава Яворська

Голова правління: Івона Костина

Супервізорка проєкту: Катерина Скороход, директорка аналітичного центру

Внутрішнє рецензування:

Івона Костина, голова правління

Галина Альомова, директорка комунікацій

Зовнішня консультантка: Ольга Фокаф

Верстка: Анна Сирота

Редакторка: Ганна Панахно

Дослідження було проведено у травні – вересні 2024 року.

Думки та позиції, викладені у цьому дослідженні, є позицією авторів та авторок і не обов'язково відображають позицію партнерів чи донорів організації.

Автори й авторки щиро вдячні всім учасникам інтерв'ю, які знайшли час для розмови. За всі помилки та неточності, якщо вони є у фінальній версії, несуть відповідальність лише автори й авторки. Зміст цього дослідження є виключною відповідальністю Ветеран Хаб і не обов'язково відображає позицію Фонду та/або його фінансових партнерів.

Дослідження або будь-яка окрема його частина є твором і охороняється відповідно до чинного законодавства України. Усі майнові права належать Veteran Hub (БО «Благодійний Фонд “Ветеран Хаб++”»).

Будь-яке використання матеріалів, які містить дане дослідження, дозволене лише за умови згадки першоджерела та посилання на нього. Приклад: Результати дослідження Ветеран Хабу «Шлях коханої воїна» (2024) стверджують: «У перші дні взагалі було надзвичайно важко...» (с. 41).



Дослідження створене за підтримки Фонду "Партнерство за сильну Україну", який фінансується урядами Великої Британії, Естонії, Канади, Нідерландів, Сполучених Штатів Америки, Фінляндії, Швейцарії та Швеції.

Вступне слово

Війна, яку розпочала Російська Федерація проти України в 2014 році та поширила на всі терени нашої країни 24 лютого 2022 року, — одне з найскладніших випробувань, яке українське суспільство проходить із гідністю та сміливістю. Понад 10 років українські захисники та захисниці борються за соборність нашої держави. Щодня вони захищають не лише наші землі, а й відстоюють саме існування таких основоположних цінностей, як свобода, гідність і права людини.

Поруч із воїнами цей Шлях проходять їхні кохані. Хоча у дослідженні нам вдалось охопити лише жіночий досвід у гетеросексуальних стосунках, Шлях коханих воїнів в Україні проходять понад мільйон людей: жінок та чоловіків. Вони піклуються про родину та дім, підтримують коханих на різних етапах їхнього Шляху. Проте часто їхня роль і внесок залишаються непомітними й невизнаними для оточення.

Ми хочемо подякувати кожній людині, яка любить когось, хто служить Україні, за той шлях, який ви проходите. Окремо ми хочемо подякувати жінкам, які зголосилися відкрити нам свої історії. Після інтерв'ю нам хотілося міцно обійняти кожену героїню та сказати, як сильно ми пишаємось бути поруч із нею, чути її історію та мати право поділитися нею. Проте все, що ми, як дослідницька команда, могли зробити — дати можливість розповісти ці історії, почути та оприятити їх. Я сподіваюсь, що кожен і кожна, хто прочитає це дослідження, робитиме все можливе, щоби Шлях коханих воїнів був сповнений підтримки та визнання.

Любий читачу, люба читачко, не бійся суму і гіркоти, яка може бути в цьому тексті. Адже разом із тим у ньому є справжність, чесність і сила людей, які перебували або досі перебувають в непростих життєвих обставинах. Будь поруч, дозволь розказати та поважай право на мовчання.

*Головна аналітикиня дослідження,
Анна Костенко*

Зміст

Вступ.....	7
Методологія.....	14
До служби.....	31
Очікування служби.....	33
Служба.....	38
Залишаєшся наодинці.....	40
Приймаєш новий стан.....	45
Стабільне нестабільне життя».....	56
Досвід «Поранення».....	70
Досвід «Загибель».....	82
Досвід «Зникнення безвісти».....	108
Кінець служби.....	174
Висновки: етап «Служба».....	187
Перехід.....	188
Можеш видихнути.....	191
Підтримуєш коханого.....	193
Відбудовуєш спільне життя.....	199
Висновки:Перехід.....	207
Стосунки.....	208
Зміни в стосунках.....	209
Завершення стосунків.....	218
Початок нових стосунків.....	227
Шлях коханих: ключові висновки.....	229
Рекомендації.....	232
Список використаної літератури.....	249

Перелік скорочень

ЗУ — Закон України

ЗСУ — Збройні Сили України

АТО — Антитерористична операція

ООС — Операція Об'єднаних сил

ТЦК та СП — територіальний центр комплектування та соціальної підтримки

ОРТЦК та СП — об'єднаний районний територіальний центр комплектування та соціальної підтримки

СБУ — Служба безпеки України

ГУР МО — Головне управління розвідки Міністерства оборони

НІБ — Національного інформаційного бюро з питань військовополонених, примусово депортованих та зниклих осіб

МКЧХ — Міжнародний Комітет Червоного Хреста

ВПО — внутрішньо переміщена особа

ГО — громадська організація

МСЕК — медико-соціальна експертиза

ВЛК — військово-лікарська комісія

БпЛА — безпілотний літальний апарат

ТОТ — тимчасово окуповані території

ППД — пункт постійної дислокації

ОДГ — одноразова грошова допомога

ЄРДР — Єдиний реєстр досудових розслідувань

Вступ

Дослідження¹ досвіду партнерок та партнерів військовослужбовців у Канаді, США та Великій Британії показує, що через службу партнера сім'ї постають перед труднощами, а партнерки проживають особистий досвід очікування та невідомості, яка стоїть за військовою службою. Інше дослідження² констатує, що таким жінкам складно будувати кар'єру та отримувати доступ до сфери охорони здоров'я через постійну потребу змінювати місце проживання. Проте здебільшого цей аналіз охоплював досвід професійних військових під час перебування на навчаннях та участі в миротворчих місіях.

Українські воїни та їхні дружини або партнерки мають інший контекст. Російсько-українська війна триває з 2014 року. Після повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року розпочався новий етап війни, який охопив всю країну. Станом на 2024 рік у складі Сил оборони та безпеки служать орієнтовно 880 000 військовослужбовців, з них — приблизно 60 000 жінок³. Зважаючи на інтенсивність і всеохопність бойових дій, які ведуться на території України, досвід українських пар є унікальним і потребує окремого вивчення.

На долю коханих воїнів припадають нелегкі випробування. Їм доводиться очікувати найближчу людину з війни, усвідомлюючи рівень загрози її життю, проживати досвід стосунків на відстані, в умовах війни на території власної країни.

¹ Cramm, H., Norris, D., Tam-Seto, L., Eichler, M., & Smith-Evans, K. (2015). Making Military Families in Canada a Research Priority. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 1(5), 8–12. doi.org/10.3138/jmvfh.3287.

² Borah, E., & Fina, B. (2017). Military Spouses Speak Up: A Qualitative Study of Military and Veteran Spouses' Perspectives. *Journal of Family Social Work*, 20(2), 144–161. doi.org/10.1080/10522158.2017.1284702.

³ Гайдук, Ю. (2024, 23 лютого). Яка чисельність ЗСУ у 2024 році: скільки військових перебуває на фронті (за матеріалами пресконференції президента України Володимира Зеленського 23 лютого 2024 року). ФАКТИ. fakty.com.ua/ua/ukraine/20240223-yaka-chyselnist-zsu-u-2024-roczy-skilky-vijskovyh-perebuvaye-na-fronti/.

Ветеран Хаб — мережа підтримки воїнів, ветеранів, ветеранок та їхніх коханих, заснована у 2017 році у співпраці Фонду Віктора Пінчука, Фонду Олени Пінчук та ГО «Побратими». Організація надає психосоціальну підтримку та послуги, вивчає та аналізує досвід і вибудовує рішення для добробуту українських ветеранів та їхніх близьких. Після початку повномасштабного вторгнення, більшість клієнтів та значна частина команди Ветеран Хабу повернулися до військової служби, а організація запустила Лінію підтримки (+380 67 348-28-68), щоби зреагувати на потребу в інформації та підтримці. Більшість дзвінків на лінію були або від партнерок / партнерів, дружин і чоловіків українських військових, або стосувалися добробуту сім'ї, коли дзвонили самі воїни. Проте в Україні бракувало знань про суб'єктний досвід сімей військовослужбовців, а самі партнерки / партнери, дружини та чоловіки військових стикалися зі стигматизацією. У 2023 році Ветеран Хаб провів перше розвідувальне дослідження, на основі якого розробив концепцію [Шляху коханої воїна](#)⁴.



Також Ветеран Хаб дослідив дві важливі теми, дотичні до досвіду пар і сімей: повернення до інтимного та сексуального життя після поранення⁵ (дослідження [«Сексуальне життя воїнів після поранень»](#)).



Та батьківство в часи війни⁶ (посібник [«Усвідомлене батьківство в часи війни»](#)).

Дослідження досвідів рідних та близьких військовослужбовців / військовослужбовиць і ветеранів / ветеранок проводять і наші колеги. Зокрема, правозахисна громадська організація [«Юридична](#)

⁴ Ветеран Хаб (2023). Шлях коханої воїна. Veteran Hub. kohana.veteranhub.com.ua/research.

⁵ Ветеран Хаб (2023). Проект «Resex». RESEX. resex.veteranhub.com.ua.

⁶ Ветеран Хаб (2023). Проект «Усвідомлене батьківство під час війни». parents.veteranhub.com.ua.

[сотня](#)⁷ разом з аналітичним центром [«Cedos»](#)⁸ провела [дослідження досвіду та потреб родин зниклих безвісти військових](#)⁹, правозахисний центр для військовослужбовців [«Принцип»](#) вивчав досвід близьких, які доглядають за пораненими (аналітична записка [«За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця»](#)¹⁰). Проте в межах цих досліджень розглядався досвід безпосередньо родини та близьких воїнів, не виокремлюючи їхніх дружин чи партнерок.

Станом на 2024 рік, завдяки роботі дослідників та дослідниць, численних українських громадських та благодійних організацій, аналітичних центрів, ми набагато краще, ніж будь-коли раніше, розуміємо досвід коханих українських воїнів, проте досі знаємо недостатньо. З початку російської агресії проти України у 2014 році, партнерки / партнери, дружини та чоловіки військових залишаються у тилу в країні у війні. Повномасштабне вторгнення, на жаль, розширило географію та чисельність цього досвіду. Кохані воїнів переймають побут та безпекову відповідальність у родині, займають одразу кілька ролей: старших дорослих у родині, волонтерів / волонтерок, менеджерок / менеджерів з лікування та реабілітації серед багатьох інших. Вони проходять поруч з воїнами кожен етап їхнього Шляху та водночас проживають власний — часто невидимий та невизнаний іншими. Саме цей суб'єктний досвід ми розпочали вивчати під час першого розвідувального дослідження.

Проте Шлях коханої воїна значно ширший, ніж той, що ми змогли охопити в першій розвідці і у новій ітерації дослідження, яке ви читаєте. З одного боку, Шляхом йдуть дуже багато різних людей: по

⁷ «Юридична сотня» — об'єднання юристів, які з 2014 року допомагають військовим, ветеранам та їх родинам. Місія організації — захист прав людини в контексті військової служби та створення правових механізмів реінтеграції ветеранів.

⁸ «Cedos» — незалежний аналітичний центр. Займається дослідженням та аналітикою державної політики та суспільних процесів з метою стимулювати прийняття рішень на основі даних та досягнення соціальної справедливості.

⁹ Cedos, Юридична сотня (2024, 20 серпня). Дослідження досвіду та потреб родин зниклих безвісти військових. Cedos.

cedos.org.ua/researches/doslidzhennya-dosvidu-ta-potreby-rodyn-znyklyh-bezvisty-vijskovykh.

¹⁰ Полек, Т., Носкова, Є., Галан, Л., Яворська, О., Шматко, І., & Пашкіна, А. (2024). Аналітична записка «За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця». Принцип. drive.google.com/file/d/1FTEDotcHNnebRorkXJHGlu2ym58XzjUI/view.

всій країні понад мільйон людей з різними життями, минулим і середовищем. З іншого боку, сам Шлях містить мало контролю та передбачуваності, а майбутнє в ньому несе безліч ризиків та страхів. В будь-який момент Шляху його траєкторія може змінюватись залежно від долі воїна: полон, поранення, загибель, зникнення безвісти чи завершення служби докорінно змінюють життя та добробут коханих. Такі досвіди впливають на психічне й фізичне здоров'я людини, її здатність якісно жити, працювати, виконувати буденні завдання та планувати майбутнє.

Як і будь-які стосунки, стосунки воїнів та їхніх коханих можуть завершитися через різні причини та обставини. Але розлучення / розрив може не означати одразу закінчення Шляху коханої воїна, а людина може зберігати цю ідентичність, поступово завершуючи цей розділ свого життя.

Другий рік поспіль ми досліджуємо досвід коханих воїнів під час війни. Як і наші респондентки, на жаль, ми не можемо передбачити майбутнє. Відтак, найбільше ми сьогодні знаємо про їхній досвід саме під час активної служби партнера/партнерки. Завдяки цьогорічному дослідженню, ми також охопили досвід поранення чоловіків і партнерів, полону, зникнення безвісти та загибелі. Оскільки станом на момент публікації дослідження питання демобілізації під час воєнного стану не врегульоване на законодавчому рівні, ми охопили лише завершення служби через стан здоров'я та по сімейним обставинам. Проте ми припускаємо, що досвід війни впливатиме на життя та добробут коханих українських воїнів ще тривалий час після її завершення і прагнемо продовжити дослідження в майбутньому.

Хоча з початку повномасштабного вторгнення Росії ми відслідковуємо розвиток численних ініціатив на підтримку сімей військовослужбовців / військовослужбовиць та ветеранів / ветеранок, на жаль, дотепер, кохані воїнів — партнери та партнерки, дружини та чоловіки — не отримують належного визнання та підтримки ані на рівні державних інституцій, ані у суспільстві. Їхні досвіди залишаються малодослідженими. Саме тому ми

продовжуємо свою роботу та вивчаємо контекст життя ветеранів, ветеранок та їхніх коханих, фіксуємо їхні голоси та думки. Розуміння бар'єрів і потреб своєю чергою допоможе надавати якісну та комплексну підтримку людям, які відстоюють нашу незалежність ціною власного добробуту.

Визначення

Ветеран / ветеранка — людина, яка брала безпосередню участь у бойових діях із захисту Батьківщини, а також на території інших держав, якщо це є частиною міжнародних зобов'язань України (за [Концепцією політики щодо ветеранів та їхніх сімей](#)¹¹).

Військовослужбовець / військовослужбовиця (військовий / військова) — людина, яка проходить службу в Збройних Силах України або інших військових формуваннях, які створені відповідно до законодавства (за чинним законодавством¹²).

Сім'я — люди, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки. Подружжя вважається сім'єю і тоді, коли дружина і чоловік із поважних причин не проживають разом.

Дружина військовослужбовця або ветерана — у цьому дослідженні це людина, яка перебуває в офіційно зареєстрованих стосунках (шлюбі) з військовим або ветераном.

Партнерка військовослужбовця або ветерана — у цьому дослідженні це жінка, яка перебуває в стосунках із військовим або ветераном, але вони не є офіційно зареєстровані (пара не перебуває в шлюбі).

Шлях ветерана¹³ — [мапа досвідів та потреб ветеранів і ветеранок](#) АТО / ООС від моменту рішення приєднатися до служби й до кінця життя, розроблена Ветеран Хабом.

¹¹ Ветеран Хаб, Принцип, Простір можливостей, Юридична сотня, VETERANKA (б.д.). Концепція політики щодо ветеранів та їхніх сімей. Veteran Hub.

veteranhub.com.ua/projects/konczepczyia-polityky-shhodo-veteraniv-ta-yihnih-simej/.

¹² Верховна Рада України (2024). ЗУ «Про військовий обов'язок і військову службу» № 2232-XII. zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text.

¹³ Ветеран Хаб (б.д.). Дослідження «Шлях ветеранів і ветеранок». Veteran Hub.

veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok, drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO6FV0o-y6oA99ieq6a/view.

Шлях коханої воїна¹⁴ (у тексті зазначений також як Шлях) — [мапа досвідів та потреб дружин та партнерок військовослужбовців і ветеранів](#) російсько-української війни від моменту рішення приєднатися до служби, розроблена Ветеран Хабом.

Добробут — узагальнена категоризація потреб людини. У цій роботі ми використовуємо визначення добробуту Департаменту Ветеранських Справ Канади, що «містить як суб'єктивний психологічний добробут, так і об'єктивний економічний добробут. Модель враховує суб'єктивний та об'єктивний стан людини в семи напрямках: робота або інша значуща діяльність, фінанси, здоров'я, життєві навички та знання, соціальна інтеграція, житло або фізичне середовище, соціокультурне середовище».

Гострий стрес¹⁵ — реакція на втрату, яка характеризується відчуттям емоційної напруги та болю, а також фізичними проявами — виснаження, задуха, напади фізичного болю.

Невизначена втрата — стан, коли людина змушена перемикається між двома виснажливими переживаннями: відчаєм від того, що близька людина загинула, і надією, що вона жива.

¹⁴ Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях коханої воїна». Veteran Hub. [kohana.veteranhub.com.ua, drive.google.com/file/d/1wSwEoA5zSMZ60L2AziXsZpy70uuue1Xi/view](https://kohana.veteranhub.com.ua/drive.google.com/file/d/1wSwEoA5zSMZ60L2AziXsZpy70uuue1Xi/view).

¹⁵ Київський Центр КПТ (б.д.). Гостра реакція горя. uccbt.com.ua/poslugy/psihoterapija/gostra-reakcziya-gorya/.

Методологія

Мета

Окреслити та зафіксувати Шлях коханих українських воїнів. Зокрема, дослідити досвід проживання поранення, полону, зникнення безвісти, загибелі чи смерті партнера / партнерки, чоловіка або дружини, розлучення / розриву стосунків, та поглибити розуміння етапів початку служби, служби та переходу до цивільного життя.

Завдання

- Схарактеризувати досвід, який проживають партнери / партнерки, чоловіки та дружини військовослужбовців / військовослужбовиць і ветеранів / ветеранок на різних етапах їхньої служби; з'ясувати проблеми, перешкоди та переживання, з якими вони стикаються.
- Виявити етапи Шляху коханої воїна, які переживають або пережили такі досвіди : полон партнера / партнерки, чоловіка та дружини та його / її звільнення з полону, зникнення безвісти, загибель.
- З'ясувати актуальні потреби партнерів / партнерок, чоловіків і дружин військовослужбовців / військовослужбовиць і ветеранів / ветеранок на всіх досліджуваних етапах Шляху.
- Виявити зміни в досвіді партнерів / партнерок, чоловіків і дружин військовослужбовців / військовослужбовиць і ветеранів / ветеранок у порівняльній перспективі з першою ітерацією дослідження «Шлях коханої воїна»; визначити, які практики повсякденного життя зазнають найбільших змін на третьому році повномасштабного вторгнення.

- Сформуувати рекомендації щодо взаємодії з партнерами / партнерками, чоловіками та дружинами військовослужбовців / військовослужбовиць і ветеранів / ветеранок.

Формування вибірки

При формуванні вибірки ми планували дослідити різні групи: чоловіків, жінок, ЛГБТ+. Проте через часові обмеження дослідження, обмежену кількість інтерв'ю, які ми могли записати в рамках цього дослідження та складність рекрутингу чоловіків, чиї партнерки військовослужбовці та партнерів ЛГБТ+, ми вирішили не включати їх в цю ітерацію дослідження. Далі в дослідженні мова йтиме лише про жінок: дружин та партнерок, які перебувають у гетеросексуальних стосунках з чоловіками воїнами.

Цільова група дослідження — дружини та партнерки військовослужбовців і ветеранів російсько-української війни: чоловіків, які стали на захист України 2014 року і несуть службу зараз та які долучилися до Сил безпеки та оборони України з початком повномасштабного вторгнення 2022 року.

У цьому дослідженні ми застосували неімовірнісну вибірку (non-probability sampling), із використанням стратегії зручних випадків (convenience sampling)¹⁶.

Основні параметри відбору — критерії включення, за якими ми визначали, чи можна залучати респонденток до дослідження. Головним критерієм був досвід респондентки. Надалі різноманіття серед відібраних учасниць забезпечували прописуванням їхніх необхідних характеристик. Так ми досягли максимальної варіативності в межах визначеної цільової групи дослідження. Критерії включення формувалися відповідно до мети дослідження та репрезентують різний досвід жінок на Шляху коханої воїна. Зокрема, досвід очікування чоловіка або партнера,

¹⁶ Lopez, V., & Whitehead, D. (2013). Sampling Data and Data Collection in Qualitative Research. *Nursing & Midwifery Research: Methods and Appraisal for Evidence-Based Practice*, 123–140. www.researchgate.net/publication/255950308_Sampling_data_and_data_collection_in_qualitative_research.

досвід звільнення чоловіка або партнера з військової служби, досвід бути дружиною або партнеркою військовополоненого, безвісти зниклого або загиблого воїна, досвід розлучення / розриву стосунків з військовослужбовцем і ветераном.

Соціально-демографічні характеристики аудиторії дослідження

Додатковим критерієм для нас слугували соціально-демографічні характеристики, що дало змогу включити до вибірки жінок із різноманітними досвідами.

Вік. Для дослідження ми залучили респонденток різного віку від 18 років, яких поділили на три групи: 18–30 років (25 інтерв'ю), 30–45 років (25 інтерв'ю) та 45–60+ років (10 інтерв'ю). Наймолодшій учасниці дослідження було 19 років, найстаршій — 55 років.

Регіон проживання. У дослідженні взяли участь жінки з різних регіонів України, які мешкали в міській (50 респонденток) та сільській (10 респонденток) місцевості. Також ми окремо зондували вибірку, щоби включити респонденток, які проживають у місцевості, наближеній до лінії фронту.

Сімейний статус. Нам було важливо залучити до вибірки одружених, неодружених, розлучених жінок та тих, що розірвали стосунки. У цьому дослідженні ми не розглядали Шлях чоловіка та партнера, що чекає дружину або партнерку, яка проходить службу. Проте розуміємо, що такий досвід важливий та потребує окремого вивчення. Наше дослідницьке припущення: Шлях чоловіка та партнера може відрізнятися тим, що мобілізація жінки до Сил безпеки та оборони України є добровільною, а чоловік та партнер може бути ветераном та мати свій військовий Шлях.

Критерії включення:

1. Дружини та партнерки, чиї чоловіки або партнери:

- проходять або проходили службу в період 2022–2024 років;
- мобілізувалися нещодавно (до пів року);

- звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я;
- звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років через необхідність догляду за близькою людиною;
- звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років за віком;
- звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність.

2. Дружини та партнерки загиблих воїнів.

3. Дружини та партнерки військовополонених.

4. Дружини та партнерки звільнених із полону воїнів.

5. Дружини та партнерки, які чекають безвісти зниклого чоловіка або партнера.

6. Дружини або партнерки, що розлучилися / розірвали стосунки з військовослужбовцем або ветераном протягом 2022–2024 років.

Шлях	Критерії включення	Кількість інтерв'ю
Загальний шлях: військова служба	Дружини та партнерки, чиї чоловіки або партнери проходять або проходили службу в період 2022–2024 років	11
	Дружини та партнерки, чиї чоловіки або партнери мобілізувалися нещодавно (до пів року)	4
Загибель	Дружини та партнерки загиблих воїнів	7
Полон	Дружини та партнерки військовополонених	11
	Дружини та партнерки звільнених із полону воїнів	2
Зникнення безвісти	Дружини та партнерки, що чекають безвісти зниклого чоловіка або партнера	12
Звільнення зі служби	Дружини та партнерки, чиї чоловіки або партнери звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я	6

	Дружини та партнерки, чиї чоловіки або партнери звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років через необхідність догляду за близькою людиною	2
	Дружини та партнерки, чиї чоловіки або партнери звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність	2
Завершення стосунків	Дружини та партнерки, що розлучилися або розірвали стосунки з військовослужбовцем або ветераном протягом 2022–2024 років	3
Всього		60 інтерв'ю

Дослідницькі припущення

Ми сформулювали загальні дослідницькі припущення щодо добробуту дружин та партнерок військовослужбовців і ветеранів, а також припущення щодо кожного досліджуваного досвіду коханих воїнів, які ми намагалися перевірити в дослідженні.

1. Загальні припущення:

- Дружини та партнерки військовослужбовців і ветеранів стикаються з труднощами під час професійної та соціальної реалізації. Це відбувається через невизначеність, яку створює служба чоловіка або партнера, ризики, пов'язані з нею, та додаткову неоплачувану доглядову працю, якою жінки мають займатися.
- Дружини та партнерки військовослужбовців і ветеранів вважають, що вони не є частиною правового поля держави в питаннях служби чоловіка або партнера. На їхню думку, для держави Шлях коханих воїнів є невидимим.
- Потреби дружин і партнерок військовослужбовців і ветеранів залежать від їхнього рольового досвіду та етапів їхнього Шляху.

- Дружини та партнерки військовослужбовців і ветеранів відчують суспільні очікування щодо їхньої поведінки, які змінюються відповідно до різних етапів Шляху.

1.1. Шлях дружин та партнерок, чиї чоловіки та партнери мобілізовані з початку 2022 року:

- Жінки пройшли період адаптації до змін в їхньому житті та планують життя відповідно до реалій військової служби чоловіка або партнера.
- Жінки набули ідентичність «дружина або партнерка військовослужбовця».
- На добробут жінок впливає місце та становище чоловіка або партнера у військовій структурі.

1.2. Досвід дружин і партнерок, чиї чоловіки та партнери мобілізувалися нещодавно (до пів року):

- Жінки проходять шлях адаптації до змін у їхньому житті. Їхній досвід схожий на досвід дружин і партнерок військовослужбовців, які проходили Шлях протягом 2022–2023 років. Водночас на їхній досвід впливає зміна суспільного сприйняття військових і ставлення до мобілізації.

2. Досвід «Загибель» (дружини та партнерки загиблих воїнів):

- Загибель чоловіка або партнера — не кінець Шляху його коханої. Після втрати жінки проходять етап завершення Шляху, який може тривати невизначений проміжок часу.
- Жінка продовжує Шлях, вшановуючи пам'ять загиблого воїна, у деяких випадках — доглядаючи за спільними дітьми та спільним майном.
- Після загибелі коханих жінка і далі ідентифікує себе як дружина або партнерка військовослужбовця.

- Жінки відчують очікування суспільства щодо їхньої поведінки як дружин та партнерок загиблих воїнів. Зокрема, навколишні очікують від них прояву скорботи, суму.

3. Досвід «Полон»

3.1. Дружини та партнерки військовополонених:

- Частина Шляху таких жінок — комунікація з військовим командуванням чоловіка або партнера, державними органами та міжнародними організаціями щодо його повернення з полону.
- Дружини та партнерки військовополонених об'єднуються в спільноти, бо відчують брак комунікації з боку держави, зокрема військової частини.
- На Шлях коханої воїна впливає відсутність контакту з чоловіком або партнером протягом довгого часу.
- Жінки відчують очікування суспільства щодо їхньої поведінки як дружин та партнерок військовополонених. Зокрема, навколишні очікують від них стриманості та відданості чоловіку або партнеру.

3.2. Дружини та партнерки звільнених із полону воїнів:

- Жінки проходять шлях адаптації разом із чоловіком або партнером. Він відрізняється від шляху адаптації після поранення воїна.
- Жінки відчують очікування суспільства щодо їхньої поведінки як дружин і партнерок звільнених із полону воїнів. Зокрема, навколишні очікують від них стриманості та відданості чоловіку або партнеру, прояву скорботи.

4. Досвід «Зникнення безвісти» (дружини / партнерки, що чекають безвісти зниклого чоловіка або партнера:

- Жінки проживають досвід невизначеної втрати: їхні переживання коливаються між страхом, що вони більше не побачать коханого, та надією, що його вдасться повернути.
- Жінки відчують очікування суспільства щодо їхньої поведінки як дружин і партнерок безвісти зниклих воїнів. Зокрема, навколишні очікують від них стриманості та прояву скорботи.
- Жінки мають зробити вибір щодо статусу чоловіка або партнера (безвісти зниклий чи загиблий), визнати коханого загиблим (прийняти втрату).

5. Досвід «Звільнення зі служби»

5.1. Дружини та партнерки, чії чоловіки або партнери звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я:

- Жінки продовжують Шлях та підтримують коханих у тих сферах, у яких їм може бракувати підтримки держави.

5.2. Дружини та партнерки, чії чоловіки або партнери звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років через необхідність догляду за близькою людиною:

- Доглядова праця дружин і партнерок впливає на їхній загальний добробут.

5.3. Дружини та партнерки, чії чоловіки або партнери звільнилися зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність:

- Жінки можуть впливати на вибір чоловіка або партнера: залишитися у війську чи звільнитися зі служби.

6. Досвід «Завершення стосунків»

6.1. Дружини та партнерки, що розлучилися / розірвали стосунки з військовослужбовцем або ветераном протягом 2022–2024 року:

- Жінки, які не мають спільних дітей із військовослужбовцем або ветераном, завершують Шлях.

- Досвід, який жінки прожили під час проходження Шляху коханих воїнів, ще певний час впливає на їхній добробут.
- Жінки відчують осуд суспільства, зокрема щодо їхнього вибору розлучитися / розірвати стосунки з військовослужбовцем або ветераном.

Методи дослідження

Оскільки в цьому дослідженні наш фокус був спрямований на вивчення досвіду дружин і партнерок військовослужбовців і ветеранів, ми вибрали **якісний метод**. Саме якісний метод дозволяє досліджувати суб'єктивний досвід і переживання соціально-історичних процесів і певних етапів життя людини¹⁷. Завдяки цьому методу ми змогли докладніше проаналізувати думки та уявлення, досвід, який проходять жінки протягом служби чоловіків і партнерів та після їхнього звільнення. Зокрема, такий підхід дав змогу деталізувати Шлях коханих воїнів і підкреслити множинність досвідів жінок, який проходять його.

Для дослідження ми використали **інструмент напівструктурованого глибинного інтерв'ю**. Цей метод дозволяє **слідувати не лише за розробленим гайдом, але й змінювати питання відповідно до досвіду учасниць дослідження, ставити уточнюючі**¹⁸. Також у процесі дослідження для отримання більш змістовної та релевантної інформації ми коригували та вдосконалювали додаткові питання гайду, зважаючи на інформацію, отриману від респонденток.

¹⁷ Бондар, В. (2000). Методологічні особливості якісних методів. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*, 18, 31–34.
ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/275843e1-ce30-402b-9693-495743716638/content.

¹⁸ Прохорова, А. (2017). Методологічні особливості дослідження особистих свідчень учасників Майдану 2013-2014 років методом напівструктурованого інтерв'ю. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*, 196, 32–37.
ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/645bcd21-808e-4086-9da2-a7357e13398f/content.

Рекрутинг респонденток

Рекрутинг респонденток відбувався через соціальні мережі Ветеран Хабу та методом снігової кулі. Для рекрутингу важкодоступних груп респонденток ми залучили профільні громадські організації. Зокрема, організації та об'єднання дружин / партнерок військовополонених та безвісти зниклих воїнів, ГО [«Медійна ініціатива за права людини» \(МІПЛ\)](#). Зауважимо, що найбільш важкодоступною групою для дослідження виявилася група «дружини та партнерки військовослужбовців, звільнених зі служби за віком». Ми припускаємо, що такі жінки не присутні активно в наших каналах рекрутингу, а окремих організацій, які працюють із ними, наразі не створено.

Аналіз даних

Для аналізу даних ми використали метод обґрунтованої теорії. **Обґрунтована теорія** — це дослідницький метод, що використовує систематичний ряд процедур аналізу даних для виведення обґрунтованої теорії певного явища. Обґрунтованій теорії притаманна чутливість до даних під час аналізу, що було важливим для нашого дослідження¹⁹. Оскільки ми досліджували Шлях коханих воїнів, який ще триває і постійно зазнає змін, використання цього методу дало нам змогу бути гнучкими в процесі аналізу даних.

Ми здійснили відкрите кодування даних і тематичний аналіз. Для кодування команда дослідження використала програму MAXQDA. Інтерв'ю кодували троє дослідниць задля уникнення упереджень на фазі аналізу. Зібрані дані ми проаналізували методом аналітичної індукції, що передбачає класифікацію даних, їх кластеризацію та аналітичні узагальнення.

Відповідно до отриманих даних ми оновили концепцію Шляху та сформували аналітичний звіт.

¹⁹ Дембіцький, С. (2010). «Обґрунтована теорія»: стратегія збирання та аналізу якісних даних за теоретичної валідації. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2, 64–83.
nbuv.gov.ua/UJRN/stmm_2010_2_6.

Обмеження дослідження

Дослідження не є репрезентативним та не має на меті поширити досвід окремих жінок на всіх дружин та партнерок військовослужбовців і ветеранів.

Наразі Шлях коханої воїна і далі розгортається та може змінюватись. Ми виокремлювали ті елементи Шляху, які були емоційно насиченими для респонденток. Проте ми фіксували динамічний досвід, на який постійно впливає тло війни.

Ми не вивчали докладно досвід дружин і партнерок, чоловіки або партнери яких отримали поранення під час виконання бойових дій, оскільки він потребує окремого ґрунтовного дослідження.



Проте ми залучили до аналізу дані щодо досвіду догляду за пораненими, які були зібрані в дослідженні [«За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця»](#)²⁰ правозахисного центру для військовослужбовців [«Принцип»](#).

У цьому дослідженні представлений досвід лише жінок, які перебувають у гетеросексуальних стосунках на етапах служби та переходу до цивільного життя. Ми вважаємо, що досвіди чоловіків, чий партнерки або дружини перебувають на військовій службі під час війни, досвід сімей, в яких і чоловік, і жінка — військові, а також досвід ЛГБТК+-сімей мають значущі відмінності та потребують окремого вивчення. Тому в тексті цього дослідження ми не використовуємо гендерно чутливу мову, а прямо вказуємо, що це досвід жінок.

У цьому дослідженні ми сфокусувалися на етапах «До служби», «Служба» та «Перехід». Ми не змогли проаналізувати етап «Цивільне життя», оскільки аудиторія дослідження переважно ще

²⁰ Полек, Т., Носкова, Є., Галан, Л., Яворська, О., Шматко, І., & Пашкіна, А. (2024). Аналітична записка «За лаштунками турботи: Огляд міжнародного досвіду програм підтримки та ситуації в Україні близькі ветеранів та доглядова праця». Принцип. drive.google.com/file/d/1FTEDctcHNebRorkXJHGlu2ym58XzjUI/view.

не перейшла на цей етап, у зв'язку з продовженням активної фази війни. Також нашим дослідницьким припущенням є те, що етап «Перехід» в умовах активних бойових дії може тривати довше. Також важливо зазначення, що досвід Кінця служби ми досліджували лише через призму звільнення за станом здоров'я та сімейними обставинами.

Ми вважаємо, що місце служби, рід військ і звання воїнів може впливати на досвід їхніх коханих. Проте через часові обмеження та обмеження щодо кількості інтерв'ю в цьому дослідженні не змогли взяти до уваги цей критерій.

Оскільки нас цікавив період життя респонденток, який міг тривати понад два роки (а подекуди — понад десять років), частина свідчень була ретроспективною. Це могло впливати на точність та об'єктивність інформації, яку ми отримали від них.

До команди проєкту входили дружини, партнерки та інші члени сімей військовослужбовців, а також дослідниці, у родинях яких не було військових. Це могло побіжно впливати на результати дослідження, як-от призвести до упередженості команди. Водночас схожі переживання дали змогу глибше розуміти досвід респонденток, що стало перевагою на етапі створення методології та аналізу даних. Щоби подолати це обмеження, на етапах збору та аналізу даних ми використовували метод тріангуляції: запис інтерв'ю та кодування виконували дослідниці з різним досвідом.

Етичні засади

Через чутливість теми дослідження як для респонденток, так і для дослідницької команди ми напрацювали етичні принципи, щоб забезпечити всіх залучених до процесу.

- 1. Усі інтерв'юерки підписали угоду про нерозголошення конфіденційної інформації.**
- 2. Ми знеособили всі наведені цитати для неможливості ідентифікувати респонденток.**

3. **Усі інтерв'юерки пройшли підготовку** з таких питань: методика та етичні засади проведення глибинних інтерв'ю; надання першої психологічної допомоги; зберігання персональних даних; кодекс Ветеран Хабу. Також ми вибрали інтерв'юерок, які мали досвід сенситивних інтерв'ю та інтерв'ю, пов'язаних із ветеранською темою.
4. **Доступ до персональних даних мало обмежене коло дослідницької команди.** Інтерв'юерки не мали доступу до цієї інформації.
5. **Інтерв'ю відбувалися лише за умови попереднього підписання інформованої згоди** на участь у дослідженні та обробки персональних даних.
6. **Ми повідомили всіх респонденток** про принцип захисту персональних даних, мету дослідження, можливість відмовитись у будь-який момент брати участь у дослідженні, а також відповідати на запитання.
7. **Респондентки могли в будь-який момент зупинити проведення інтерв'ю** та до 10 червня відкликати свою участь у дослідженні. Також вони могли пропускати запитання, на які їм було некомфортно відповідати.
8. **Ми забезпечили респонденткам можливість за потреби отримати психологічну підтримку.** Вони могли отримати першу психологічну підтримку від інтерв'юерки, які пройшли відповідне навчання, та звернутися за безоплатною підтримкою за наданими контактами, які ми зазначили в інформаційній довідці.
9. **Глибинні інтерв'ю проводилися в просторах Ветеран Хабу,** з дотриманням безпекових протоколів, або онлайн, з дотриманням інструкцій.

Результати

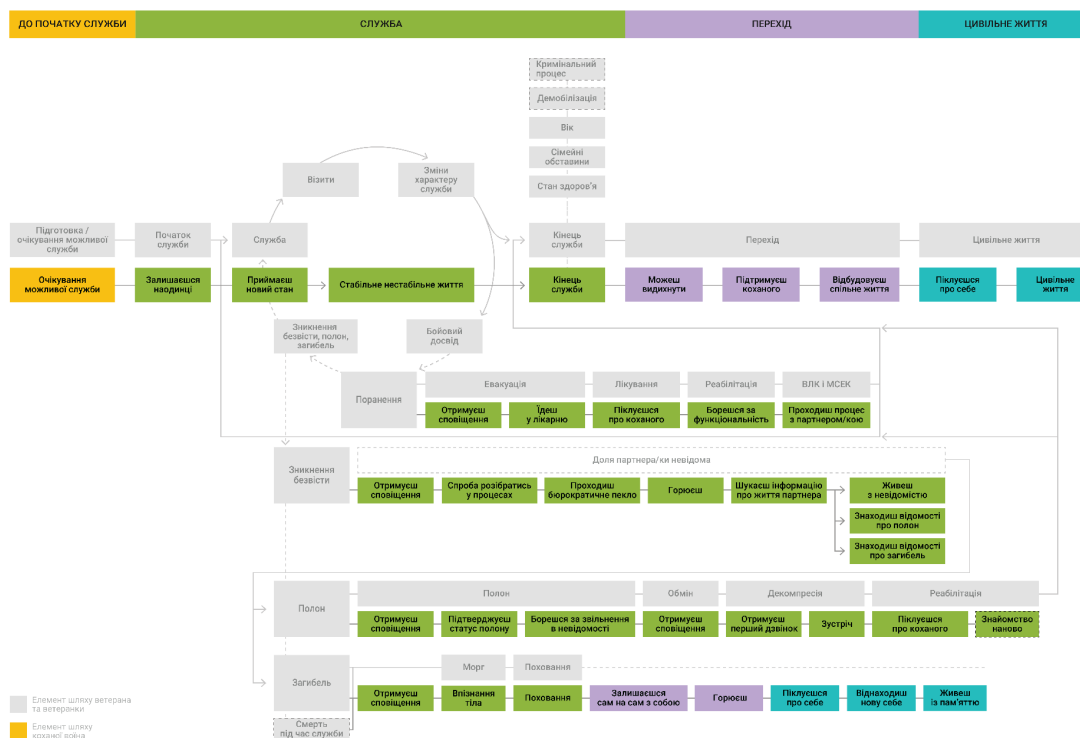


Рисунок 1. Шлях коханих воїнів
([посилання на зображення у великому розмірі](#))

Шлях коханої воїна розпочинається з рішення її чоловіка або партнера долучитися до військової служби або з початком романтичних стосунків з воїном чи ветераном. Результати цього аналізу – наша авторська спроба узагальнити досвід, який проживають дружини та партнерки військовослужбовців і ветеранів в Україні під час війни.

Шлях коханих воїнів складається з **етапів**, які ми розклали на різні **елементи**. Для виокремлення елементів етапу ми спиралися на насиченість досвіду наших респонденток. Шлях може мати різні розгалуження, на появу яких безпосередньо впливає контекст війни.

Ми виділили три **основні етапи Шляху**:



У цьому дослідженні ми спробували ретроспективно подивитися на процес, який триває. Ми усвідомлювали, що Шлях може змінюватись, а деякі етапи Шляху ще не настали, і ми не можемо зафіксувати та вивчити їх.

Водночас ми прагнули поглибити розуміння Шляху та проаналізувати, як досвід бути дружиною або партнеркою військовослужбовця та ветерана впливає на загальний добробут жінки. Цього разу ми охопили раніше не залучені аудиторії:

1. Дружини та партнерки загиблих воїнів.
2. Дружини та партнерки, які чекають чоловіка або партнера з полону.
3. Дружини та партнерки, які дочекалися чоловіка або партнера з полону.
4. Дружини та партнерки, які чекають безвісти зниклого чоловіка або партнера.
5. Дружини та партнерки, що розлучилися / розірвали стосунки з військовослужбовцем або ветераном.

Дослідивши історії респонденток, які пережили досвід **поранення, загибелі, зникнення безвісти або полону коханого**, ми вирішили підсвітити ці частини Шляху, адже вони можуть мати великий вплив на життя коханої воїна. У цьому дослідженні ми виокремили такі досвіди:

Досвід «Поранення»

Досвід «Загибель»

Досвід «Зникнення безвісти»

Досвід «Полон»

Досвід «Звільнення з полону»

Війна — це тло всіх подій на Шляху коханої воїна. Ці події своєю чергою стають чинниками, що формують досвід бути дружиною або партнеркою воїна і ветерана. Жінки долають виклики, пов'язані зі службою чоловіка або партнера. І водночас проживають інші складні досвіди, які приносить війна. Їм доводиться жити під постійною загрозою обстрілів, шукати нове місце для життя у випадку окупації або наближення лінії фронту до їхньої домівки, стикатися з втратою близької людини внаслідок воєнних дій тощо.

Водночас нам було важливо дослідити ролі, які змушена виконувати дружина чи партнерка військовослужбовця або ветерана. У минулій ітерації Шляху коханих ми вивели 6 ролей: кохана, «головна доросла», економічна стабільність, менеджерка сім'ї, догляд після поранення та провідниця у цивільному житті.

У цій ітерації ми помітили, що деякі ролі пов'язані між собою та є однією. Зокрема роль опори містить в собі функції піклування про партнера та інших членів родини, що притаманно «головній дорослій» та відповідальність за добробут родини, що було притаманно ролі економічна стабільність та менеджерка сім'ї.

Під час аналізу ми акцентували, що на різних етапах Шляху жінка може здійснювати такі рольові функції:

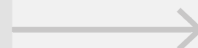
- **роль доглядальниці** (турботонадавачки) в перший час після повернення воїна зі служби;
- **роль розшукувачки**, коли коханий зникає безвісти;
- **роль адвокатки**, яка бореться за звільнення коханого з полону;
- **роль опори** для інших членів родини (надає їм психологічну і фінансову підтримку та загалом забезпечує їхній добробут);
- **роль активістки** (жінка консолідується з іншими дружинами та партнерками військових, які переживають схожий досвід, створює громадські організації, виходити на мітинги на підтримку військовополонених тощо).

Першу ітерацію дослідження Шляху коханої воїна ми провели 2023 року, охопивши досвід проживання повномасштабної війни протягом 2022 року, коли українці ще не думали, що вона триватиме довго. Під час цього дослідження, на третій рік повномасштабних воєнних дій, думки громадськості щодо ситуації та майбутнього поляризувалися²¹. Для багатьох гострим стало питання військової служби, справедливості та особистого внеску в перемогу України. Закон про мобілізацію загострив цю суспільну дискусію ще більше. Кохані воїнів, які весь цей час продовжували підтримувати чоловіка або партнера, зазначали, що самі вони не відчували потрібної підтримки з боку суспільства і держави, що їхні зусилля залишалися невидимими та невизнаними. Цією роботою ми прагнемо допомогти кожній коханій воїна стати поміченою та почутою.

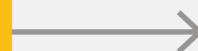
²¹ Злобіна, О. (2023). Психоемоційний стан населення на тлі війни: від мобілізації ресурсів до поляризації оцінок. *Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023*, 177–208. isnasu.org.ua/assets/files/books/2023/Maket_Ukr_suspilstvo_2023.pdf.

До служби

Підготовка /
очікування можливої
служби



Очікування
можливої служби



- Тривога пов'язана з майбутньою службою партнера
- Завершення справ партнера

Елемент шляху ветерана
та ветеранки

Елемент шляху
коханої воїна

● Важливі процеси
та моменти

Очікування служби

Початок Шляху коханої розпочинається з рішення партнера долучитись до військової служби, або з початком стосунків з уже військовослужбовців. У першій ітерації дослідження ми проаналізували ці різні сюжети початку Шляху. Зараз в країні є ті, хто проходить військову службу вперше, і мобілізувався нещодавно з початком повномасштабного вторгнення, ті хто ще очікує мобілізацію та ті для кого це вже не перша військова служба. Зокрема це можуть бути чоловіки, який мав бойовий досвід з періоду АТО/ООС, кадровим військовим, початок стосунків з ветерано у проміжку 2014 – 2022 року.

Польовий етап дослідження Шляху коханої воїна розпочався в травні 2024 року, незабаром після ухвалення нового закону про мобілізацію²². У цей період чимало українських жінок, які мали чоловіка або партнера призовного віку, відчували суперечності та тривогу. Суспільна дискусія про мобілізацію створювала відчуття невідворотності цього процесу, тому більшість родин не могли уникнути розмов щодо цієї події в їхньому житті. Водночас момент мобілізації міг ставати полегшенням для жінок — це вже певна визначеність. Точка неповернення, але вона є зрозумілою: мій чоловік або партнер іде служити.

Розглядаючи потреби та відчуття дружин і партнерок на початку цього Шляху, варто зазначити різницю досвідів жінок. Кохані, які переживали мобілізацію та службу чоловіка або партнера у 2014–2022 роках, усвідомлювали, що на них чекає далі. Вони розповідали, що повторний досвід дався їм «легше».

«Я цей шлях проходила ще до повномасштабного вторгнення. І думаю, що мені в цьому легше зараз. Мій чоловік демобілізувався тиждень назад, ми знову на шляху повернення. Це взагалі його третя демобілізація вже». —

²² Верховна Рада України (2024). ЗУ «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо окремих питань проходження військової служби, мобілізації та військового обліку» № 3633-IX. zakon.rada.gov.ua/laws/show/3633-IX#Text.

Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 40 років.

Жінки, які не проживали службу з воїнами до початку повномасштабної війни, а зустрілися з ними пізніше та закохалися вже у ветеранів, могли виявитися не готовими до їхньої мобілізації. Вони мали сподівання, що чоловік / партнер вдруге служити не піде, не розуміючи особливостей Шляху ветерана та його готовності повернутися до війська.

*«Я виходила заміж за ветерана, людину з інвалідністю. Як я з нього жартую, що його особиста війна вже завершилась на той момент. Але тепер розумію, станом на 2024 рік, що колишніх військових не буває. **На момент 2022 року я була не готова до цього**». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 40 років.*

Варто зазначити, що до переживань пари додається також тривога, спричинена ризиком розсекречення особистих даних військовослужбовця. Адже це становить небезпеку для всієї сім'ї.

*«**Мені потрібно було евакуювуватись, бо мій чоловік є у всіх базах російських.** Його сім'я — єдиний важіль, яким його можна було б шантажувати. І тому він наполягав на тому, щоби я виїхала з України хоча б тимчасово. Що я і зробила». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 40 років.*

*«Разом з тим я відчула полегшення. І таке значне, тому що найстрашніше нарешті уже сталося. **Можна заспокоїтися, бо його вже мобілізували**». — Партнерка нещодавно*

мобілізованого воїна, 31 рік.

Ветеран Хаб спостерігав, що виключення із закону про мобілізацію пункту про демобілізацію викликало багато тривоги та нерозуміння саме в родин військовослужбовців і військовослужбовиць.

Натомість наша організація не зафіксувала, що державні структури провели прицільну комунікацію, орієнтовану на дружин, партнерок та інших членів сімей військових.

Очікування початку служби чоловіка або партнера в умовах повномасштабної війни — тривожний процес для жінок. Водночас проговорення в родині важливих питань щодо мобілізації може зменшити тривогу та допомогти жінці краще адаптуватись до служби коханого. У цьому дослідженні ми сфокусувалися на досвіді жінок, які очікують мобілізацію чоловіка або партнера, щоби зрозуміти, чи впливає це на подальший Шлях.

Ми не можемо стверджувати, але маємо зазначити, що в сучасному українському контексті майже кожна жінка, яка має кохану людину призовного віку, під час активних бойових дій, доки триває мобілізація має перспективу стати коханою воїна. Початок цього шляху починається з усвідомлення та прийняття такого рішення чоловіка або партнера. Це може бути добровільне рішення та фраза «я їду служити» або долучення до Сил безпеки та оборони після отримання повістки.

Коли йдеться про мобілізацію, жінкам часто доводиться переживати внутрішній конфлікт. З одного боку, вони розуміють, що Україна потребує захисту, що захищати свою країну — конституційний обов'язок її чоловіка / партнера. З іншого — відчують страх за життя коханого та тривогу за своє майбутнє без нього поруч.

«Дуже хотілося б, щоб чоловік був вдома. Все-таки чоловіча підтримка дуже треба. [...] Але з другої сторони, я розуміла, що треба. Треба йти, комусь треба йти». — Партнерка нещодавно

мобілізованого воїна, 49 років.

«Я намагалася його відмовити, бо мені було дуже важко з цим. Але фактично я вважаю, що так і має бути, він все правильно зробив». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 31 рік.

Через такі побоювання жінки можуть уникати думок про потенційну службу чоловіка або партнера або відмовляти його йти до війська.

«Я розуміла, на що йду. І скільки разів казала: "Не переводься в цю бригаду". В мене багато друзів-військових, я хотіла [щоби він потрапив] в краще місце. [А] він казав: "Я не піду без своїх хлопців. Якщо йти, то тільки з ними". Ще казав, що "якщо такі, як я, не будуть воювати, то хто буде?". Я його дуже поважаю за цю принциповість». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 26 років.

Тривога щодо потенційної служби чоловіка / партнера може залежати від багатьох чинників. Зокрема, ступеню автономності партнерів у парі. У першій ітерації цього дослідження ми [писали](#) про те, що рішення про службу ухвалює зазвичай чоловік²³. У такому випадку вибір дружини або партнерки — прийняти його та погодитись. І легше цю думку жінка приймає тоді, коли стосунки пари загалом побудовані на повазі до автономних рішень одне одного (партнерська модель стосунків). Так, одна з респонденток розповідала, що не намагалася зупинити коханого, який прагнув долучитися до лав Сил оборони України, тому що поважала його рішення.

«Я не могла ніяк його зупинити і не намагалась. Він хотів

²³ Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях коханої воїна». 35.
drive.google.com/file/d/1wSwEoA5zSMZ60L2AziXsZpy70uuue1Xi/view.

[цього], це його рішення». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.

Внутрішня боротьба жінки може проявлятися в різних формах. Це комплексний психологічний феномен, який виникає в момент рішення її коханого йти до війська та розвивається під час та після служби чоловіка / партнера. Він включає емоційні конфлікти, відчуття обов'язку, рольові напруги тощо — усе це ми [розглянули](#) в першій ітерації дослідження Шляху коханої воїна²⁴.

Висновки: До служби

Шлях коханої воїна розпочинається з рішення чоловіка або партнера добровільно розпочати службу або прийняти повістку та мобілізуватися до Сил безпеки та оборони України. На цьому етапі жінка проходить свій шлях адаптації та прийняття нової реальності.

Після рішення чоловіка або партнера добровільно долучитися до війська чи вручення повістки пара готується до початку служби. Чоловіки та партнери, які мобілізувалися / були мобілізовані на початку 2022 року, майже не мали часу на підготовку до служби. Партнери, які мобілізувалися чи були мобілізовані нещодавно, мали час завершити справи перед початком служби. Проте з досвіду респонденток час не є чітко визначений та залежить від різних обставин.

²⁴ Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях коханої воїна». 35.
drive.google.com/file/d/1wSwEoA5zSMZ60L2AziXsZpy70uuue1Xi/view.

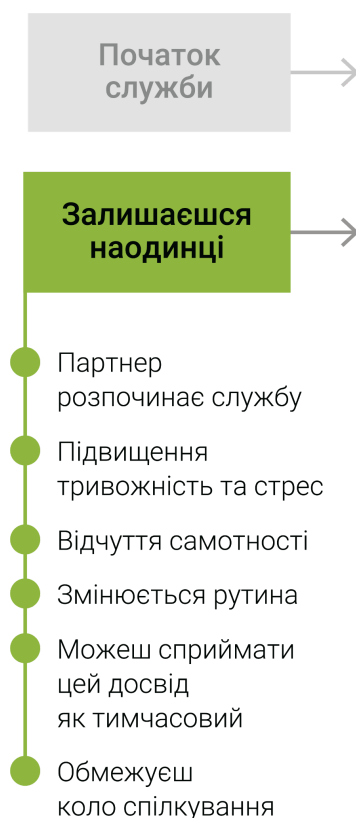
Служба

Залишаєшся наодинці.....	40
Приймаєш новий стан.....	45
Стабільне нестабільне життя».....	56
Досвід «Поранення».....	70
Досвід «Загибель».....	82
Досвід «Зникнення безвісти».....	108
Кінець служби.....	174
Висновки: етап «Служба».....	187

Етап «Служба» починається з початком військової служби чоловіка або партнера, складається з кількох елементів та може включати окремі досвіди. Протягом цього етапу дружини та партнерки проживають досвід першої розлуки, пов'язаної зі службою, вчаться підтримувати коханого та адаптуються до нових умов життя.

Залишаєшся наодинці

Після початку служби, життя коханих воїнів різко змінюється. З початком навчання військових вони буквально залишаються наодинці та починають власний Шлях, про який поки мають доволі мало знань та не повністю розуміють, що на них чекає. Цей період емоційно насичений та може тривати кілька тижнів або місяців після початку служби чоловіка або партнера. Під час першої розлуки, пов'язаною зі службою, жінка усвідомлює, що її життя змінилось, переживає стрес, може відмежовуватись від звичного кола спілкування, гостро сприймати питання навколишніх щодо мобілізації коханого.



«У перші дні взагалі було надзвичайно важко. Тому що там ті традиції, які були з дня в день, графік того, хто коли встає, що там традиційно я вставала раніше, варила дві чашки кави, приносила йому, будила. І от перші дні, коли усвідомлюєш, що на автоматі вариш дві чашки кави, а потім усвідомлено вариш дві чашки кави — собі і чоловікові, бо **не хочеш того прийняти.** А потім прийшло прийняття: не витрачай ресурси, бо кава дорога, який з того сенс. Досить. Бери себе в руки». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 42 роки.

Також це трансформаційний період для багатьох дружин і партнерок воїнів. Тепер їм доводиться вчитися справлятися з усіма обов'язками, які раніше були розділені на двох. Так, учасниці дослідження згадували про такі речі, як приготування їжі, закупівля продуктів додому, виховання дітей, прибирання, ремонт і підтримка автомобіля.

Одна з характеристик цього періоду — заперечення відсутності чоловіка або партнера в довгостроковій перспективі. Жінки можуть сприймати такий стан речей як тимчасове, короткострокове явище. Це може проявлятися, зокрема, в тому, що вони відмовляються від допомоги навколишніх із побутовими справами, навіть маючи таку потребу.

«Усвідомлення, що ти сама і не маєш на кого покластися, що ти мусиш, ти маєш це зробити, це твоє, що в тебе немає тила, який тебе підстрахує. Хоча, ну, не без того. Є ж знайомі. Питань немає, але ти розумієш, що ти нікого не хочеш в цей процес втручати, в цей процес залучати. Ні. В мене була одна відповідь: "Приїдеш додому, зробиш. Це маєш ти зробити, а не хтось чужий в нашій квартирі. Це ти маєш зробити"». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 38 років.

Також уявлення про тимчасовість може проявлятися не лише в побутових аспектах, але й на рівні ідентичності. Респондентки зазначали, що продовжували сприймати чоловіка / партнера як цивільну людину. Відповідно себе вони також не сприймали як дружину / партнерку воїна.

*«Я в першу чергу свого чоловіка вважаю своїм чоловіком, а те, що він **тимчасово військовий**, то це таке. Ну типу якась тимчасова штука. **Я навіть йому казала, що справжнє життя тут, а там він просто тимчасово**». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 49 років.*

Добробут елементу «Залишаєшся наодинці»

Фізичне та психічне здоров'я

Дружини та партнерки можуть і далі самостійно займатися рутинними справами, які вони виконували разом із коханим. Наприклад, переглядати улюблений фільм, гуляти «їхніми» маршрутами тощо. Відтворення спільних ритуалів, хоч вже і на самоті, допомагає їм заспокоїтись.

Перший етап інтеграції в роль коханої воїна, супроводжується безсонням або снами про чоловіка або партнера. Часті такі сни та ранкова тривога — ознаки постійного стресу. Респондентки також розповідали, що переживали в цей період панічні атаки, перепади настрою та апатію.

*«**Був період шалених панічних атак**. Просто панічних атак з тим розумінням, що тобі треба десь бігти, щось робити, а ти не знаєш — що, куди, до чого і як. З цим було складно». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 38 років.*

Ці стани характерні для початку Шляху коханих воїнів, вони передують адаптації жінки до нових умов. Тривалість цих станів індивідуальна, як і тривалість кожного етапу Шляху.

Стосунки та визнання

Для жінок адаптація до нової ролі — коханої воїна — супроводжується суттєвою зміною кола спілкування, ставлення до суспільства загалом та до певних людей зокрема. Ми перелічимо декілька стратегій наших респонденток під час такої адаптації:

- **Відсторонення**

Жінки відсторонюються, свідомо або несвідомо, від тих, хто не розуміє їх, не надає їм необхідну підтримку, ставить незручні питання (навіть від родичів, друзів та інших близьких людей). Це може бути захисним механізмом подолання додаткового стресу, але також може призводити до відчуття ізоляції.

«Підтримки від моєї мами і сестри я не отримала. Такої, як мені потрібно». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.

*«У мене завжди є хтось інший в армії [для підтримки], тому що **заспокоєння від цивільних не працюють**. Коли цивільна людина каже: "Заспокойся, все буде добре", хочеться зазвичай плюнути в очі. Тому що [хочеться сказати]: "Та що ти там знаєш взагалі, як ти можеш мені зараз сказати, що все буде добре?"».*
— Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.

- **Обмеження кола для діалогу**

Дружини та партнерки військовослужбовців часто діляться почуттями лише з тими, хто розділяє їхні цінності та має схожий

досвід. Переважно вони спілкуються з іншими жінками, чоловіки / партнери яких служать. Це створює вузьке, але міцне коло підтримки, де кожна може розповісти про свої переживання та знайти розуміння. Також вони віддають перевагу розмовам із чоловіками або партнерами або психотерапевтами / психотерапевтками. Деякі жінки обмежено відкривають почуття навіть друзям, вважаючи, що не всі можуть зрозуміти їх.

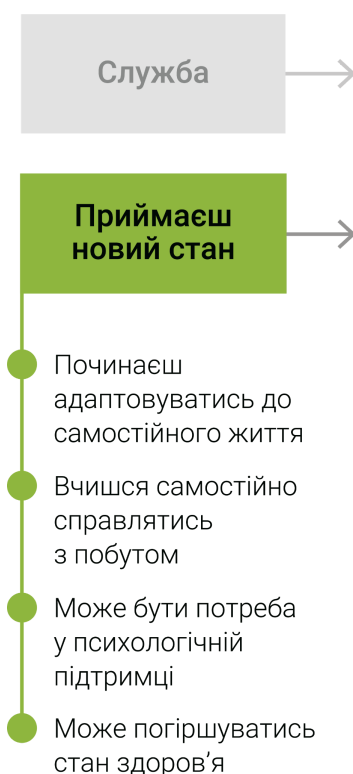
*«Коли подруга дізналася, що мій чоловік — військовий, вона трошечки навіть закрилась. Я кажу: “Все нормально”. Ми з нею трошечки не співпали в баченні певних соціальних процесів, наприклад. **Я зрозуміла, що це може розділити нашу дружбу**».*
— Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 30 років.

Жінки складно переживають досвід першої розлуки з невизначеним майбутнім, яке приносить служба чоловіка або партнера. Вони продовжують справлятися самостійно з усіма побутовими справами та сприймати цей період як тимчасовий.

Приймаєш новий стан

В певний момент приходить усвідомлення, що цей досвід може бути частиною життя тривалий час. Жінка починає змінювати свій побут, рутину та шукати способи підтримки здоров'я.

Ще одна характерна риса цього періоду — те, що дружини та партнерки могли зменшувати кількість домашніх обов'язків, оскільки розуміли, що тепер їм доводиться справлятися з усім самотійно.



*«Я трошки **змінила своє ставлення до побутових обов'язків.** Якщо раніше там мені було важливо, щоб квартира була чиста і всяке таке, **то зараз мені важливо, щоб я була більш-менш ок.** І якщо я сьогодні не прополисошу — нічого страшного не трапиться, через тиждень. Ніхто ще не помирав від непрополисаного килима». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

Зазначимо, що досвід жінок щодо самостійного виконання домашніх справ залежав також від місця їхнього проживання. Дружини та партнерки, що мешкали в приватних оселях, мали більше побутових труднощів, ніж ті, які мешкали в багатоквартирних будинках. Їм доводилося додатково доглядати за прибудинковою територією, господарством, городом тощо.

*«На початку було так, що все — на мене. І я йому казала: "От бачиш, який ти, сховався від мене в ЗСУ, ти втік, **ти служиш, а я тут сама з усім маю.** Що мені робити? Зараз в мене посівна, оце весна 2022-го, ти хоч на уборочну (жнива. — Прим. ред.) повернешся?". Він каже: "Я не знаю. Плануй, що ти сама". Я щось так убивалася на тому городі, в селі. **Тоді в 2023-му вирішила, що ніякого городу не садитиму**». – Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 58 років.*

Добробут елементу «Приймаєш новий стан»

Психічне здоров'я

Американське дослідження, проведене ще у 2011 році²⁵, констатує, що кожна восьма жінка, яка була партнеркою військовослужбовця, переживала принаймні один сильний депресивний епізод, а кожна шоста — переживає тривожні стани. На той момент їхні показники були вищими, ніж в інших категорій американського населення, але майже такі самі, як у військових. Попри це, сім'ям військовослужбовців приділялося значно менше уваги в плані збереження та підтримання психічного та фізичного здоров'я, ніж самим воїнам. Зважаючи на українські реалії, маємо зазначити подвійний вплив на психічний стан дружини або партнерки військовослужбовця: загальний вплив війни на цивільне життя (тривоги, ракетні атаки, «шахеда» тощо) та вплив служби коханого.

²⁵ Verdelli, H., Baily, C., Voursour, E., Belser, A., Singla, D., & Manos, G. (2011). The case for treating depression in military spouse. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 488–496. doi.org/10.1037/a0024525.

Наші інтерв'ю показали, що стрес, який переживають жінки, суттєво впливає на фізичне здоров'я, зокрема за наявності хронічних захворювань.

*«Взимку взагалі була тотальна апатія. Просто жах. Я тоді хворіла. То горло, то кашель, то температура. **Пов'язую це з морально-психологічним станом своїм**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 30 років.*

Погіршення самопочуття не стає мотиваційним чинником для звернення до фахівців / фахівчинь із психічного здоров'я, як ми зазначали в попередньому дослідженні. З одного боку, дружини та партнерки військовослужбовців більше сконцентровані на добробуті та здоров'ї своїх коханих. Коли виникає небезпека для життя і здоров'я чоловіка або партнера, вони часто змінюють свої пріоритети, нехтуючи власними потребами. Це призводить до підвищення рівня тривожності та стресу. З іншого боку, на догляд за собою жінкам бракує часу. Вони розуміють, що їм потрібна медична консультація, проте через навантаження (піклування про членів родини, зокрема про чоловіка або партнера, роботу та інше) відкладають це як нетермінову справу.

Як ми вже зазначали, дружини / партнерки військовослужбовців перебувають у стані перманентної тривоги й страху за життя коханих. Ці переживання загострюються, коли воїн перебуває на бойових позиціях, особливо коли з ним немає зв'язку. Одна зі стратегій подолати ці відчуття — переконати себе в тому, що з коханим не може нічого статися.

*«**Я була впевнена, що такий, як [ім'я], не гинуть**. Він був сержант, який займав по дві офіцерські посади одночасно. Він командир, він лідер». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Загибель, поранення, полон чи зникнення безвісти коханого чи коханої неможливо передбачити чи перепроконтролювати. Статистично, більшість військових у сучасних війнах та збройних конфліктах залишаються живими. Однак кожна жінка живе з ризиком, який впливає на її життя та добробут протягом служби служби партнера/чоловіка.

Не всі воїни готові відверто говорити про свою можливу загибель. Не всі складають заповіт і діляться з коханими побажаннями щодо їхнього поховання, розв'язання юридичних питань у такому випадку тощо. Водночас пара може обережно торкатися цієї теми, говорячи про небезпечні обставини та загибель як потенційний розвиток подій.

«Такі фрази були: "Ти ж розумієш, що шанси звідси не повернутися дуже великі. Ти маєш бути сильна". Не було такого, що ми конкретно говорили, що я буду робити, якщо він загине. Але в повітрі це було». – Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Коливання психоемоційного стану дружин і партнерок військовослужбовців схоже на коло хвилювань і тривожності. Емоційні перепади значно впливають на фізичне самопочуття, спричиняючи втому, небажання активності та інші негативні фізичні симптоми. Ще одна причина емоційних гойдалок — прив'язаність жінок до добробуту коханих і те, що їхній настрій часто залежить від настрою та стану чоловіка або партнера.

На початку служби жінки намагаються контролювати кожен аспект свого життя та життя своїх чоловіків і партнерів, щоби зменшити тривожність. Це призводить до постійного стресу, напруги та ще

більшого виснаження. Як наслідок жінка відчуває апатію та нездатність виконувати повсякденні завдання.

Фізичне здоров'я

Окремо нервово перевантаження позначається на зовнішності (від сивини до екземи серед наших респонденток), що своєю чергою впливає на самосприйняття жінки.

*«Ну, в мене ще оце **екзема**. Не знаю. Це така штука, що може з будь-яких причин з'явитися». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.*

Респондентки зазначали, що не мали достатньої підтримки, щоби знайти час для відвідування лікарні та обстеження. Це стосується переважно тих, хто виховує дітей та не має можливості залишити їх з кимось, а також жінок-ВПО, які змушені адаптуватися й будувати життя в новому місці.

*«Відчуття, що я це відкладаю, немає, але **у мене немає, на жаль, часу і можливості це нормально зараз робити**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

Водночас відповідальність та обов'язки, які покладаються на жінку під час служби її коханого, можуть бути мотивацією підтримувати здоров'я. Усвідомлення того, що від її фізичної та емоційної спроможності (для підтримки інших) залежить добробут членів родини, мотивує жінку залишатися в ресурсному стані. Зокрема, йдеться про тих, які виховують дітей за відсутності батька.

*«Мене дуже мотивує, що **я у своїх дітей одна. Якщо зі мною щось станеться, то хто буде про них піклуватися?**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

Інший мотиваційний чинник підтримувати здоров'я та відвідувати медичні заклади, зокрема для профілактичних оглядів — страх розвитку на нервовому підґрунті серйозних хвороб.

«Я дуже боюсь онкозахворювань. Бо в нас, наприклад, дівчина в групі самодопомоги у період війни обнародувала, що в неї рак молочної залози». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.

Матеріальні потреби та безпека

Матеріальний стан коханих воїнів та їхніх родин залежить від багатьох чинників. Зокрема, від рівня доходу родини до початку служби чоловіка або партнера, рівня доходу дружини або партнерки та можливості жінки продовжувати працювати після мобілізації коханого. Деякі респондентки поділилися, що відчували тривогу через матеріальні потреби. Особливо фінансова нестабільність може хвилювати жінок, які:

- перебувають у декреті та не мають можливості повноцінно забезпечувати родину;
- мають нерегулярний заробіток;
- шукають роботу.

«До початку його служби то був кращий фінансовий стан, тому що працював він, працювала я. Нам вистачало. Коли він пішов з роботи, почав служити... тобто там ще не платять йому бойові. Там він поки на навчаннях, то там платили їм 20 тисяч, але вони складаються тими грошима і купляють собі для FPV-[дронів] всілякі речі. А я вже вийшла в декрет, я вже перестала працювати і в мене з фінансового плану почались тривоги». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 26 років.

Крім того, учасниці дослідження зазначали, що їхнім чоловікам або партнерам доводилося витрачати заробітну плату на оренду житла в зоні бойових дій, ремонт авто та інші речі, пов'язані зі службою.

Також жінки можуть стикатися з труднощами в питаннях планування бюджету. Зокрема, респондентки розповідали, що не звикли планувати витрати та перший час відчували, що виходили за межі бюджету. Небезпечні умови служби чоловіка або партнера та загальний контекст війни можуть підвищувати тривожність коханої воїна за фінансовий добробут родини.

Частіше кохані продовжують працювати: одні, щоби підтримувати мінімальний рівень якості життя, інші, щоби досягати бажаного рівня добробуту.

Деякі компанії надають пільги та надбавки для мобілізованих співробітників / співробітниць. Проте ці пільги не завжди доступні для сімей військовослужбовців, якщо вони не працюють у них.

*«Моя компанія загалом підтримує співробітників, якщо їх мобілізували. Зберігає 100% заробітної плати. Є у нас спеціальний фонд, який допомагає закривати потреби підрозділів співробітників, які зараз в армії. **Але для дружин, близьких, якщо мій чоловік — не співробітник моєї компанії, підтримки ніякої немає**». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 31 рік.*

Стосунки та визнання

Для всіх учасниць дослідження характерним для цього етапу є звуження кола спілкування. Труднощі у спілкуванні можуть виникати як з рідними (батьками, сестрами та іншими родичами) так і з близькими друзями. Респондентки згадували, що могли припиняти спілкування з близькими друзями, оскільки ті ставили некоректні питання.

Часом дружинам і партнеркам військовослужбовців доводиться піклуватися про інших членів сім'ї, які стають вразливими через початок служби близької людини. У такому разі жінки підтримують їхній морально-психологічний стан і добробут загалом. Через це перебування під одним дахом із рідними часто не полегшує Шлях коханої воїна, а лише розширює зону відповідальності.

Деякі респондентки поділилися, що найкращий варіант для них — не акцентувати на статусі дружини або партнерки військовослужбовця.

*«Може, **просто не зачіпати краще**. Не нагнітати ситуацію. Вони не підтримають, бо не розуміють цього всього. Фінансової підтримки я від них не потребую. Просто щоб залишалися людьми». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 49 років.*

Адже, на думку респонденток, така увага може додатково травмувати, коли немає належної підтримки.

Житло і громадське середовище

Досвід дружин і партнерок військовослужбовців, які є ВПО та вимушено проживають в іншому місці в орендованому житлі, відрізняється від досвіду жінок, які залишають жити у своїх домівках. Оскільки, відсутність свого дому, знайомого місця, знайомих, які залишилися в місті та потреба адаптуватися створюють додатковий стрес для партнерок. Наприклад, респондентки зазначали, що в попередньому місті могли залишитись їхні цінні речі, що спрощували побут, або наприклад приладдя для хобі.

Віддаленість від дому й звичного середовища — додатковий чинник невизначеності, на який нашаровується відсутність коханого. Додатковим стресо також може бути те, що покидання дому та служба чоловіка могли накладатись в часі.

«У мене таке відчуття, що я в підвішеному стані. Я постійно розумію, що живу не у своєму помешканні. **Я в очікуванні чоловіка, в очікуванні того, що я звідси з'їду.** Я не бачу себе, нас тут, у цій зйомній квартирі. Насправді майбутнього взагалі не бачиш, але щоб не впадати в депресію по новому колу, щось собі плануєш». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.

«Ми приїхали сюди. В цьому будинку жили тільки військові. Дві зими він простояв без опалення. І переїжджати ще в березні [мали]. Дякувати командирам, [що] вони відпустили чоловіка у відпустку на цей період. **Якщо б його не було, я б не знаю, що робила. Там труба прорвала, там бойлер потік, там двері не зачиняються. Він все швидко, як зміг, поправив.** А якщо не було б такої можливості відпустки? Багато питань чоловічих. А є ж такі жінки, які самі живуть. Я не знаю, як вони. Не знаю, хто їм допомагає, як вони справляються з дітьми». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 42 роки.

Також жінки ділилися, що їм довелось опанувати ті сфери, до яких раніше був залучений виключно їхній чоловік або партнер.

«Є якийсь кусочок городу, є своє подвір'я, є своя хата. **Довелось багато чого навчатися, працювати бензопилою, працювати шуруповертом**». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 49 років.

Респондентки, що мешкали в сільській місцевості, зазначали, що мушили розв'язувати транспортне питання. Раніше їх міг підвозити чоловік або партнер, а тепер їм доводилося користуватися послугами перевізників або вчитися водити автомобіль. Респондентки зазначали, що потребують допомоги щодо побутових питань з боку громади та держави. Для них важливо

мати місце, куди вони могли б звернутися та отримати підтримку з веденням домогосподарства.

Покликання

Життя дружин і партнерок військовослужбовців змінюється докорінно, зокрема у сфері роботи та зайнятості. Емоційна виснаженість, втома, постійні переживання за коханого, а також брак часу через нові обов'язки, які раніше виконував чоловік або партнер (особливо якщо йдеться про родини з дітьми), суттєво впливають на спроможність жінки працювати та якість виконання робочих завдань. Це може призводити до необхідності змінювати роботу або умови праці.

*«Звичайно, важче. Особливо в ті дні, коли чоловік виходить на позиції і немає зв'язку, ти не знаєш взагалі, що з ним. Тоді **не можеш сконцентруватися на роботі уже 100%**». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 49 років.*

Водночас для багатьох жінок робота — спосіб відволіктися від стресових чинників. Виконання робочих завдань допомагає їм підтримувати емоційний баланс і почуватися реалізованими.

*«Мені пощастило, що моя робота вимагає максимальної залученості. **Коли щось поясню, не можу собі дозволити думати про щось інше, [...]** про те, чому він не відповідає на дзвінок. І у мене хоча б є оця година на видихнути, перестати варитись в тривожних думках». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

*«Я працюю за містом — адміністратором локації з басейном, локація відпочинку в [назва]. Я там живу. Я настільки заспокоїлася за цей час, бо природа, небо, немає повітряних тривог. **Це зовсім якийсь інший вимір, тут я відпочиваю**». —*

Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 45 років.

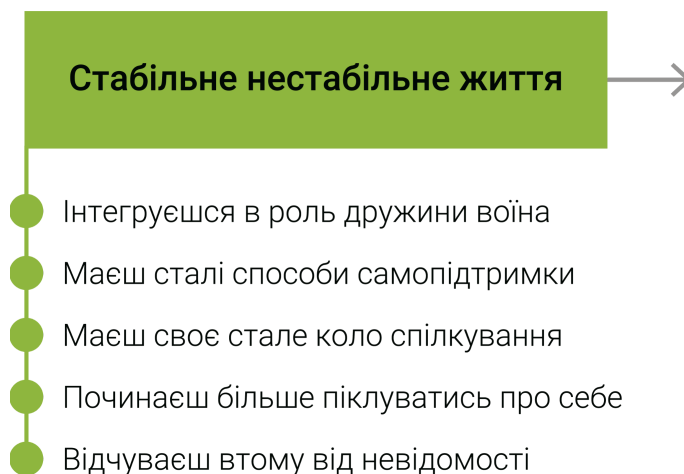
Для жінок, які розглядають професійну діяльність не тільки як джерело доходу, а й порятунок від стресу, втрата роботи (через переїзд або інші обставини, пов'язані зі службою коханого), може стати ще більшим потрясінням на тлі постійної невизначеності. Учасниці дослідження розповідали, що ставлення до них у робочому колективі не змінилося. Проте змінилося їхнє ставлення до того, що відбувається на роботі.

*«На роботі мені не дуже іноді приємно. Деякі люди себе дуже вільно почувають і можуть щось жартувати про ТЦК. Я в більшості [випадків] **мовчу, бо не хочеться роздувати конфлікт**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.*

Елемент «Залишаєшся наодинці» охоплює досвід першої розлуки, перебудови побуту та своєї рутини. У жінок починається процес трансформації та набуття ідентичності партнерки воїна. На цьому часовому відрізку вони ще можуть сприймати це як тимчасовий досвід, а свого чоловіка цивільним, а не військовим. У жінок погіршується самопочуття та може з'являтися безсоння через постійну тривогу за життя партнера. У цей період кохані воїнів потребують системної підтримки здоров'я: фізичного та психологічного.

Стабільне нестабільне життя»

Стабільне нестабільне життя — період Шляху коханої воїна, який розпочинається після того, як вони приймають нову реальність та усвідомлюють, що мусять продовжувати жити в нових обставинах. Жінка вже дала собі раду з побутовими викликами, певним чином звикла до нової відповідальності та постійного стресу, а також знайшла способи психологічної самопідтримки й адаптації до умов війни та служби чоловіка / партнера. Життя триває, навіть під час служби коханого та війни. Це життя суттєво відрізняється від звичного, але і в ньому є своя рутина і своя нормальність. Жінки вчаться пристосовуватись до нестабільності в житті їх родини, будувати плани на відпустку та візити партнера. Вміють справлятися зі своєю тривогою. Також в цьому періоді жінки можуть усвідомлювати свій внесок та потребувати визнання його.



У першому дослідженні Шляху коханої воїна ми описали різноманітні способи самопідтримки, до яких вдавалися дружини та партнерки військовослужбовців.

Під час цього дослідження ми помітили такі потреби жінок:

- звернення до фахівців / фахівчинь із психічного здоров'я;
- долучення до груп підтримки, що об'єднують людей зі схожим досвідом;
- медикаментозне лікування.

Зазначимо, що респондентки були готові звертатися по кваліфіковану допомогу та працювати над покращенням якості життя. Оскільки усвідомлювали, що самотійно вже не можуть справитись зі своїм психологічним станом.

*«У минулому році було важче. Депресії не було. Але скачки настрою були, іноді було дуже погано, мені **антидепресанти приписали легенькі**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.*

Зауважимо, що самолікування є шкідливим та може призводити до погіршення стану здоров'я. Будь-які питання, пов'язані з медикаментозним лікуванням, мають вирішуватись під наглядом та за настановою медичних працівників / працівниць.

Перманентне хвилювання за життя коханого, зменшують здатність концентруватись, що заважає не тільки вести побут, а й працювати. Проте робота — важливий елемент життя. Респондентки розповідали, що зверталися по психологічну допомогу та приймали ліки не тільки для стабілізації психоемоційного стану, але й задля збереження працездатності та здатності нести відповідальність за побут і добробут близьких.

*«Після того як його мобілізували, мені **двічі підвищили дозу антидепресантів. Тому що тривожність заважає мені працювати. Я не можу зосередитися. Але, з іншого боку, я дуже швидко втомлююся**». — Партнерка нещодавно мобілизованого воїна, 31 рік.*

Знизити рівень тривожності та стресу допомагає також планування відпусток і спільних заходів із чоловіком / партнером. **3 часом дружини та партнерки воїнів навчаються краще справлятися зі**

стресом і адаптувати свої реакції, що допомагає їм зберігати спокій та ясність у складних ситуаціях.

*«Усе на місці залишилося, але **реакція зовсім інша. Вона не така, що мені все одно, ні, але така, ніби як у здорової людини.** Раніше — одразу паніка. Тепер — ні: на початку все зважую, треба пороздумати, які можуть бути варіанти, може, треба ще почекати». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 45 років*

Накопичення втоми — одна з ознак періоду звикання. Дослідження аналітичного центру «Cedos» показує, що українці відчують ознаку накопиченої втоми від перебування під тиском постійного стресу²⁶. Варто розуміти, що таку втому переживають не тільки цивільні, але й військовослужбовці / військовослужбовиці. Учасниці дослідження акцентували, що через відсутність ротації та демобілізації військові почуваються втомленими не лише фізично, а й емоційно.

*«Я розуміла, що **хлопці втомлені**, що все-таки їх треба кимось замінити». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 49 років.*

*«...вже **прийшла втома, психологічна втома.** І це дуже сильно прослідковується. Страшно розуміти, що буде далі. Тому що немає строків цього всього. Я не кажу за війну. Я кажу за терміни служби». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 30 років.*

Оскільки кохані військовослужбовців проживають службу разом із ними (в емоційному сенсі²⁷), вони мають подвійну втому: постійне напруження цивільного життя в умовах війни накладається на

²⁶ Cedos (2023, 11 липня). «Здається, триватиме завжди»: що відчують українці за рік великої війни. cedos.org.ua/zdayetsya-tryvatyme-zavzhdy-shho-vidchuvayut-ukrayinczi-za-rik-velykoyi-vijny/.

²⁷ Ветеран Хаб (2023). Шлях коханої воїна. Veteran Hub. kohana.veteranhub.com.ua.

стресове напруження від переживання служби чоловіка / партнера та рольової напруги. **Рольова напруга** — це труднощі, які виникають під час відтворення певної ролі, у нашому випадку — ролі коханої військовослужбовця. Причинами такої напруги можуть бути рольовий конфлікт і недостатня рольова підготовка²⁸. У контексті цього дослідження доречніше говорити про недостатню рольову підготовку, оскільки наші респондентки зазначали, що до цієї ролі не можна бути повністю готовими, навіть коли маєш час.

*«Я до цього готувалася морально. Але все одно **до цього не підготуєшся**. Це можна порівняти з народженням дитини. Ти скільки не готуєшся, а коли вона народжується, розумієш, що нічого про це не знаєш. Тобто я хоч і розуміла, що це буде, все одно це був шок. Я була повністю дезорієнтована». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 31 рік.*

Добробут елементу «Стабільне нестабільне життя»

Психічне здоров'я

Втома жінки — як фізична, так і емоційна — впливає на всі сфери її життя та життя пари загалом. Так, на підґрунті втоми між чоловіком і жінкою можуть виникати непорозуміння. Підкреслимо, що в контексті розгляду втоми від стресу важливим є усвідомлення невідомості. Невизначеність через відсутні терміни служби коханого впливає на емоційний стан дружин і партнерок. Ніхто не знає, коли цей етап закінчиться і скільки ще доведеться жити в такому стані. Відчуття емоційного підйому на хвилі патріотизму поступається виснаженості, і жінка не розуміє, де шукати ресурси для відновлення, оскільки переживає постійний стрес.

²⁸ Володько, В. (2008). Рольова теорія в сучасній соціологічній перспективі. *Український соціум*, 2(25), 19–33. doi.org/10.15407/socium2008.02.019.

«Втома тільки копиться. Вона ніяк не перекривається ніякими ресурсами, активностями чи ще чимось. Це вже дійсно перманентний стан втоми і тривоги». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.

Збільшення кількості домашніх обов'язків і відповідальності за всіх членів родини, що поєднується з непідготовленістю до таких обставин і неочікуваними проблемами, підвищують рівень стресу та посилюють втому. Водночас жінки можуть почати відчувати суб'єктивне знецінення та нерозуміння чоловіка або партнера.

*«У якийсь момент я побачила, що багато всього на мені. І це теж викликало непорозуміння. Тому що я не розуміла, що чоловік не може переключитися. **Він і не знав всього, що відбувається. Що на жіночі плечі просто дуже багато всього впало. І втома, і різні такі аспекти. І що це було дуже морально важко**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 25 років.*

Деякі жінки воліють переживати свої емоції самотійно. Як і відсторонення, це може бути способом самозахисту, але також призводити до накопичення стресу.

*«Зараз **I, me and myself** (Я, я і тільки я. — Прим. ред). Інколи можу з двоюрідною сестрою поділитися». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

Як ми зазначали, дружини та партнерки дедалі більше схильні користуватися послугами фахівців та фахівчинь із психічного здоров'я для стабілізації психоемоційного стану. Професійна підтримка також стає важливою, коли вони прагнуть розібратися зі своїм сприйняттям цивільних чоловіків і деструктивним роздратуванням.

*«У минулому році я це пропрацьовувала на групах підтримки, що вони мене роздражали. Я дивилась на парочки, які гуляють, могла навіть заплакати. **Зараз відношусь більш спокійно до цього всього, тому що в кожного своя доля.** І ми не знаємо, що буде в цього хлопця, який зараз не служить. Протягом двох років моє ставлення змінилося до цього». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

Фізичне здоров'я

Як ми вже акцентували, втома може впливати не тільки на емоційний стан, але й на зовнішній вигляд жінок: їм не вистачає часу та сил для бажаного догляду за собою. Це своєю чергою стає додатковим чинником дискомфорту.

*«Звісно, **стала зовсім по-іншому виглядати, більш втомлено,** на відміну від того періоду, коли чоловік був удома». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 42 роки.*

Крім того, через втому дружини та партнерки часто нехтують якісним харчуванням, що із часом може призвести до погіршення фізичного здоров'я та загострення хвороб.

Стосунки та визнання

Оскільки до цього моменту кохані воїнів уже переважно інтегрувалися в нову роль, у них починає з'являтися нове середовище. Дружини та партнерки військовослужбовців залучаються до спільнот людей з рівним досвідом і груп підтримки, де можуть знайти розуміння, підтримку й нові знайомства. Це допомагає їм почуватися менш самотніми та почутими.

*«...**легше спілкуватися стало зі знайомими, з друзями, в яких теж є такий досвід,** в яких або чоловік, або син [служить]. Це*

розуміння одне одного в такій ситуації все-таки». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 49 років.

*«У нас є чат, в якому **ми просто як сім'я цілий день спілкуємося**. Вже більше року у нас спілкування, ми всі з різних абсолютно міст. Намагаємось одна з одною зустрічатися. Я не знаю, як би кожна з нас витримала, якби не було такої підтримки». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 45 років.*

Важливим є те, що і в самих спільнотах дружин і партнерок військовослужбовців є різниця в досвідах, яку треба враховувати під час створення таких груп (якщо вони створюються неорганічним шляхом).

*«Важко стало спілкуватися. У мене є подруги, у яких [чоловіки / партнери] військові теж, але офіцери. **Чомусь розуміння немає**. Якись дві реальності. Офіцери і піхотинці на війні. Це щось трошки інше». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 49 років.*

Респондентки, які жили в сільській місцевості або маленьких містах, зазначали, що там немає груп підтримки та складно знайти середовище дружин і партнерок військовослужбовців через невелику кількість населення. Для них було б перевагою доєднуватися до зустрічей таких спільнот онлайн, щоби мати можливість отримувати підтримку та розділяти свій досвід з тими, хто розуміє їх.

Це дослідження ми проводили на третьому році повномасштабного вторгнення, під час мобілізаційної кампанії, яку активно висвітлювали медіа. У цей час журналісти та журналістки артикулювали термін «ухилянт», демонстрували фото і відео, на яких чоловіків примусово везли до ТЦК та СП. Це був період

активних суспільних дискусій, що суттєво впливали на жінок, які чекали коханого з військової служби. Їхні погляди радикалізувалися, позиції стали більш безальтернативними, почуття несправедливості зросло.

У першому дослідженні Шляху коханої воїна ми зазначали, що деякі респондентки мали труднощі в спілкуванні із зовнішніми акторами, зокрема помічали в собі такі зміни:

- болісне сприйняття закоханих пар чи тат, які проводять час із сім'ями;
- відчуття покинутості та злості через це;
- відчуття несправедливості, заздрості та злості на цивільних, які не воюють;
- відчуття, що тебе ніхто не розуміє;
- важкість у перебуванні серед інших людей, у натовпі, серед незнайомців²⁹.

*«Відверто вам скажу, не дуже приємно мені бачити, як гуляють чоловіки. Я розумію, що так не можна. **Не можна реагувати, але я не можу по-іншому вже наразі. Того що в мене одразу йде картинка, що мій чоловік там. А ти тут ходиш і тобі все ок**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 30 років.*

*«**Дуже-дуже важко спілкуватися з цивільними, особливо з чоловіками**, особливо призовного віку, які не є інвалідами по факту. [...] А таких багато тут». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 45 років.*

²⁹ Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях коханої воїна». 44–45.
drive.google.com/file/d/1wSwEoA5zSMZ60L2AziXsZpy70uuue1Xi/view.

У ставленні дружин і партнерок військових до цивільних чоловіків прослідковується прояв дилеми: хтось має замінити коханого, але є ті, кого вони також не хотіли б відпускати на службу. Важливим є те, що респондентки відверто говорять про це.

*«З одного боку, мені не хочеться, звичайно, щоб там хтось... Я розумію, чому і людям не хочеться, страшно і так далі, як це важко. І, наприклад, **мені б не хотілося, щоб мій племінник там ще пішов**. Но він ще вчиться. Але він, мабуть, такий, що як тільки закінче, то може і піти, якщо позовуть. А з іншого боку, якщо от прям тікають, ховаються, я зневажаю таких». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.*

«З однієї сторони, що там мають бути всі, а з іншої сторони, ти розумієш, що ти сам з собою не чесний, бо ти не хочеш, щоб там були всі, бо в тебе є хлопці, які ти не хочеш, щоб туди пішли». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 42 роки.

Так зростає напруга. З одного боку — внутрішня, коли важко визначитися з тим, що правильно, а що — ні, виважити позицію між «як хочеться» та «як треба». З іншого — зовнішня, суспільна напруга. Там, де має бути підтримка, наростає непорозуміння. Там, де має бути простір для соціалізації в новій ролі, з'являється місце розколу.

Вагому роль на шляху до добробуту коханих воїнів грає те, як суспільство розуміє їхнє становище. Важливо, щоби громада вміла вибудовувати комунікацію, яка не травмує, та не знецінювала роль дружин і партнерок військовослужбовців. Наші респондентки зазначали, що люди навколо, навіть коли бажали підтримати їх, не знали, як це робити, і могли зробити тільки гірше. Через це кохані воїнів можуть відсторонюватися від соціального життя.

Покликання

Дружини та партнерки військовослужбовців беруть участь у волонтерській діяльності, зокрема висаджують ліс, плетуть сітки, роздають продуктові набори, долучаються до інших ініціатив. Це дає їм змогу відчувати свою значущість і робити внесок у спільну справу.

«Ми їздимо з компанією роздавати пакунки продуктів по селам нужденним переселенцям». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 45 років.

Водночас волонтерство може бути емоційно виснажливим, оскільки жінки мають активно взаємодіяти з оточенням. До прикладу, під час збору коштів їм доводиться бути уважними до почуттів інших, і цей процес може ставати ресурсозатратним.

«Мені все важче і важче тримати емоції під контролем. Коли пишу, маю бути ще уважною до почуттів цивільних, які до моїх почуттів чомусь не хочуть бути уважними. Але я маю так написати, щоб їх не образити, щоб вони захотіли після моїх сторіс дати грошей, і не випускати цього внутрішнього кракена. Взагалі назовні воно все важче і важче писати. Але потім я собі кажу: “Не, це їм важче, у них над головами ‘шахіди’ літають. Тому зібрались і пишеш — це найменше, що ти можеш зробити”». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.

Говорячи про стратегії подолання проблем та підтримки стосунків у парах із військовослужбовцем, дослідниці Магуайр та Парселл³⁰ констатували парадокс: дотримання певної стратегії може мати зворотний ефект. Наприклад, відволікання себе від тривоги за

³⁰ Maguire, K. C., & Parcell, E. S. (2015). Communication and the Coping Paradox: The Case of Army Spouses and Wartime Deployment. *Southern Communication Journal*, 80(5), 365–376.
doi.org/10.1080/1041794X.2015.1081973

життя чоловіка / партнера на службі за допомогою роботи може призвести до виснаження роботою; страх перенавантажити коханого своїми проблемами — до ізоляції та віддалення між партнером і партнеркою³¹. Йдеться про те, що недостатньо знати, як підтримати себе та стосунки. Важливо зберігати баланс: вивільняти емоції та розділяти їх із чоловіком / партнером, але контролювати, щоб це принесло користь, а не навпаки. Займати себе роботою, щоб легше переживати розлуку, але не тонути в ній. Обережно коханого від зайвої інформації, але не приховувати все.

Життєві навички та адаптивність

Загалом серед способів, які допомагають жінкам керувати стресом та нормалізувати життя в нових умовах і новій ролі, респондентки виокремлювали такі:

- **Активна діяльність**

Дружини та партнерки військовослужбовців активно займають себе різними видами діяльності, такими як прогулянки, читання, кіно, вишивання та інші хобі. Це допомагає їм відволіктися від негативних думок і підтримувати стабільний психоемоційний стан. Також до цього пункту можна додати побутові справи, роботу на городі та інші фізичні активності, що дають змогу заземлитися і зосередитися на теперішньому моменті.

- **Робота з фахівцями / фахівчинями з психічного здоров'я та використання технік самоконтролю**

Психотерапія, антидепресанти та психологічні консультації допомагають стабілізувати емоційний стан, знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Також помічним є самостійне пропрацювання свого стану. Наприклад, деякі учасниці дослідження зазначали, що вели щоденник.

Зазначимо, що багато дружин і партнерок військовослужбовців відчувають потребу в професійній підтримці для подолання депресії, тривожності, стресу та інших психологічних проблем.

³¹ 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. doi.org/10.1177/02654075221105025.

Проте через страх, недовіру до нових людей, відсутність досвіду звернення до психолога / психологині або психіатра / психіатрині, а також фінансові обмеження вони можуть відкладати цей крок.

Зауважимо, що самолікування є шкідливим та може призводити до погіршення стану здоров'я. Будь-які питання, пов'язані з медикаментозним лікуванням, мають вирішуватись під наглядом та за настановою медичних працівників.

- **Соціальна підтримка**

Спілкування, участь у групах підтримки, нові знайомства й обмін досвідом багато важать для збереження морального духу.

Взаємодія з людьми, які опинилися в схожих обставинах, допомагає почуватися менш самотніми.

Зазначимо, що респондентки згадували, що почувалися самотніми через те, що люди зі звичного кола спілкування не розуміли їхніх проблем, оскільки не переживали схожий досвід.

- **Робота із собою та своїм сприйняттям ситуації**

Усвідомлення важливості теперішнього моменту, медитація, налаштування на позитив і віра в краще допомагають справлятися з тривогою та стресом. Також дружини та партнерки військовослужбовців можуть почуватися стабільніше, коли беруть відповідальність за свій психоемоційний стан.

Але важливо підкреслити, що, попри застосування всіх способів самопідтримки, жінки все одно переживають стрес — він не припиниться, поки коханий на службі. Інформантки зазначали, що відчували полегшення, коли знали, що чоловік / партнер у певний момент не виконує ніяких завдань або переведений до частини, яка не перебуває в найбільш гарячих точках, коли з ним є зв'язок. Проте навіть за таких обставин у них залишалися фонові тривожність і страх за долю коханого.

Висновки: Служба

За результатами дослідження ми розділили досвід очікування в етапі «Служба» Шляху коханої воїна на три елементи:

**1. Залишаєшся
наодинці**

**2. Приймаєш
новий стан**

**3. Стабільне
нестабільне життя**

Залишаєшся наодинці: у жінки підвищується рівень тривоги. Проте вона очікує, що такий стан речей (відсутність коханого) триватиме недовго, та водночас звикає до нової відповідальності.

Приймаєш новий стан: жінка адаптується до ситуації та вчиться жити життя окремо від чоловіка або партнера, перебирає на себе нові обов'язки, розвиває нові навички.

Стабільне нестабільне життя: жінка має емоційну втому та фонову тривожність, в неї можуть бути проблеми зі здоров'ям. Проте вона вже має вибудовані рутину й побут і вміє справлятися з тими чи іншими питаннями самотужки.

Ці елементи можуть мати різну тривалість, але зазвичай йдуть послідовно.

Погіршення стану психічного та фізичного здоров'я характерне для всіх елементів етапу «Служба». Проте, за нашими спостереженнями, часто стан дружини та партнерки може залежати від її психологічних особливостей (зокрема, рівня резилієнтності), а не від зовнішніх обставин.

Під час цього дослідження ми також помітили, що на добробут дружин і партнерок військовослужбовців впливає місце їхнього проживання, чи мають вони досвід внутрішнього переміщення (чи є на обліку ВПО). Жінки, які живуть близько до передової, перебувають у зоні підвищеної небезпеки, проте відчують, що це дає їм змогу бути ближче до коханого. Дружини та

партнерки, яким доводиться переїжджати в іншу громаду, можуть мати труднощі з облаштуванням побуту й підтримкою загального добробуту, переживати втрату домівки. Тому вони можуть відчувати відсутність чоловіка або партнера гостріше.

Рекомендації та ресурси для коханих

Пам'ятай, що ти завжди можеш звернутися за психологічною та юридичною консультацією до Ветеран Хабу, а також відвідати нашу групу підтримки.



Також ви можете звернутися за підтримкою до наших партнерів

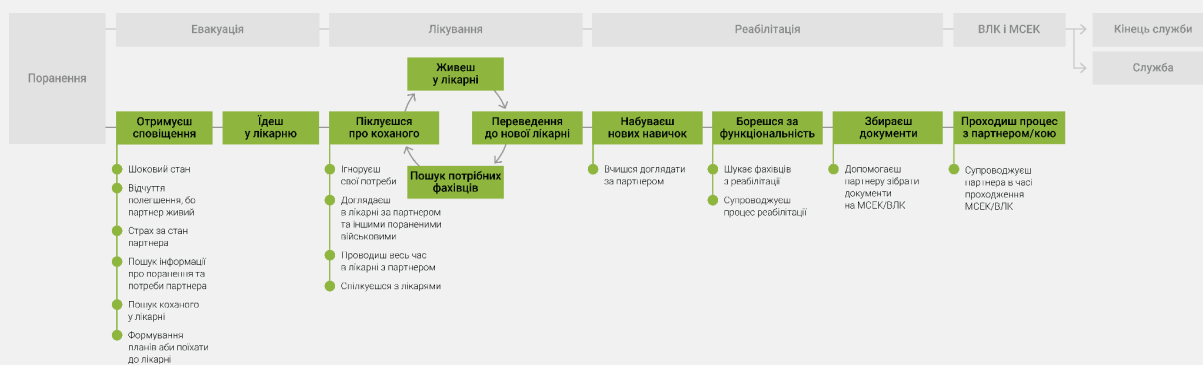
<https://www.vvybir.org.ua/>

<https://mashafund.org.ua/>

<https://www.prjctrfoundation.com/project-ucbi>

<https://www.uabeloved.com/>

Досвід «Поранення»



■ Елемент шляху ветерана та ветеранки

■ Елемент шляху коханої воїна

● Важливі процеси та моменти

Поранення чоловіка або партнера неможливо передбачити чи запланувати. Хай як дивно звучить це формулювання, ми наголошуємо на цьому саме тому, що зовні цілком цивільне життя жінки у цей момент має раптово і цілковито змінитись, аби зреагувати на нові обставини. Шлях жінки, чоловік або партнер якої отримав поранення в бою, має кілька варіацій. У цій розвідці ми лише частково розглянули цей досвід, оскільки вважаємо, що він потребує окремого ґрунтовного вивчення з урахуванням специфіки поранення та відновлення після нього. Існує багато різних ситуацій, і не кожна жінка діятиме так, як ми зафіксували в дослідженні. Додатково ми спиралися на дослідження [«За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця»](#)³² правозахисного центру для військовослужбовців [«Принцип»](#).

Зазвичай цей досвід розпочинається з того, що жінка отримує сповіщення про поранення чоловіка або партнера та усвідомлює цей факт. Після цього пара проходить довготривалий період лікування та реабілітації воїна.

«З цього моменту почалося дуже цікаве, насичене інше життя, яке називається “шлях пораненого”. Ну, я його так називала. Потім, коли вже почала більш цим детально займатися, то виявляється, що не тільки я його так назвала». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.

У цьому «іншому» житті жінка майже повністю бере на себе догляд за чоловіком або партнером. Спочатку вона піклується про його лікування, потім — про реабілітацію та загальний добробут. Водночас не залишає інших обов'язків, покладених на неї під час служби коханого, як-от ведення домогосподарства, догляд за дітьми або іншими родичами. У дослідженні [«За лаштунками](#)

³² Полек, Т., Носкова, Є., Галан, Л., Яворська, О., Шматко, І., & Пашкіна, А. (2024). Аналітична записка «За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця». Принцип. drive.google.com/file/d/1FTEDotcHNnebRorkXJHGlu2ym58XziUI/view.

[турботи: близькі ветеранів та доглядова праця](#)», яке ми згадували вище, описані виклики, з якими стикаються люди, які здійснюють довготривалий догляд за важкопораненими ветеранами, і те, як вони проживають цей етап. Під час цього дослідження ми розглянули основні етапи шляху жінок, чиї чоловіки / партнери дістали поранення, та простежили його перетини зі Шляхом ветерана, спираючись на висновки дослідження правозахисного центру для військовослужбовців [«Принцип»](#) та аналізуючи проведені інтерв'ю.

Отримуєш сповіщення

Часто повідомленню про поранення можуть передувати перебої зі зв'язком з коханим або його повна відсутність. Ця звістка може надходити не лише від чоловіка або партнера, а від командирів / командирок, побратимів / посестер, волонтерів / волонтерок або медичного персоналу. У таких випадках на моральний стан дружин і партнерок воїнів значно впливає характер комунікації з людиною, яка повідомляє про поранення.

*«...тут мені дзвонить командир. І я розумію, що щось пішло не так. Він мені каже: "Спокійно, тобі не можна нервуватися, спокійно. [Партнер] отримав поранення, він задів міну. Зараз через трошки я тебе з ним зв'яжу". Дякую командире [ім'я]. **Він підбрав якісь такі влучні слова, що він мене дійсно заспокоїв**».*
— Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 55 років.

У вищезгаданому дослідженні [«За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця»](#)³³ зазначається недостатнє інформування дружин / партнерок щодо процедури реагування військової системи на поранення, інформування про стан військовослужбовця після поранення. Наші респондентки

³³ Полек, Т., Носкова, Є., Галан, Л., Яворська, О., Шматко, І., & Пашкіна, А. (2024). Аналітична записка «За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця». Принцип. drive.google.com/file/d/1FTEDotcHNnebRorkXJHGlu2ym58XzjUI/view.

згадували, що не знали, що робити далі, та почувалися розгубленими від відчуття невизначеності.

*«Але я не знала, що мені робити. Такий стан. **Ти не знаєш, тобі сидіти тут чи кудись бігти, кому дзвонить, кому кричать, що робити.** Він казав, що нічого не треба робити». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.*

Подібні моменти можуть також виникати, тому що дружини / партнерки воїнів не мають інструкцій спрямованих для неї для таких ситуацій. Додатковий стресор — неможливість отримати консультацію щодо системи роботи військових медичних закладів, алгоритмів отримання допомоги та переведень поранених між лікарнями. Єдине, що жінки чітко усвідомлюють, — необхідність бути поруч із чоловіком / партнером.

Часті переведення між медичними закладами часто стають перешкодами на шляху до коханого. Жінки не знають, чи залишать військовослужбовця на лікування в одному закладі і до нього можна вже їхати, чи переведуть в іншу лікарню в інший куточок України. Ці питання стають особливо важливими:

- для сімей, які не мають власного житла та мають подбати про оренду квартири та переїзд;
- для жінок, які їдуть з-за кордону;
- для матерів, які мають залишити комусь дитину або брати її із собою;
- для жінок, які утримують інших родичів.

Їдеш у лікарню

Одразу після отримання звістки про поранення жінки вирушають до чоловіка або партнера в лікарню. Дружини та партнерки воїнів, які працюють, мають брати відпустку або відгул на невизначений

термін, а згодом можуть звільнятися з роботи через необхідність опікуватися коханим. Маршрут коханої до лікарні часто проходить залізницею. Ми дослідили цей досвід в окремому дослідженні, що буде опубліковане восени 2024 року.

«...здається, [місто на Сході України], [де] вони були спочатку. А потім поїхали в [місто на Півдні України], і їх відправили. І після [місто на Півдні України] вже, після цих поранень, він так був далеко, що перша зупинка — це було [місто]. **І ти не знаєш, чи тобі їхати, чи бігти тобі, що тобі робити взагалі.** Він казав, що “не треба нікуди їхати, я себе нормально почуваю, мене будуть тут капати”. І вже коли їх відправили в [місто], тоді ми зібралися з дитиною і просто сіли і поїхали. Було тиждень вересня, дитина мала йти до школи, але ми провели їх у [місті]». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.

Піклуєшся про коханого

Коли жінка опиняється поруч із чоловіком або партнером, розпочинається їхній спільний шлях проходження лікування. Стосунки пари перебудовуються у формат «турботонадавач/ка — турботоотримувач/ка», принаймні в перший час після зустрічі. Етап нового знайомства відкладається. Натомість жінка занурюється в турботу про коханого та проживає з ним одне життя. І це життя — життя чоловіка або партнера.

«Я через декілька місяців, справді, **почала відчувати, що забуваю про себе. Я бачу тільки пораненого чоловіка, якого мені хочеться вилікувати,** допомогти, заспокоїти. І я почала помічати це не тільки стосовно здоров'я, а й в загальному, що я більше переключаюсь на те, як почуває себе він». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за

станом здоров'я, 19 років.

Самопочуття дружини та партнерки відходить на другий план, навіть попри те, що їхнє психічне та фізичне здоров'я може суттєво гіршати. До прикладу, респондентки зазначали, що через брак часу на організацію побуту та харчування вони сильно втрачали вагу:

«Плюс я ще була настільки замотана. Я тоді на 15 кілограмів схудла. На мені всі речі просто отак злітали. Мені насправді тоді не до того було. Я настільки була зациклена на тому, щоб він видужав». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.

Живеш у лікарні

У період лікування коханого жінка має переглянути свою рутину, щоби вивільнити максимальну кількість часу для піклування про нього. Крім догляду та емоційної підтримки, на дружин і партнерок військовослужбовців може лягати відповідальність за певні медичні процедури через перевантаженість медичного персоналу.

«Побут такий, що стій там, іди сюди. Постійно треба було десь їхати. Поки він був після операції, мені постійно доводилось їздити до нього в клініку, щоб його підтримати, по-перше, морально». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.

«Три місяці я жила по графіку. О 6-й встала, приїхала в лікарню, потім поїхала на роботу. В обід — в лікарню, ввечері — в лікарню. Ну, бо він тоді був абсолютно не самостійний. Медичний персонал... його не вистачало». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом

здоров'я, 36 років.

На додаток до перевантаженості персоналу, респондентки вказували на недоліки організації надання медичних послуг загалом. Це своєю чергою збільшує обсяги завдань, які лягають на плечі коханих.

«Дуже велика потреба є в медичному супроводі тих людей, які вже звільнені, для військових. Я сподіваюся, що колись ми до того дійдемо, що вони одразу і в повному обсязі будуть отримувати медичну допомогу. Бо це дійсно дуже важко». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.

Деякі жінки під час лікування чоловіка або партнера могли також брати на себе частину обов'язків щодо піклування про інших поранених воїнів, які перебували в шпиталі.

«Познайомилася там ще з одним хлопчиком. Він після поранення залишився без ніжки, але від колінця. Але він такий позитивний. І коли... подружилися ми з ним, з [ім'я], то я вже приносила два термоса. Один — для [чоловіка], другий — для [ім'я]». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 55 років.

Це зазначалося також у дослідженні [«За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця»](#)³⁴ правозахисного центру для військовослужбовців [«Принцип»](#). З одного боку, така допомога — важливий показник згуртованості, і не тільки побратимів, а також їхніх близьких. Згодом такі взаємини дають змогу створити ветеранські спільноти, кола спілкування та взаємопідтримки. З

³⁴ Полек, Т., Носкова, Є., Галан, Л., Яворська, О., Шматко, І., & Пашкіна, А. (2024). Аналітична записка «За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця». Принцип. drive.google.com/file/d/1FTEDotcHNnebRorkXJHGlu2ym58XziUI/view.

іншого боку, ця турбота стає додатковим навантаженням на жінок: вони готують не одну вечерю, а декілька — для коханого й тих, кому близькі не приносять їжу в палату.

Згодом перебування в медичному закладі стає зрозумілішим: визначаються процедури, відбувається знайомство з лікарями, стан воїна стабілізується. Тоді у пари з'являється можливість для налагодження особистого зв'язку. Для чоловіка та жінки стають важливими час, який вони фізично проводять разом, відчуття взаємної підтримки. На цьому етапі починається процес звикання знову бути одне з одним.

Респондентки зазначали, що, попри важкість тривалого лікування, за умов покращення або стабілізації стану коханого, налагодження комунікації та відбудова стосунків можуть певною мірою романтизуватися. З'являється відчуття «рятівниці», можливість частково відновити сексуальне життя.

«Були різні стосунки. [...] Спочатку — романтика. У лікарні я його вичухувала. Бо він там три місяці лежав. І це був адіще, звісно. Але певна романтика, коли ти рятуєш, от це все. Займаєшся сексом в палаті, поки ніхто не бачить». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.

Набуваєш нові навички

Після певних травм і поранень, крім довгого процесу лікування, воїни потребують тривалої реабілітації та повторного проходження курсів лікування. Тому навіть після виписки зі шпиталю кохані воїнів виконують функцію «турботонадавачки», а також беруть на себе обов'язки, пов'язані з контролем здоров'я чоловіка або партнера та формуванням плану його відновлення.

«Взагалі, як нам сказали лікарі після його поранення: "Тобі

потрібно буде рік-два для того, щоб твій організм реабілітувався після того всього, тоді можна". Коли ми звернулися за тим, що хочемо операцію зробити чоловіку, що[б] йому дістали осколки, нам сказали, що потрібно для початку покращити загальний його стан». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 19 років.

Також жінки мають навчатися проводити медичні маніпуляції, наприклад перев'язувати рани.

«Дома всі маніпуляції, які там були пов'язані з пере'язками, я проводила. Це було важко, тому що це все потрібно було віддерти, продезінфікувати». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.

Крім цього, на дружин і партнерок може лягати відповідальність за облаштування побуту, який відповідатиме потребам ветерана після певних травм. Зокрема, у дослідженні [«За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця»](#)³⁵ правозахисного центру для військовослужбовців [«Принцип»](#) згадується, що жінкам, чоловіки або партнери яких мають важкі поранення, пов'язані з втратою функціональності тіла, доводиться створювати спеціальні умови в оселі та організовувати простір у такий спосіб, щоби коханий почувався комфортно.

«Частіше живу у батьків, тому що тут приватний будинок, і чоловік після поранення, і воно тут ніби комфортніше». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.

³⁵ Полек, Т., Носкова, Є., Галан, Л., Яворська, О., Шматко, І., & Пашкіна, А. (2024). Аналітична записка «За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця». Принцип. drive.google.com/file/d/1FTEDotcHNnebRorkXJHGlu2ym58XziUI/view.

Борешся за функціональність коханого

Далі пара проходить період реабілітації воїна (за потреби). Жінки, з якими ми спілкувалися, зазначали, що ініціативу в цьому процесі брали вони.

*«Два роки він займався реабілітацією, бо **рука взагалі не працювала. Вона вже усихати почала. Поки я не знайшла реабілітаційний центр у [країні в Європі] і його не відправила туди. От він двічі туди їздив».** — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.*

Дружини та партнерки знаходили реабілітаційні центри, домовлялися з медичним персоналом та загалом шукали будь-які можливості максимально допомогти коханому відновити здоров'я вже поза невідкладними процедурами в медичних закладах.

Добробут досвіду «Поранення»

Фізичне здоров'я

Догляд за пораненим — важка фізична робота, що впливає на здоров'я дружин і партнерок. Жінки постійно перебувають у лікарні поруч із пораненим і не мають часу на якісне харчування та сон. Учасниці дослідження зазначали, що дуже схудли, поки чоловік або партнер був у лікарні. Через сфокусованість на здоров'ї коханого жінки не відслідковують зміни у своєму організмі.

Також на фоні постійного стресу у жінок можуть загострюватися хронічні хвороби та з'являтися захворювання, пов'язані з опорно-руховим апаратом.

*«По хронічних захворюваннях в мене **від нервів може загострюватись панкреатит.** Кілька разів було за цей період. У мене хребцева грижа така там хороша».* — Партнерка воїна, що

звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.

Додатково респондентки зазначали, що їм доводилось відкладати лікування своїх хвороб через догляд за чоловіком або партнером.

Суспільне ставлення та визнання

Респонденток дратувало суспільне ставлення до їхніх чоловіків або партнерів із видимими ознаками інвалідності. Попри те, що українське суспільство рухається на шляху до інклюзивності (за даними [дослідження](#) соціологічної групи «Рейтинг» більшість ставиться до людей з інвалідністю як до повноправних членів суспільства³⁶), жінки зазначали певне «інше» ставлення до чоловіка / партнера, зокрема дивні погляди навколишніх.

«Люди ніяк не реагують. Вони дивляться... Я не розумію, навіщо так дивитися... Може, такі погляди бувають другий раз. Але просто ти помічаєш. Воно дуже якимось так видно». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.

Також респондентки розповідали, що відчували байдужість до себе, своєї родини та не отримували необхідної підтримки. Як висловилася одна з учасниць дослідження, **«всім просто байдуже, що в тебе там чоловік був»**.

«Ніхто не цікавився ні мною, не спитав мене, як я, моя дитина, чи щось потрібно, чи, може, кудись там давай з тобою разом сходимо, чи ще щось, чи що ж ми робимо». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 38 років.

³⁶ Національне соціологічне дослідження про сприйняття людей з інвалідністю в Україні. Рейтинг. ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rq_ua_los_112023_press.pdf.

Висновки: досвід «Поранення»

У цьому розділі ми зробили перший підхід до мапування Шляху коханої воїна, які дістали поранення. А також підтвердили наше припущення про те, що він має кілька варіацій, які залежать від складності поранення. Проживаючи цей досвід, дружини та партнерки виконують функцію «турботонадавачки», опановують нові навички та вибудовують всю свою рутину навколо догляду за чоловіком або партнером. Це складний досвід у житті жінки, який часто залишається невидимим для суспільства.

Рекомендації та ресурси для коханих

У Ветеран Хабу є окреме дослідження та посібник про повернення до інтимності та сексуального життя після поранення. Звертайся до них разом із коханим, якщо відчуваєш таку потребу.

<https://resex.veteranhub.com.ua/>

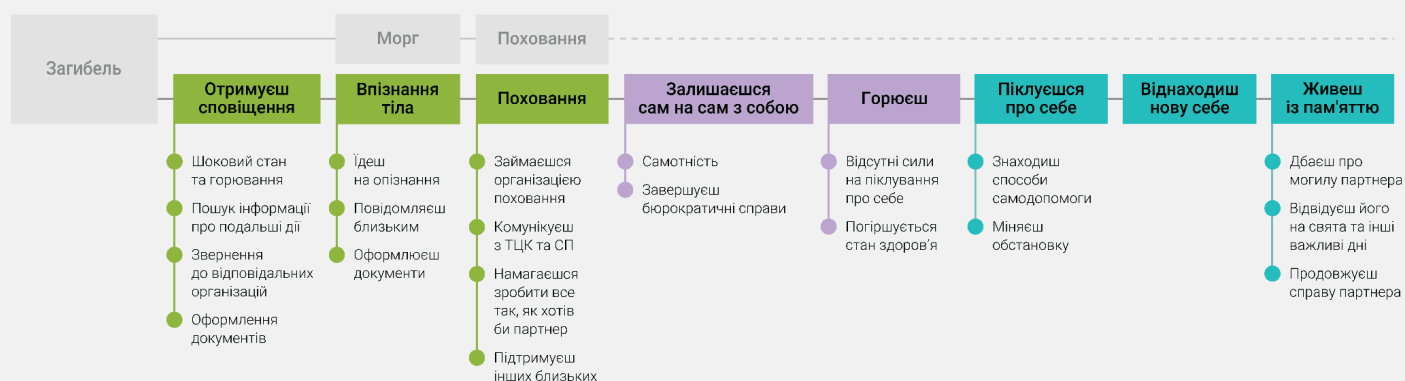


Також ви можете дізнатися більше про те, з чим зіштовхуються воїни та їхні близькі після поранення у дослідженнях ГО «Принцип»

[“За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця”](#)

[Від поранення до повернення: Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких](#)

Досвід «Загибель»



■ Елемент шляху ветерана та ветеранки

■ Елемент шляху коханої воїна

● Важливі процеси та моменти

У цій частині дослідження ми звернулися до досвіду проживання втрати чоловіка або партнера, який загинув або помер під час служби. Шлях коханої не закінчується в момент його загибелі. Жінка не перестає бути коханою воїна, водночас вона стає тією людиною, яка часто першою отримує звістку, опікується питаннями повернення тіла, організацією поховання та подальшим вшануванням загиблого воїна. Вона була його опорою та підтримкою, і тепер їй доведеться прожити чи не найважче особисте горе. Жінка залишається дружиною або партнеркою військовослужбовця, але вона залишається на цьому Шляху сама.

Нам важливо, щоби дружини та партнерки загиблих воїнів не були залишені сам на сам зі своїм досвідом, а суспільство та держава мали ефективні механізми підтримки таких жінок. Ми дослідили шлях коханих загиблих військовослужбовців, щоби зробити їхній досвід проживання втрати видимим широкому загалу.

Кожна дружина та партнерка загиблого воїна проходить цей шлях по-своєму, проте ці індивідуальні досвіди мають спільні риси. Закордонні дослідники / дослідниці розглядають питання переходу ідентичності від «до втрати» (дружина або партнерка) до «після втрати» (дружина або партнерка загиблого)³⁷. Ми знаємо дуже мало про цей шлях у сучасних українських реаліях, тож почали вивчати його, зважаючи на висновки іноземних досліджень на цю тему. Зокрема про те, що цей етап Шляху супроводжують певні стигми й очікування, ризики соціальної ізоляції, критичне погіршення стану психічного та як наслідок фізичного здоров'я^{38 39}. Відповідно ми звертали увагу на ці аспекти під час дослідження цього досвіду. Аналізуючи історії наших респонденток, ми виокремили основні етапи, які проживає дружина / партнерка

³⁷ Див., наприклад: Wehrman, E. C. (2021). "I was their worst nightmare": The identity challenges of military widows. *Death Studies*, 45(8), 583–593. doi.org/10.1080/07481187.2019.1671540.

³⁸ Wilson-Menzfeld, G., McGill, G., Moreland, M., Collins, T., Erfani, G., & Johnson, A. (2024). Military widows' experiences of social isolation, loneliness and unmet social needs. *Journal of Loss and Trauma*, 1–21. doi.org/10.1080/15325024.2024.2326563.

³⁹ Cozza, S. J., Hefner, K. R., Fisher, J. E., Zhou, J., Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Shear, M. K. (2020). Mental health conditions in bereaved military service widows: A prospective, case-controlled, and longitudinal study. *Depression and anxiety*, 37(1), 45–53. doi.org/10.1002/da.22971.

військовослужбовця після отримання звістки про загибель коханого.

Отримуєш сповіщення

Пригадуючи дні перед отриманням звістки про загибель чоловіка або партнера, респондентки зазначали, що помічали знаки, певне відчуття неладного. Тобто в їхніх спогадах відбулася часткова містифікація: жінки були переконані, що вони знали або відчували, що це має статися. Такі свідчення ймовірно є наслідком того, що наша розмова відбулася ретроспективно.

Загибель, поранення, полон чи зникнення безвісти коханого чи коханої неможливо передбачити чи перепроконтролювати. Статистично, більшість військових у сучасних війнах та збройних конфліктах залишаються живими. Однак кожна жінка живе з ризиком, який впливає на її життя та добробут протягом служби служби партнера/чоловіка.

*«Ще перед тим було: в нас собака, він по породі, він не виє. Він просто не може. І я щось сплю, ну, як сплю. Таке. І Малий в якийсь момент просто підскакує, починає вити. Так от на мене заскокує. Вот так от мене просто лупить тими лапами. Я не могла поняти, що так погано моїй дитині (псу. — прим. ред.). Господи. Ну, понятно. **І в той день, коли ввечері пізно я його знайшла, це була 11-та ночі, мені здається, 23-го на 24-те, якось так**». — Партнерка загиблого воїна, 33 роки.*

За офіційним сценарієм родинам звістку про загибель воїнів у той самий день зобов'язаний повідомляти військовий комісар, якому доповідає про це командир військової частини⁴⁰. Відповідно

⁴⁰ Верховна Рада України (2019). Інструкція про організацію поховання військовослужбовців, які загинули (померли) під час проходження військової служби. zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0524-01#Text.

найчастіше кохані воїнів дізнаються про загибель чоловіка / партнера від представників військових частин і військкоматів.

«І я, коли лягла, дивлюсь, мені дзвонить [комбат]. Ну, це одразу погано. Поганий дзвіночок, що він мені дзвонить сам. І коли я вже підняла трубку, це просто вже мене прибило, коли він почав офіційно представлятись. Тому що це типу мій приятель [ім'я]. У мене ще була якась надія, що, може, важко поранений, що дуже важко поранений, там критичний. Він мені сказав, що, "виконуючи обов'язок по захисту Батьківщини, близько 14:30 [ім'я] загинув"». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Першими повідомлення про загибель воїна можуть отримувати інші родичі, не партнерка. Це залежить від двох чинників:

1. **Статус стосунків пари** (чи перебувала пара в офіційно зареєстрованих стосунках — шлюбі).
2. **Наявність документів** щодо довірених осіб військовослужбовців.

Зазвичай сповіщення партнерок, які перебувають у цивільному шлюбі, є виключенням.

«Через дві години після того, як він загинув, мене вже сповістив командир. Це виключення із правил». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Коли загибелі чоловіка / партнера передую тривала втрата зв'язку, жінки можуть зв'язуватися з побратимами та/або командуванням своїх коханих. У таких випадках дружини та партнерки воїнів можуть отримувати інформацію про їхню загибель до офіційного повідомлення від військкомату.

«Коли я приїхала додому, я подзвонила цьому інструктору і

сказала: “Будь ласка, скажіть правду. Тільки з холодним розумом, давайте без емоцій”. Він сказав: “На жаль, але [партнер] загинув”. І кинув трубку. Я розумію, що йому було важко це говорити. **Він загинув у листопаді. І на початку грудня батькам прийшло [...]».** — Партнерка загиблого воїна, 35 років.

Учасниці дослідження підкреслювали, що організаційні процеси, пов’язані з контактуванням родини загиблого, впізнанням тіла, оформленням документів і похороном, погано скоординовані та загалом не пропрацьовані. Досить часто бюрократія забирає надмірну кількість часу. Водночас певні зобов’язання ТЦК та СП, наприклад, організація поховання, за словами респонденток, не виконувалися. Це створює ситуацію, у якій кохані загиблих воїнів, крім проживання втрати, мають брати на себе відповідальність за контроль виконання функцій та обов’язків держави.

«Офіційне сповіщення прийшло після того, як я його похоронила, через півтори тижні. Коли я прийшла у військкомат і сказала, що в мене загинув чоловік. От вам лікарське свідоцтво про смерть, от вам свідоцтво про смерть, от вам довідка про поховання. І тільки тоді вони мені вручили сповіщення про смерть. Робота ОРТЦК, вона, я не можу сказати без ненормативної лексики, вона геть не налагоджена. Ну, такого дна, як ОРТЦК, я просто не зустрічала ніде». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

З одного боку, повільні дії держави щодо процедури впізнання та оформлення всіх необхідних документів негативно впливають на психоемоційний стан дружини або партнерки загиблого воїна. Наразі партнерка немає варіанту, де вона могла б не включитись в ці процеси. Окрім подвійного навантаження, це спричиняє додатковий стрес, може викликати образу на державу, злість, безсилля, відчуття несправедливості та покинутості. Через такий тиск неможливо повноцінно увійти в проживання горя. З іншого

боку, взяття на себе відповідальності та самотійна організація процесів може відволікати дружину або партнерку і тримати її в тонусі певний час. Проте варто брати до уваги, що стримування почуттів може дестабілізувати психічний стан жінки, коли необхідні процедури будуть пройдені і всі накопичені переживання захоплять її одночасно.

Впізнання тіла

Впізнання тіла загиблого є елементом етапу, під час якого кохані воїнів та їхні сім'ї безпосередньо зіштовхуються з фактом загибелі. Це складний емоційно етап для дружин/партнерок

«...У морзі. І поки його ж доставляли, то... Я не знаю, певна температура чи підтримується, чи не підтримується. Але він сказав, що тіло буде чути (запах – ред.), його обмотають харчовою плівкою. А речі, ті, [у] які його мали вдягнути, просто поставлять поряд. В той момент це для мене було щось катастрофічне». – Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Для партнерок/дружин додатковим стресовим фактом може бути перебування їхнього чоловіка в морзі. Одна з респонденток зазначала, що її подразнювало, коли працівники моргу та поліції назвали її полеглого в бою чоловіка «тіло», оскільки це знеособлювало його.

Поховання

Поховання – травматична подія для коханих загиблих воїнів та їхніх сімей. У цей період вони стикаються з великою кількістю емоційно складних завдань, зокрема організацією та проведенням похорону. Водночас це фактично час прощання з коханим. Не завжди цей процес проходить усвідомлено – дружини та партнерки ще довго проживають свою втрату, проте саме поховання є для них важливим моментом. Деталі поховання та

елементи вшанування мають велике значення для коханих загиблих воїнів.

За офіційною процедурою частково організація поховання загиблих воїнів, наприклад, закупівля труни, забезпечення комплекту форми — відповідальність військової частини⁴¹. Деякі учасниці дослідження розповідали, що військова частина виконувала відповідні обов'язки.

*«Я поїхала в [лікарню]. Пішла в морг. Там ці всі документи. Почалась така дебільна ситуація підготовки до поховання. Ти там зв'язуєшся з військкоматом. **Було прийняте рішення поховати його у [локації]. Військком сказав, що це не проблема**». — Партнерка загиблого воїна, 30 років.*

Проте організація похорону військовою частиною може займати багато часу, що означає довге очікування, розтягнутість прощання та відчуття невизначеності.

*«...я дзвонила нашому [працівнику ТЦК та СП]. Він каже: "Я вас через тиждень наберу. **І ми через тиждень з вами заплануємо, коли ми зможемо його забрати**". Тобто даже не заберем через тиждень. А заплануємо». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Тому часто дружини та партнерки мали самотійно займатись організацією та оплатою похорону.

*«Все, що було потрібно, **це все було організовано моїми особистими соціальними зв'язками**, починаючи з транспортування тіла, форма, поховання». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

⁴¹ Верховна Рада України (2019). Інструкція про організацію поховання військовослужбовців, які загинули (померли) під час проходження військової служби. zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0524-01#Text.

Попри всі можливі виклики та складність цього періоду, дружинам і партнеркам загиблих воїнів було важливо поховати своїх коханих гідно: вибрати найкращу з можливих труну, організувати прощання так, як хотів би чоловік або партнер.

*«Для мене було важливо, **щоб все було так, як він хотів**». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.*

За таких обставин жінки не мають часу на проживання втрати та горювання. Оскільки вони беруть на себе додаткові обов'язки з організації гідного поховання коханого й розв'язують питання значних фінансових витрат, які мала б покривати держава. Інформантки ділилися також негативним досвідом комунікації з ТЦК та СП щодо віри загиблого воїна та дотримання релігійних обрядів під час похорону.

*«Мій чоловік був атеїстом, я також в Бога не вірю. Це моє право. Україна у нас світська держава. Коли я прийшла в військкомат, **вона мене стала питати, як ми похоронили чоловіка**, чи ми замовили сорокоуст в церкві, чи ми молимося і все таке». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Варто зазначити, що досвід дружин і партнерок включає не тільки приклади негативної комунікації з військовими структурами. Учасниці дослідження також ділились історіями, як представники ТЦК та СП йшли їм на зустріч та надавали посильну підтримку.

*«Потім ми попрощалися з [партнером]. Коли нам вже віддали урну з прахом, нам вже фактично не мали надавати послуги. Ну, як послуги. Підтримку ТЦК у плані того, що урочистий салют, коли шість раз стріляють в пам'ять про загиблого, — він вже не має бути. Але **ТЦК пішло до нас на зустріч, вони допомогли нам**. Вони приїхали ще одним разом допомогли». — Партнерка*

загиблого воїна, 25 років.

У процесі організації поховання дружини та партнерки загиблих військовослужбовців можуть стикатися з бюрократичними перепонами. Попри те, що закон про поховання частково удосконалили, низка питань залишаються відкритими. Зокрема, невизначені алгоритм дій для альтернативних способів поховання, наприклад, кремації, а також питання Національного військового кладовища⁴². Через це кохані загиблих військовослужбовців та їхні сім'ї мають заглиблюватись у юридичні аспекти, щоби втілити побажання воїнів щодо їхнього поховання.

*«Момент прощання – [дата] в крематорії і момент поховання – [дата]. Тобто місяць плюс 5 днів умовно кажучи. Тому що певна бюрократична процедура, через яку я ненавиджу [назва] міську раду. **Кремованих не можна хоронити в землю.** Не можна було саме на той момент. Лише [назва] кладовище». – Партнерка загиблого воїна, 25 років.*

Процес поховання може бути складнішим для жінок, які не були в зареєстрованому шлюбі та були просто в романтичних стосунках. Зокрема це може стосуватись конфліктів партнерок з іншими членами родини. Наприклад, між батьками та партнеркою, чи партнеркою та колишньою дружиною з якої чоловік досі перебував в офіційному шлюбі.

*«**Так як ми не встигли розписатись, я не мала права їхати.** Батьки поїхали в [місто], щоб привезти тіло, але вони не дивились на тіло. Вони не змогли дивитися, а дивились по фотографіях». – Партнерка загиблого воїна, 35 років.*

⁴² Лабораторія законодавчих ініціатив (2024, 14 березня). Війна і поховання: чи все врегулювала Верховна Рада? parlament.org.ua/analytics/vijna-i-pohovannya-chy-vse-vregulyovala-verhovna-rada/.

Це значно ускладнює процедуру впізнання та, у деяких випадках, може впливати на можливість партнерки брати участь не лише в організації поховання, а й на те, чи може вона бути присутньою на похороні.

*«В нього є донька. Доньці вже 33 роки. Вона знала про наше існування. Вона і, в принципі, дружина його знала. Бо він не жив же вдома. [...] І так склалося, що **[вони] ні мене, ні дітей не хотіли пускати на похорон**, обзвували спільних знайомих, щоб не пускати мене. Але дякуючи нашим друзям і військкомату, які сказали: "Вони не мають право вас не пускати на похорон"... То просто провели якби живим коридором, щоб ми мали змогу попрощатися». — Партнерка загиблого воїна, 44 роки.*

Також партнерки, які не були в статусі офіційної дружини згадували в нас на інтерв'ю ситуації, коли військові структури відмовлялись з ними комунікувати та надавати потрібні їм документи.

*«...мала справу через адвоката з військовою частиною. Тому що документи теж вони дуже довго не надсилали і писали мені відмовки, що **"хто ви така..."**. Я пишу, що "я офіційний представник його законних дітей, малолітніх, які не можуть в силу свого віку...". І лише тільки через адвокатський запит було це питання вирішене». — Партнерка загиблого воїна, 44 роки.*

Як ми вже зазначали, отримання тіла загиблого та поховання може займати багато часу навіть за умови безпроблемного проходження всіх процедур. Проте можуть траплятися помилки і форс-мажори, які роблять ці процеси ще більш розтягнутими і відповідно більш стресовими.

«Коли батьки забирали тіло, то привезли не його тіло. І доводилося повертати. І це все був час. Я знаю ці всі історії, що

таке теж буває. І це не те, що хтось там спеціально чи навмисно так робить. Це просто отакий людський фактор». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Залишаєшся сам на сам із собою

Після того як процедури поховання завершується, дружина та партнерка залишається сам на сам із собою і своїм горем. Її біль від втрати поєднується з відчуттям самотності. Адже загибель чоловіка або партнера — це не лише втрата коханого, але й втрата підтримки, людини, з якою розділявся побут, більшість рутинних справ, плани та уявлення про майбутнє. Це відчуття беззахисності, втрата власного шляху, який був спільним зі шляхом чоловіка або партнера. Під час процедури поховання партнерка чи дружина постійно перебуває в оточенні різних людей та має вирішувати різні задачі, які пов'язані з процесом. Це все може блокувати її почуття. Партнерки, зазначали, що справжнє усвідомлення того, що сталося приходило до них після поховання, коли вони залишались сам на сам із собою.

*«Мені здавалось, ну все, от поховаю... Уже я зробила максимум. Я виклалась на максимум. **Найгірше... що стається... з... дружинами, з сім'ями... Це як жити далі. І... це вже без нього. І ти одна. І... у тебе немає товариша. У тебе немає друга. У тебе немає соратника**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Горюєш

Проживання горя від втрати — комплексний процес, під час якого жінка стикається зі зміною ідентичності, сепарується від чоловіка або партнера, шукає способи продовжувати життя без коханого. Цей етап може тривати роками. Протягом цього часу дружини та партнерки загиблих військовослужбовців можуть проживати безліч складних емоцій та почуттів, болісно реагувати на події,

пов'язані з досвідом бути коханою воїна, ставати дуже вразливою. Такий стан впливає на всі сфери життя жінки, зокрема на її здатність ефективно працювати, налаштовувати побут, спілкуватися з навколишніми.

Жінки, з якими ми спілкувалися, зазначали, що поховання — це тільки початок проживання горя. Тоді кохана воїна лише починає усвідомлювати, що вона залишилась одна, без коханого, що він більше не повернеться.

Найважчим періодом горювання після загибелі, зі слів наших респонденток, є перший рік, коли жінка ще не усвідомлює до кінця втрату і підсвідомо чекає повернення коханого.

*«Перший рік — це пекельний рік. Найгірший мій стан був десь через пів року. Ну, це також не нова інформація. Всі психотерапевти про це кажуть. Тому що приходить потихеньку усвідомлення... Я завжди про це писала багато. **Я розумію, що він загинув, але я не розумію, що це назавжди. Це саме про відчуття. Мозок розуміє, а відчуваєш ти по-іншому. Ти його чекати продовжуєш**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Цей етап надзвичайно важкий для коханих загиблих воїнів. Часто їхніх внутрішніх сил вистачає тільки на те, щоби виконувати найнеобхіднішу рутину.

*«Я скажу так: **я не живу, я виживаю**. Це слово більше підходить. Зараз в мене функція просто вижити. З цього страшного-страшного болю просто вижити». — Партнерка загиблого воїна, 30 років.*

Важливо підкреслити, що зі сторони може здаватися, що жінка почувається добре. Проте насправді в цей час її психічне здоров'я може бути в критичному стані.

*«...люди, які бачили зі сторони, їм здавалося, що я вигрібаю, все нормально. Хоча **в той самий момент я просто хотіла вмерти, все, більше нічого**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Піклуєшся про себе

Щоби прожити втрату та не втратити себе, жінки вдаються до різних стратегій самопідтримки. Зокрема, наші респондентки зазначили такі способи:

- **Відволікання на навчання, роботу, хобі, волонтерство.** Так, респондентки розповідали, що продовжували займатися волонтерством, відкривати збори та підтримувати побратимів і посестр чоловіка або партнера.

- **Самостійне пропрацювання травми.**

Одна учасниця дослідження поділилася, що писала листи загиблого коханому і в такий спосіб прощалася з ним.

«Пишу йому лист: про що я думаю, що я переживаю. Так, ніби я з ним говорю, і в мене ніби є 10 хвилин з ним поговорити, але це все в паперовому форматі. Це я прощаюсь». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.

- **Турбота про «важливого іншого»,** в тому числі про домашніх улюбленців, які потребують підтримки і в такий спосіб «змушують» дружин і партнерок продовжувати життя.

«В цей уже останній момент всю ситуацію врятував Малий (Пес. — Прим. ред.)». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.

- **Професійна підтримка фахівців / фахівчинь із психічного здоров'я, що включала індивідуальну терапію та/або**

медикаментозну допомогу. Учасницям дослідження призначали седативні препарати та антидепресанти, які допомагали їм пережити перші найгостріші моменти після втрати.

Зуважимо, що самолікування є шкідливим та може призводити до погіршення стану здоров'я. Будь-які питання, пов'язані з медикаментозним лікуванням, мають вирішуватись під наглядом та за настановою медичних працівників / працівниць.

«Я зрозуміла, як змінюються відчуття після антидепресантів: відчувається цікавість і бажання до життя, хочеться жити, класно, ти йдеш, ти чуєш спів пташок і тобі цікаво прислухатися». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.

- **Групова терапія,** завдяки якій жінки приймали смерть чоловіка або партнера і вчилися жити з нею.
- **Шкідливі звички.** Проживаючи втрату, деякі кохані загиблих воїнів набували шкідливих звичок.

*«...Бо почала **палити** після того, як [чоловік] загинув, знову». — Партнерка загиблого воїна, 44 роки.*

Таку поведінку можна віднести до деструктивних копінгових механізмів. Схожий копінговий механізм ми описували в дослідженні [«Шлях ветеранів та ветеранок»](#). Ветерани / ветеранки, які проживають втрату та/або стикаються з важкими випробуваннями під час переходу до цивільного життя, можуть використовувати шкідливі звички як спосіб впоратися зі складною ситуацією. Застосування таких стратегій дає змогу перемкнути свідомість і знайти полегшення⁴³.

⁴³ Ветеран Хаб. Дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок». 170–171.
drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO6FV0o-y6oA99ieq6a/view.

- **Зміна місця проживання.** Шукаючи способи прожити втрату та почати життя заново, жінки можуть змінювати місце проживання. Адже локації, пов'язані зі спільними спогадами, можуть не давати «відпустити» коханого.

*«Але я з [міста на Заході України] поїхала. **Я не можу там жити. Мені тут важко, бо він тут помер. Але там я не можу, бо там кожен клаптик, це [чоловіка] клаптик. Я туди приїжджаю, мені воно мучить**». — Партнерка загиблого воїна, 33 роки.*

Віднаходиш нову себе

Жінки, з якими ми спілкувалися, розповідали, що горе та біль від втрати не є чимось, від чого можна повністю зцілитися протягом «визначеного» періоду. Цей досвід залишається з людиною назавжди.

*«Біль не зникне, дійсно, до сих пір боляче. Але якийсь момент є, **воно не те що притупилося, воно якимось як зрослося,росло якимось**». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.*

Проте кохані загиблих воїнів ділилися і тим, що з часом вони вчаться жити з цією втратою.

*«**Живу, вже живу, не существую.** Проходжу лікування, тому що я відчула, що я вже не вивожу. Тому підключила всі, які могла, можливості. Різні фонди, психіатр, психотерапевт. І бачу покращення, що **вже є відчуття того, що хочеться жити. Життя проходить. Біль не зникає, але життя проходить**». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.*

Цей досвід складний та тривалий, проживання його вимагає значних зусиль. Хоча учасниці дослідження розповідали, що іноді майбутнє видавалося марним, вони також зазначали, що згодом можливо віднаходити нові сенси та радість у житті.

Живеш з пам'яттю

Для дружин і партнерок загиблих військовослужбовців важливо зберігати пам'ять про коханих.

*«Але я хочу сказати, що... як дружина уже загиблого... Що це для заспокоєння своєї душі. Бо... навіть після смерті ти хочеш дбати про цю людину. Про його пам'ять. Про місце, де він похований. І це радше... Знову ж таки, про любов. Тому що... це... Те, що ти можеш робити, допоки ти є живий. **Поки ти є живий, то і пам'ять про твою людину ще існує**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Турбота про коханого навіть після його загибелі та збереження зв'язку з ним відтворюється у різних практиках: жінки зберігають одяг і «запах» чоловіка або партнера, носять його та свою обручки, відвідують місце поховання та доглядають за ним.

***«І я зняла обручку цю з його пальців уже в морозильнику саме. Бо це його обручка. Я її зняла, щоб носити**». — Партнерка загиблого воїна, 30 років.*

*«...я спальник його залишила вдома, а багато речей привезла з собою. Я їх регулярно передивляюсь, обдивляюсь, але вони у мене стоять у шафі закриті. **Я боюся, що в його кофти видихається запах, тому вони у мене всі в пакеті**». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.*

Потреба у збереженні пам'яті про полеглого не обмежується лише персональними практиками. Для жінок важливе гідне вшанування загиблих воїнів у суспільстві.

Учасниці дослідження зазначали правила поведінки під час поховальної процесії та поховання, які дають змогу виказати пошану, навіть якщо людина безпосередньо не знала загиблого. Зокрема, йшлося про шану під час поховальної процесії.

*«І було, ну, ясно, що і мер приходив, і всі ці приходили, **прапори всі попускалися по місту**. І, в принципі, у них там відспівують в гарнізоні, це біля площі [назва], і [назва] цвинтар теж відносно в центрі, ти через центр їдеш. То повністю зупинилися всі магазини, коли ми [чоловіка] везли. Там повиходили і з універсов». — Партнерка загиблого воїна, 33 роки.*



[Платформа пам'яті](#)
[Меморіал](#)

Водночас поза межами поховальної процесії культура вшанування в українському суспільстві не є достатньо розвиненою. У країні запроваджені практики вшанування загиблих воїнів, як-от загальнонаціональна хвилина мовчання. Проте учасниці дослідження розповідали, що далеко не всі приєднуються до них. Також респондентки зазначали, що втілених ініціатив недостатньо, потрібно працювати далі, щоби забезпечити вкорінення культури вшанування в українському соціумі.

*«**Це важливе вшанування**. Хвилина мовчання — це важливо. О 9-й її роблять. Держава це запропонувала, вона це робить. Я чула, як на ЖД-вокзалі тікають часики. Але коли я приходжу на роботу, о 9-й ніхто ж не стоїть. І машини їздять далі. Це внутрішньо **суспільство повинно подорослішати**». — Партнерка*

загиблого воїна, 35 років.

Вшанування загиблих воїнів має відбуватися не лише через комеморативні практики, а й у повсякденній культурі. Нечутливість до цієї теми може проявлятися в зневажливому ставленні до дружин і партнерок воїнів та нівелюванні їхнього горя, наприклад, через згадування виплат родинам загиблих.

*«І де б я не ходила, навіть в магазинах по розмовам чую. Перше: "Їх туди ніхто не посилав". По-друге: "За ті гроші, що вони там загібають, ми тут шикарно живемо". Так як мені розказували сусіди в будинкові (багатоквартирний будинок, під'їзд). І вони тільки узнали, що **[чоловік] загинув, вони вже порахували, скільки я маю отримати, що я купила**. А коли я з'їхала до мами, бо нам банально не було що дома їсти, і якби і малі, і там проще, і за комуналку платити, то вони почали розказувати, що я просто вже тут грошей вклала купу, і десть там купили собі віллу». — Партнерка загиблого воїна, 44 роки.*

Така поведінка оточення може шкідливо впливати на морально-психологічний стан коханих воїнів та їхніх сімей.

Добробут досвіду «Загибель коханого»

Психічне здоров'я

Описуючи свої почуття в перший рік після втрати, респондентки зазначали апатію та депресивні стани.

«Тобі настільки все абсолютно все одно...». «Депресія була». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Це проявлялося в тому, що вони могли організувати побут, не мали сил і бажання доглядати за собою.

«Одяг, який носиш, один і той самий. Тобі настільки все одно, чи чищені в тебе зуби, чи мита в тебе голова». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

«Мені не були важливі ні розваги, ні одяг, нічого особливо. Був період, що ми навіть з малою хотіли мівіну і ми тупо їли мівіну». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.

Така апатія та депресія може перерости в суїцидальні думки.

«У мене були суїцидальні думки». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Також партнерки зазначали, що могли криком вивільняти свої емоції. Наприклад, одна з респонденток згадувала, що кричала за кермом.

Партнерки зазначали, що їм стало краще після того, як вони звертались до терапевта. Партнерки також згадували, що наважувались піти в терапію після першої річниці загибелі. В роботі з психотерапевтом/психіатром не одразу наставало полегшення, але з часом це давало результат.

Фізичне здоров'я

Стрес від пережитих подій негативно позначається на стані фізичного здоров'я:

«Я почала дуже часто хворіти, прям важко хворіти». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.

Дружини та партнерки можуть починати набирати вагу.

«Я набрала дуже багато ваги, це 25 кілограм». – Партнерка загиблого воїна, 25 років.

Також кохані воїнів можуть втрачати вагу.

«Я тоді дуже схудла». – Партнерка загиблого воїна, 35 років.

Матеріальні потреби та безпека

У попередніх розділах ми зазначали, що офіційні дружини мають доступ до процедури впізнання та оформлення документів, можуть брати участь в організації та проведенні похорону. Крім цього, офіційний шлюб може впливати на можливість отримання державних пільг та виплат. Згідно ЗУ «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» родина загиблого військовослужбовця має право на одноразову виплату грошової допомоги (ОГД). Серед людей, які можуть претендувати на ОГД:

- батьки військовослужбовця / військовослужбовиці;
- друга людина з подружжя;
- неповнолітні діти;
- люди, які перебували на утриманні військовослужбовця / військовослужбовиці.⁴⁴

Станом на 2024 рік до цього переліку включили також цивільних партнерок загиблих воїнів⁴⁵. Окрім цього, з березня 2024 року згідно із ЗУ № 3515-IX «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо призначення і виплати одноразової грошової

⁴⁴ (б.д.). Порядок призначення і виплати одноразової грошової допомоги у разі загибелі (смерті) військовослужбовців, військовозобов'язаних та резервістів, які були призвані на навчальні (або перевірочні) та спеціальні збори чи для проходження служби у військовому резерві. Соціальне забезпечення та підтримка військовослужбовців та членів їх сімей.

social.mil.gov.ua/odnorazova-groshova-dopomoga/ogd-u-razi-smerti.html.

⁴⁵ Бовсуновська, К. (2024, 18 червня). Цивільні дружини загиблих військових тепер зможуть отримати грошову допомогу. УНІАН.

www.unian.ua/society/chi-mozhe-civilna-druzhina-zagiblogo-vojina-otrimati-odnorazovu-dopomogu-12670446.html.

допомоги»⁴⁶, військовослужбовці мають можливість додавати до цього переліку людей, які також матимуть право на отримання ОГД. Розмір допомоги ділиться порівну між членами родини⁴⁷.

Це нововведення мало б надати партнеркам можливість поставити роботу на паузу, щоби мати час для проживання горя і не переживати за матеріальне становище, забезпечення добробуту дітей та інших членів родини, яких вони утримують. Проте процедура подання документів, доведення свого статусу у випадку, якщо офіційний шлюб не було укладено, та отримання виплат займає значну кількість часу та часто є великим стресором для жінок. У деяких випадках партнерки загиблих воїнів відмовляються оформлювати виплати через відсутність психологічних та емоційних ресурсів на проходження процедури. Тоді вони мають власноруч дбати про свій фінансовий добробут.

Якщо жінка не має державної підтримки, в неї може підвищуватися рівень стресу та тривожності через думки про майбутнє, необхідність знаходити в собі сили піклуватися про побут і рутину.

*«Я трохи відрізнялася, тому що вони дружини офіційні. І момент такий, що горювати можна спокійно тоді, коли ти не переживаєш, що в тебе немає куска хліба. **Тоді можна переживати, ти не переживаєш за кошти, тобі виплачуються кошти якісь, і ти спокійно горюєш**». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.*

Морально-психологічний стан дружин і партнерок загиблих військовослужбовців також додатково ускладнюється, коли жінки стають єдиними опікунками для дітей та/або мають піклуватися про добробут родичів. За таких умов їм необхідно виходити на

⁴⁶Верховна Рада України (2024). ЗУ «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо призначення і виплати одноразової грошової допомоги». zakon.rada.gov.ua/laws/show/3515-20#Text.

⁴⁷ Міністерство оборони України (б.д.). Роз'яснення щодо виплати одноразової грошової допомоги членам сімей загиблих військовослужбовців. www.mil.gov.ua/special/news.html?article=59986.

роботу та розв'язувати побутові питання, проживаючи гостру стадію горя без можливості пропрацювати втрату.

Хоча законодавство передбачає, що за потреби партнерки загиблих воїнів можуть довести факт стосунків та отримувати державну допомогу⁴⁸, не всі жінки відчують готовність займатися цим питанням одразу або взятися за нього загалом.

*«Знаєте, як ніби я його за гроші його життя продала. **Я не можу тим займатись**». — Партнерка загиблого воїна, 33 роки.*

*«Це дуже важкі гроші. **Я їх не заслужила**». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.*

Партнерки, які починають процес доведення факту стосунків та укладення шлюбу, стикаються з довготривалими бюрократизованими процедурами.

*«Цей процес тривав дуже довго. **Десь пів року саме судових процесів**. Коли ми подали в загальний суд, ну, тобто цивільний, нам дали відповідь, що “це не ми розглядаємо, це ви давайте в адміністративний”. Ось ця колізія є, що адміністративний посилає в загальний, а загальний посилає в адміністративний [...]». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.*

Також для доведення факту стосунків потрібно зібрати велику кількість документів і мати компетентну юридичну підтримку.

*«**Якщо говорити про судовий позов, він в мене складався з 38 додатків**. Сам позов, фотографії спільні, купа спільних чеків,*

⁴⁸ Бовсуновська, К. (2024, 18 червня). Цивільні дружини загиблих військових тепер зможуть отримати грошову допомогу. УНІАН.
www.unian.ua/society/chi-mozhe-civilna-druzhina-zagiblogo-vojina-otrimati-odnorazovu-dopomogu-12670446.html.

подарунки, також чеки, скріншоти поїздки, білети, скріншоти повідомлень про поїздки, що він до мене їде, я до нього. Це покази свідків з ОСББ. Це довідка голови ОСББ. Це свідчення побратимів. Це також всі документи стосовно поховань. Всюди фігурувало моя ім'я». — Партнерка загиблого воїна, 25 років.

Варто зазначити, що, попри недосконалість певних аспектів системи, впровадження можливості партнеркам отримати статус офіційної дружини та мати відповідні пільги й виплати — це позитивна зміна в законодавстві.

Стосунки та визнання

Велика та критична потреба дружин і партнерок — підтримка й розуміння оточення. Жінкам необхідно відчувати, що спільнота розуміє їх та здатна підтримати, не травмуючи ще більше. Проте досвід респонденток свідчить, що вони не отримували цього.

*«Якщо хтось там говорить: “В тебе дитина, тобі треба думати про дитину. Та викинь дурниці з голови. Та попригай, повишивай, почитай. Та десь сходи, та щось побач...”. **Люди не розуміють...**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Навіть близькі люди, які намагалися підтримати, часто не знали, як робити це правильно, через що могли не поліпшувати, а погіршувати самопочуття жінки. Так, одна з респонденток розповідала, що вимушена була вимкнути телефон та виключити на певний час спілкування з батьками, тому що їхня надтурбота завдавала додаткової шкоди.

*«Із того, що мені **не вистачало, це підтримка суспільства, правильна підтримка моїх батьків**, бо батьки дуже старалися мене, знаєш, огорнути цією турботою. Це телефонні дзвінки раз в годину. Я потім виключила телефон». — Партнерка загиблого*

воїна, 25 років.

Як ми зазначали, проживання втрати та нерозуміння суспільства водночас можуть призводити до ізоляції дружин і партнерок загиблих військовослужбовців. Їхнє коло спілкування може суттєво згортатися. З одного боку, це може працювати як механізм захисту, з іншого — призводити до почуття самотності та безпорадності.

«Дуже багато людей відпали в той момент якби, бо бути дотичним до горя — це емоційно важко. Якщо ти хочеш чимось допомогти, ти маєш включитись». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.

Крім того, коли жінка не відчуває підтримки, визнання суспільством її горя, пошану до загиблого, вона може вороже ставитися до зовнішнього світу та/або до людей, які не підставили плече в потрібний момент.

*«Один з моїх тригерних моментів, коли мені через певний час вже люди якісь там щось хотіли сказати з цього приводу. Коли я вже стала на ноги і до мене стали звертатись за допомогою, я казала: "Коли я стояла біля труни свого чоловіка, із моїх родичів зі мною був поруч тільки мій син. Більше нікого. **Де ви всі були? Коли мені були потрібні допомоги і підтримки, коли я стояла біля труни". Тепер маємо, що маємо**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

У цей період для дружин і партнерок важливе спілкування з іншими жінками, які втратили коханого, що був військовим. Такий контакт цінний не лише для обміну досвідом проживання втрати. Це дає змогу побудувати коло спілкування, де не треба пояснювати, що вона відчуває, як треба реагувати на її стан, як краще підтримати її. Тому таке коло спілкування є безпечним.

*«Дружини загиблих збираються з художниками, а потім роблять різні виставки, комунікації. **І така спільнота достатньо жива, і в ній, чесно, дуже органічно**». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.*

Варто зауважити, що така комунікація необов'язково зводиться до обговорення втрати чи спільного пережитого досвіду.

Кохані загиблих воїнів та їхні родини також можуть стикатися з нерозумінням із боку суспільства, неготовністю або небажанням оточення проявити емпатію. Це характерно не лише для періоду проживання горя після втрати чоловіка або партнера, але й інших етапів Шляху коханих воїнів.

Варто зауважити, що учасниці дослідження ділилися не лише негативним досвідом, але й історіями, де оточення проявляє емпатію та розуміння щодо їхньої втрати.

*«У мене був один момент, як тоді ми поховали мого партнера. Я йшла з роботи (я носила хустку). Іде молодий хлопчина і каже: “Вибачте, я так розумію, що ви не зря носите чорну стрічку”. Я говорю: “Так”. Він каже: **“Я вам співчуваю”**. І він пішов». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.*

*«Ми не особливо обговорюємо чоловіків, як загинув чи переживання. Там не страшно знаходитись, тому що **кожна якось підсвідомо відчуває, яку фразу краще не казати, яка буде лишня чи може вколоти. І вона настільки органічна, що відчувається дуже велика безпека, навіть без слів, навіть коли ти людину бачиш вперше**». — Партнерка загиблого воїна, 35 років.*

Висновки: досвід «Загибель»

Досвід дружин і партнерок загиблих військовослужбовців ми розклали на такі елементи:

1. Отримуєш сповіщення
2. Впізнання тіла
3. Поховання
4. Залишаєшся сам на сам із собою
5. Горюєш
6. Піклуєшся про себе
7. Віднаходиш нову себе
8. Живеш із пам'яттю

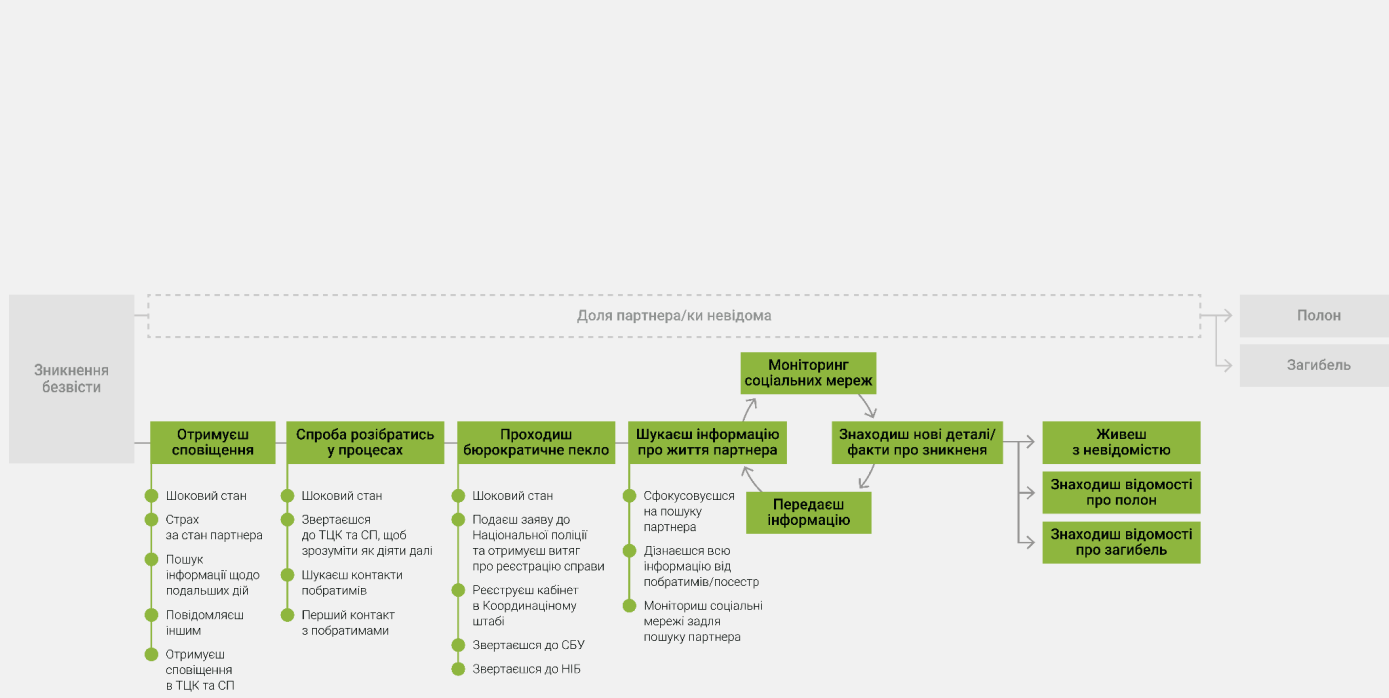
Коханим загиблих військовослужбовців, попри переживання складних емоцій, доводиться займатися різними бюрократичними процедурами. Зокрема, організовувати похорон, отримувати документи про смерть, комунікувати з ТЦК та СП. Після поховання дружини та партнерки лишаються самі й часто потребують підтримки. Їхня працездатність знижується, психологічне та фізичне здоров'я гіршає, також їм може бути важко облаштовувати побут. Кохані загиблих воїнів відчують потребу зберігати пам'ять про чоловіка або партнера.

Рекомендація для коханих

Ти можеш завжди звернутись за підтримкою до Ветеран Хабу, де отримати підтримку



Досвід «Зникнення безвісти»



Елемент шляху ветерана та ветеранки

Елемент шляху коханої воїна

Важливі процеси та моменти

«Звісно, в цей момент ти молишся: все, що завгодно, тільки не за смерть. Вони сказали, що він безвісти зник». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

Цю частину дослідження ми присвятили вивченню досвіду коханих воїнів, які зникли безвісти. Вони опиняються в ситуації, коли не мають інформації ані про життя, ані про смерть своїх коханих.

Зникає зв'язок

Більшість учасниць дослідження розповідали, що повідомленню про зникнення безвісти чоловіка або партнера безвісти передувала втрата зв'язку. Часто перед цим вони отримували інформацію щодо його виходу на бойові завдання. Іноді після втрати зв'язку з коханим жінки можуть дізнаватися, що з ним сталося, через його побратимів та/або посестер.

*«...До цього мій чоловік уже не виходив десь вісім днів на зв'язок, тому що **останній раз я з ним розмовляла [дата] 2022 року**. Після того я дізнавалася всю інформацію від його побратимів. Хлопців, які мали змогу вийти на зв'язок. Тому що вже на той момент зв'язку ніякого не було». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 22 роки.*

Отримуєш сповіщення

Дізнавшись, що чоловік або партнер зник безвісти, жінки певний час переживають гострий стрес⁴⁹. По-перше, через відсутність зв'язку, по-друге, вони усвідомлюють рівень небезпеки, з якою зіткнувся коханий. Така надзвичайна подія значно дестабілізує

⁴⁹ Гострий стрес — реакція на втрату, яка характеризується відчуттям емоційної напруги та болю, а також фізичними проявами — виснаження, задуха, напади фізичного болю.

Цит. за: Київський Центр КПТ (б. д.). *Гостра реакція горя*.
uccbt.com.ua/poslugy/psihoterapija/gostra-reakcziya-gorya/.

психоемоційний стан — дружини та партнерки воїнів відчуваються дуже вразливими.

*«Це такий шоківий стан, що ти не перепитуєш про те, як до тебе прийшли та з якими емоціями вони казали, що казали робити. У тебе є просто сповіщення і сам факт, що він безвісти зник. І все. Тобто ти як в трансі, це такий ступор. Ти не розумієш взагалі, що тобі робити. Ти от, розумієте, **ти от в вакуумі. Ти от ніби живеш, дихаєш, сидиш, але ти не в цьому навіть просторі. Це просто неможливо передати**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Деякі респондентки дізнавалися про зникнення безвісти чоловіка або партнера через офіційне сповіщення. Інші отримували цю інформацію від військової частини або ТЦК та СП (в інших дослідженнях також зафіксований такий спосіб інформування рідних⁵⁰).

*«Я на той момент була у [місті на Заході України], була по своїх справах. А так як ми проживали за однією адресою, а приписаний він був біля батька, то **оце сповіщення отримав батько на руки, тому що вони принесли його за місцем реєстрації**». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Водночас частина респонденток зверталася до ТЦК та СП або військової частини до отримання офіційного сповіщення. Так відбувалося у випадках, коли жінки довгий час не могли зв'язатися з чоловіком або партнером.

Більшість респонденток мали негативний досвід спілкування з представниками / представницями ТЦК та СП. Зокрема, вони вказували на такі проблеми:

- байдужість до їхніх переживань;

⁵⁰ Cedos (2024, 28 серпня). Дослідження досвіду та потреб родин зниклих безвісти військових. cedos.org.ua/researches/doslidzhennya-dosvidu-ta-potreb-rodyn-znyklyh-bezvisty-vijskovykh/.

- відсутність чітких роз'яснень та алгоритмів дій щодо подання документів, перенаправлення запитів.

Проходиш бюрократичне пекло

*«І я дівчатам вже цим, в ТЦК, казала: “Дівчата, ви, як нам казали, ви посередники між родинами і військовою частиною”. Вони ж розказують, що вони нічого не знають, звідки вони мають брати ці адреса. Я кажу: “У вас є військова пошта. Це не наші проблеми. Це ваша робота”. — **“Ви знаєте, скільки вас таких ходить!”**. І зараз вони те саме кажуть. Нічого не змінилося». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 50 років.*

На досвід респонденток впливав і часовий чинник (період звернення до ТЦК та СП). За їхніми словами, на початку повномасштабного вторгнення процедури були ще менш структурованими.

Деякі учасниці дослідження також поділилися досвідом отримання хибного сповіщення. Наприклад, спочатку жінки могли отримувати звістку про загибель чоловіка або партнера. Проте надалі з'являлася інформація, що він зник безвісти.

*«Десь через два тижні, мабуть, в [населений пункт] через ТЦК прийшло сповіщення. **Але сповіщення нам прийшло не про зникнення, а про загибель. Воно було взагалі неправильної форми.** Акти сповіщення були про загибель, а з тексту документу написано (зрозуміло. — Прим. ред.), що особа зникла безвісти». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 33 роки.*

Подібні ситуації надзвичайно травмувальні для жінок, оскільки змушують їх проживати кілька видів травми. Спочатку — **горе від втрати**, потім — **горе від невизначеної втрати**, коли людина змушена перемикається між двома виснажливими переживаннями:

відчаєм від того, що близька людина загинула, і надією, що вона жива.

Дружини та партнерки докладають всіх зусиль, щоби розібратися в ситуації. Вони звертаються до побратимів і посестер воїна, державних органів і міжнародних організацій, прагнучи дізнатися обставини зникнення та інші факти, які допоможуть зрозуміти долю коханого. Відчуття повної невизначеності підсилює ще те, що звідусіль вони можуть отримувати різну інформацію.

*«...І я очікувала ці два тижні. Як тільки вони пройшли, я написала першому контакту. Це був його замкомандира. [...] А потім він мене набрав і почав розказувати, що [чоловіка] вже немає. **По факту вони всі мені розповідають, що він загинув, в деталях, як це сталося.** І що вони його не евакуювали, тому що не було чим. [...] **На сьогоднішній день у мене є інформація про те, що його бачили в полоні**». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 28 років.*

Додатковий стресор — необхідність виконувати багато бюрократичних дій. На сайті Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими (далі — Координаційний штаб) розміщена докладна дорожня карта для близьких родичів та членів сім'ї, рідні яких зникли безвісти за особливих обставин. Зокрема, учасниці дослідження розповідали, що в перші дні після зникнення коханого вони мали пройти такі процедури:

1. Подати заяву про зникнення особи до територіального органу Національної поліції України.
2. На наступний день отримати витяг з ЄРДР.
3. Зареєструватися в Особистому кабінеті інформаційної системи Координаційного штабу.
4. Після проходження верифікації внести до кабінету всю відому інформацію про зниклого безвісти воїна.

5. Звернутися до Об'єднаного центру з координації пошуку та звільнення незаконно позбавлених волі осіб внаслідок агресії проти України (СБУ).
6. Звернутися до Національного інформаційного бюро⁵¹.

*«В моменті, коли людина зникає, писати це все — це просто реально знущання. Ну, це потрібно зробити. Але це просто знущання. Я не могла, наприклад, це зробити. **Я фізично просто не могла. Мене, як овоча, возила подруга, щоб хоча б отримати це сповіщення, ще щось.** Це морально просто не можемо, реально. **А якщо людина в віці, то це дуже важко. Тому я ж кажу, було б простіше, якщо б людина прийшла в оцей Координаційний штаб, і їй допомогли.** Бо ці органи кажуть, що "ми не можемо, типу, щоб ви звернулись до одного органу, і потім інформація пішла до всіх інших". Тобто ще такої системи немає». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 34 роки.*

Ситуація може ускладнюватися через те, що процедури подання документів часто не є достатньо чіткими. Крім того, як ми зазначали вище, родини зниклих безвісти військовослужбовців часто стикаються з неефективною роботою певних ланок відповідальних органів.

*«**ТЦК у нас просто грали в футбол. У них досі нема зразків заяв.** Бо от коли я восени приходила, [тому що] з військової частини сказали, що треба написати заяву на матеріальну допомогу... [...] Пішла я в ТЦК — нічого не змінилося». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 50 років.*

Водночас деякі учасниці дослідження розповідали про позитивний досвід взаємодії з ТЦК та СП.

⁵¹ Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими (б.д.). Дії родини, якщо військовослужбовець потрапив у полон, зник безвісти або загинув. roadmap.koordshtab.gov.ua/missing-in-action/.

*«Ви знаєте, якось нам, мабуть, так пощастило, якщо можна так сказати. Тобто **комунікація була абсолютно адекватна**. Нам довели до відома відразу інформацію, яку потрібно. Да, відповіді чи там якісь витяги могли йти довше, ніж там мали би йти. Але незначно. Наприклад, обіцяли там півтора місяці. Прийшли за два. Ну, якось не було таких прямо моментів, що нам там не давали відповідь чи відмовляли в якісь інформації». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 27 років.*

Зважаючи на відповіді респонденток, можемо припустити, що характер досвіду комунікації з цією структурою та отримання послуг значною мірою залежить від компетентності й емпатійності конкретних представників / представниць ТЦК та СП або від особливостей робочих процесів у певних центрах.

Загалом для отримання інформації про долю зниклого безвісти воїна дружини та партнерки звертаються насамперед до таких державних органів і міжнародних організацій:

- Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ);
- Координаційний штаб;
- Національна поліція України;
- Національне інформаційне бюро з питань військовополонених, примусово депортованих та зниклих осіб;
- структури СБУ та ГУР МО, що займаються питаннями військовополонених.

Жінки можуть регулярно телефонувати на їхні гарячі лінії⁵².

Якщо дружини / партнерки зниклих безвісти воїнів самостійно знаходять інформацію про долю чоловіка / партнера, вони передають її переліченим вище органам і організаціям, зокрема Національній поліції. Підкреслимо, що жінки починають комунікувати з цією структурою одразу після того, як отримують повідомлення про зникнення чоловіка / партнера безвісти.

⁵² Детально про алгоритми дій можна прочитати на сайті Координаційного штабу: koordshtab.gov.ua.

Як ми зазначали, в першу чергу рідні мають подати заяву про розшук особи, зниклої безвісти за особливих обставин, територіального органу Національної поліції. Далі ця справа передається слідчому за місцем зникнення. Респондентки неодноразово свідчили, що стикалися з труднощами під час пошуку контактів нового слідчого. Інколи поліціянти, за їхніми словами, не проявляли емпатію до них та грубо спілкувалися.

*«Ну, наприклад: “А для чого вам от слідчий? Ми вашу справу передали в [місто на Сході України]”. От поки воно дійде, це пройде там місяць часу чи півтори. А потім там слідчий, той, який має найменше таких відкритих справ, візьме на себе справу, аж потім він вам зателефонує: **“А що це дасть? Ваш чоловік зник на окупованій території. Як вони там його мають шукати? Це ж окупована територія”**. Ну це хіба не хамство?». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Розшукуєш коханого

Після того як дружини та партнерки отримують звістку про зникнення воїна безвісти, оговтуються від шоку та проходять перші бюрократичні процедури, вони починають самотійно розшукувати коханого. Жінки усвідомлюють, що тепер мають боротися за долю свого чоловіка або партнера.

*«...а тоді думаю: **“Так, стоп, якщо я зараз дам волю емоціям, я просто далі не розберуся в цій ситуації”**. Бо якось в голові стучало, знаєте, що це неправда, це не може бути». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 50 років.*

Процес розшуку чоловіка або партнера допомагав деяким респонденткам нормалізувати психоемоційний стан та рухатися далі. У такий спосіб вони повертали собі контроль над ситуацією.

*«Для мене це зразу трошки більше обнадійливо. Тому що це не смерть. **Все, що не смерть, все окей. І я відразу там якби: "Що мені робити, які мої дії?"**».* — Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

Один зі способів з'ясувати обставини, за яких зник військовий, — комунікація з його побратимами та посестрами. Проте інколи жінка має мінімум інформації про місце служби чоловіка або партнера, його бригаду, батальйон тощо. У такому випадку спочатку вона має знайти необхідні контакти, що може бути досить довгим процесом. Зокрема, дружини та партнерки можуть опублікувати в соціальних мережах допис про зникнення людини. Кохані воїнів можуть знати, що це небезпечний крок, але під тиском родичів або в умовах абсолютної невідомості зважуються на нього.

*«...І фактично я також виставила [інформацію] в телеграм-групі. **Я спочатку боялася виставляти. Не знала, ну, можна, не можна, що робити. Але родичі тут же з усіх сторін: "Давай закидати в вайбер срочно-срочно". Я така: "Так, якщо я не возглавлю цей процес, він все одно без мене якби йде".** Мене також знайшла дівчинка, яка додала в групу бригади в сигналі, потім в телеграмі. Якось все це закрутилося. Тобто були якби певні зв'язки. І відповідно потім перейшли на контакти бригади».* — Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

Також жінки стараються розшукати тих, хто був безпосередньо на позиції з чоловіком або партнером, коли він зник. Одна з респонденток розповідала, що отримала інформацію про місце й обставини зникнення від його побратимів, які повернулися з полону.

Оскільки люди, що перебували з чоловіком або партнером на бойовому завданні, також можуть бути в статусі безвісти зниклих або військовополонених, дружини та партнерки розшукують їхніх

близьких і рідних. Це дає змогу об'єднати зусилля та обмінюватись інформацією, яку вони знаходять.

«В першу чергу ти шукаєш, хто з ним був. Дуже швидко я знайшла родичів всіх, хто був з ним на позиції. Як нам сказали, ніхто не повернувся, але ми не відразу дізнавалися всі ці крупинки інформації і склеювали одне з одним. На позиції було шість людей, всі з них безвісти зникли, повністю позицію захопили росіяни. І що там сталося, як мені говорили, невідомо. Далі ми вийшли на контакт з родичами цих людей. Звісно, фейсбук, звісно ж, вайбери: "Шукаю, зник тоді-то там-то такій-то". І таким чином я знайшла чотирьох. Ну, якби просто методом пошуку і співставлення інформації, що в той же день на тому ж напрямку теж зникли безвісти». —
Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

Розповідаючи про спроби отримати інформацію про місце й обставини зникнення воїна, респондентки неодноразово засвідчували, що мали конфліктні ситуації з військовим командуванням чоловіка або партнера (командиром / командиркою взводу, роти). Так, вони можуть не повідомляти одразу, що трапилося на полі бою. Зокрема, учасниці дослідження мали труднощі з отриманням документів для виплат та наказу про закінчення розслідування, у якому має бути інформація про результати розслідування обставин зникнення безвісти воїна. У таких випадках дружини та партнерки змушені докладати додаткових зусиль, щоби розібратися в ситуації самостійно.

«Оце ми піймали нашого командира частини в [місті]. Він уже виписався з лікарні і такий типу: "Ну, якщо ви хочете...". Він не очікував, що ми таки приїхали. "У вас є пів години". І, уявіть, ми за пів години в [місто] долетіли. То він аж побліднів, бо ми типу: "Сідайте!". У шоці трошки був. Ми йому дали на руки оці заяви. І він на копіях заяв розписався нам, що він їх отримав. І після

того запрацювало. Потроху нам стали документи відправляти». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 50 років.

Проте не всі учасниці дослідження розповідали про такі конфлікти. Одна респондентка поділилася, що побратими чоловіка одразу повідомили її про ситуацію, яка трапилася з ним. За її словами, вони зробили це через повагу до нього. Одним із наших дослідницьких припущень є те, що добробут дружини та партнерки залежить від військового добробуту її коханого. У цьому випадку чоловік мав повагу серед військових, через що дружину сповістили особисто. Але підтвердження цього припущення вимагає додаткового дослідження.

«Скажімо так, зі мною сконтактували побратими з військової частини, хлопці, так як вони всі дуже поважали мого чоловіка». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 33 роки.

Партнерки та дружини пробують повністю реконструювати обставини зникнення воїна. Вони намагаються з'ясувати точку координат, де він зник, обставини бою до хвилин і секунд, щоби зрозуміти, що з ним сталося. Для цього вони самостійно фіксують свідчення побратимів. Одна з респонденток зазначала, що привозила побратимам і посестрам коханого дрони, щоби вони могли політати над місцем зникнення та перевірити, чи є там тіло.

Якщо військовий зник безвісти на тимчасово окупованій території, дружини та партнерки чекають деокупації, щоби побратими та/або посестри перевірили, чи є там тіло чоловіка або партнера. Під час дослідження ми зафіксували такі історії. Респондентки поділилися, що після звільнення території побратими та посестри воїна намагалися знайти там його тіло, але безрезультатно.

Також одна респондентка розповіла, що для пошуку її чоловіка та його побратимів здійснювали рятувально-пошукову операцію на морі. Проте рятувально-пошукова команда не змогла потрапити в

приміщення, де, ймовірно, мав перебувати зниклий безвісти воїн. Під час спроб оглянути приміщення через щілини корабля тіло чоловіка теж не побачили. Відсутність свідків і свідчень про загибель чоловіка або партнера може давати коханим воїна надію на те, що він живий і може перебувати в полоні.

- **Розшук через соціальні мережі**

Дружини та партнерки активно використовують для розшуку безвісти зниклих воїнів тематичні сайти та групи в соціальних мережах. Зокрема, вони переглядають українські та російські телеграм-канали, які публікують фото і відео з полоненими, та російські сайти пошуку полонених. У такий спосіб жінки намагаються знайти підтвердження, що чоловік або партнер перебуває в полоні.

«Я просто цілими днями сиділа проглядала ці ТГ-канали, читала. І оце ж займалась надзвонюванням у всі ці служби». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 29 років.

Переглядання телеграм-каналів могло займати в наших респонденток майже весь день: вони передивлялися всі фото та відео, читали всі коментарі. Часто контент таких каналів чутливий. Дружинам і партнеркам доводиться уважно розглядати зображення загиблих воїнів або понівечених тіл, щоби зрозуміти, чи це не їхній чоловік або партнер.

«Є найбільший [канал] — [назва]. Є база полонених України. Є список зниклих та полонених, по-моєму, якось так називається. І відповідно там їхні підканали, якісь чати цих каналів, де можна спілкуватись. Є така історія як моніторинг. Вони по прізвищу моніторять чат-боти різні, чи не з'являється якась інформація по цьому прізвищу. І розписують, що вони комунікують з якимись людьми, зі звільненими з полону можуть також комунікувати. Через ці канали проходять різні

списки полонених від них. Так, як через СБУ, тільки це неофіційна інформація». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

Проте не всі дружини та партнерки безвісти зниклих воїнів використовують соціальні мережі як інструмент для розшуку коханого. Зокрема, їх зупиняють міркування про власну безпеку та можливість шахрайства. Одна з респонденток розповіла, що мама її партнера, яка слідкувала за такими каналами, мала досвід комунікації з шахраями.

«Але я чомусь сама собі вважаю, що, коли я підписуюсь на ці всі різні телеграм-канали, російські і так далі і тому подібне, потім починаються дзвінки якісь, махінації, рідним якісь повідомлення приходять. У мене такого немає». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 33 роки.

Респондентки також зазначали, що їм надходили дзвінки чи повідомлення із соціальних мереж чоловіка або партнера. Невідомі люди повідомляли їм, що воїн живий, або назву колонії, у якій він перебував. Під час такої комунікації у дружин і партнерок можуть вимагати гроші.

*«...І [дата], напевно що, мені написали з [партнера] сторінки з інстаграму, що там **"30 тисяч гривень — і ми віддаємо тобі твого чоловіка"**. Я подумала, що це шахраї. Але потім почала вести переписку. У мене дуже трусилися руки, я дуже переживала. Я спочатку взагалі подумала, що це він. Я випитала, "чи це його телефон", "чи точно він там у полоні", "які в нього були поранення". Типу все, що я знала і могла випитати. Ну, інформацію дали всю правдиву. [...] Але я все одно розуміла, що це могли зламати сторінку. [...] **До цього ще до мене в телеграмі добивався один номер.** Тобто мені писали повідомлення і видаляли повідомлення. [...] Я одразу пробила*

номер по Getcontact. Все, що я дізналася, що це був номер [ТОТ України]. Пізніше, вже після того як мені написали в інстаграмі... Я була в [місті на Півдні України], і мої хлопці з частини, які лишалися на ППД (пункт постійної дислокації. — Прим. ред.), вони мене добре знали... **То цей самий номер писав ще одному хлопцю. Вони заскрінили [партнера] фотографію з інстаграма, прислали фотографію і написали теж в телеграмі: "Передайте рідним, що цей хлопець живий. Я просто хочу по-нормальному"**⁵³. Щось типу такого було. **От і з того моменту я дізналася, що він у полоні.** Звісно, це не було якимись такими підтверджуючими фактами, тому що все одно це все могло бути якимось блефом. І пізніше вже був обмін хлопцями, і вийшов один хлопець, який передав мені, що [партнер] цілий і живий, що він знаходиться у полоні десь на території [ТОТ України]». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 22 роки.

- **Комунікація з державними органами та міжнародними організаціями**

Одне з джерел, де дружини та партнерки зниклих безвісти воїнів можуть отримати інформацію щодо долі чоловіка або партнера, — державні органи та міжнародні організації. Вони постійно відвідують зустрічі з представниками й представницями міжнародних організацій, Координаційним штабом, Уповноваженими Президента та інші. Проте, за словами респонденток, зазвичай саме вони можуть бути краще обізнаними в ситуації.

«Я доволі таки часто їжджу. Тому що я так само і на акції приїжджаю в Україну, і по якихось питаннях в той самий Координаційний штаб. Ну і власне **в Координаційному штабі вони не можуть ніякої дати не відповіді, не інформації. Тому що вся інформація до них надходить від нас, від рідних.** Тобто

⁵³ Перекладено з російської. — Прим. ред.

[на] всі запити, всі звернення, які ти будь-куди подаєш, у відповідь ти чуєш: "Ми чекаємо там інформації, яку ви зможете надати" або "Як ви щось дізнаєтесь, то повідомте нам"». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 22 роки.

Жінки можуть слідкувати за оновленнями статусу чоловіка або партнера в Особистому кабінеті на сайті Координаційного штабу та додавати до нього самотійно знайдену інформацію через чат-бот. Проте учасниці дослідження розповідали, що з боку офіційних джерел інформація на сайті оновлювалася вкрай рідко.

*«Переважно інформація, наскільки я знаю, в Координаційному штабі, наприклад, це **якщо ти сам десь знайдеш, повідомиш.** Або там, може, побратими повідомлять, десь якісь свідчення дадуть» — Партнерка безвісти зниклого воїна, 27 років.*

Тому вони покладалися переважно на свої сили.

*«**Більше якось розраховую на свої сили, скажімо так. Тобто активний якийсь такий пошук з цих джерел, з цих телеграм-каналів.** Ну, це моя така зона, і цим ніхто не займається». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 27 років.*

Респондентки зазначали, що найефективніший спосіб комунікації з представниками Координаційного штабу — приходити до них із пропозиціями. Також дружини та партнерки можуть звертатися до Координаційного штабу для спростування та підтвердження певної інформації. Наприклад, проведення фотоекспертизи.

*«...У нас є, наприклад, проблема. У однієї мами є фотографія, наприклад, хлопця з телеграм-чатів орківських, де чітко схожа людина на її сина, нашого хлопця, нашого [військовослужбовця одного з родів військ]. **Ми намагаємося вже пів року достукати,***

щоб нам зробили фотоекспертизу. Спочатку до Лубінця писали, звертались до слідчого. Але для них це фотографія поганої якості, вони не хочуть брати це в роботу. А іншої немає, скажімо так. **І от ми там сьогодні приходимо, розповідаємо, що повинна ж бути якась процедура, ми ж не вимагаємо від вас підтвердити 100%, ми не будемо на вас відповідальність класти, але зробить це дослідження, щоб ми взагалі розуміли, чи варто звернути на це увагу».** — Партнерка безвісти зниклого воїна, 33 роки.

Згідно з міжнародним правом підтвердити статус військовополоненого може Міжнародний Комітет Червоного Хреста. Проте комунікацію з цією організацією респондентки описували як незадовільну. На їхню думку, вона не виконує своїх завдань, оскільки не отримує від росіян актуальні списки полонених і не може підтвердити, чи перебуває людина в полоні. Також учасниці дослідження зазначали, що МКЧХ може довго не відповідати або взагалі не реагувати на листи та звернення.

«Якщо ти не брезгуєш сказати про те, що "нас кинули командири", і все на камеру, то, звісно, ти десь з'явишся. І це легко знайти, принаймні, зрозуміти, що людина у них, і тоді вже далі добиватися від Червоного Хреста чи інших структур...
[Казати]: "Дивіться, ось відео. Він в полоні. Змініть йому статус. Він точно там"». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

Намагаючись з'ясувати долю чоловіка або партнера, жінки часто вдаються до активістських практик. Зокрема, створюють громадські організації чи об'єднання сімей, ходять на різні зустрічі з міжнародними організаціями та борються за долю не лише свого коханого, а й інших безвісти зниклих воїнів разом із їхніми родинами.

«Я їм надаю всю інформацію: як про лікарню, так і про цей сайт, так і [про те, як] мені писали, якийсь незнайомий номер, що він знаходиться в такій-то колонії. І регулярні зустрічі з Червоним Хрестом. [...] І тренінги, які вони проходять, — я там також постійно беру участь. І в головний офіс в Женеву ми з'їздили з адвокаційним туром, співорганізатором якого я була. І ми наполягали на тому, щоб вони виконували свій мандат або публічно заявили про його невиконання. В нас була восьмигодинна зустріч зі 100 родинами і представниками, і індивідуально ми з ними спілкуватись. І ось ми плануємо, чотири людини, поїхати з ними ще поспілкуватись з приводу їх діяльності. І в письмовому вигляді надати їм вже наші вимоги».
— Партнерка безвісти зниклого воїна, 34 роки.

Після знайдених доказів про те, що військовослужбовець перебуває в полоні, дружини та партнерки можуть отримати відповідне підтвердження від МКЧХ. У такому разі в Особистому кабінеті на сайті Координаційного штабу змінюється статус: зі зниклого безвісти на військовополоненого. Відповідно жінка залишає роль розшукувачки та переходить до ролі неофіційної адвокатки, що лобіює звільнення коханого з полону.

Підтверджуєш загибель

На жаль, деякі дружини / партнерки зниклих безвісти військовослужбовців отримують докази загибелі коханого. Якщо тіло знаходять на території, підконтрольній уряду України, жінка може долучатися до процесу впізнання та перевезення тіла, організації та проведення поховання. Докладно про цей процес ми розповідали в розділі «Загибель». Якщо тіло знаходять на тимчасово окупованій території України або на території іншої держави, жінка додатково має чекати обміну тіл чи деокупації, щоби мати змогу забрати та поховати загиблого.

Одна респондентка поділилася, що їй вдалося підтвердити загибель чоловіка після виходу з полону побратимів, які були з ним на позиціях. Вони розповіли, що воїн загинув у бою. Також жінки можуть знаходити чоловіка або партнера в морзі. Зокрема, одна з учасниць дослідження впізнала тіло чоловіка на зображенні в телеграм-каналі, де працівниці одного з українських моргів публікують фотографії тіл загиблих військових, які їм привозять після обміну тіл. Після цього жінці дали контакти слідчої, і вона поїхала на впізнання тіла та ДНК-експертизу.

*«Це судмедексперти. Ну, чи ті, хто там працюють в морзі. Викинули фотографію, викинули фотографію мого чоловіка. І він був впізнаваний. У всякому разі те тіло, яке я могла побачити, ну, було, ну, ціле, воно було впізнаване. **Це було без сумнівів, що це він.** Тобто не було понівеченого обличчя, такого, що там, знаєте, як на оцих сайтах надивишся, просто каша. Тобто я чітко розуміла, що я знайшла свого чоловіка». — Партнерка загиблого воїна, 37 років.*

Також бувають випадки, коли дружини та партнерки, зібравши всі можливі докази, приймають факт того, що чоловік або партнер загинув. Проте, не маючи остаточних доказів, вони періодично можуть знову сумніватися в цьому й повертатися до стану «життя в невідомості».

«...Але там один каже: "От там біля того тіла лежав рюкзак, це мій рюкзак. Я його впізнав". Типу, що це [партнер]. Він каже: "Ми піднімали дрони ще кілька днів потім знову. Ті тіла далі лежать, ніхто не рухався". А потім в цей будинок прилетів снаряд. І я не знаю, як зараз з тілами [першого і другого побратимів], але [партнера], ну, тобто якщо це він, то його завалило. І просто я бачила, що були обміни тілами, якраз [номер бригади]. Але потім я вже дізналася, що це хтось постарався з нашого боку і з їхнього. Вони напряду це проводили. Це не держава зробила. І

була надія, що може... І зараз єдине, що я маю, це точку. Точку на землі, де він мав би бути, але, ну, тут теж. Якщо наші відіб'ють, то скільки часу пройде, щоб знайти, не знаю, чи реально. А їхні, ну хто буде розривати будинок? І просто я намагалася вже починати змирюватися з тим, якраз в ці перші два тижні». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 26 років.

Попри всі зібрані всі докази загибелі, деякі респондентки зазначали, що лише після повернення тіла могли остаточно бути в цьому переконаними.

Живеш з невідомістю

Якщо коханій воїна не вдається з'ясувати обставини зникнення чоловіка або партнера, знайти інформацію про його місце перебування чи довести факт його загибелі, їй доводиться приймати цю невідомість і жити з нею. У цей період жінка проживає горе від невизначеної втрати.

*«І бували в мене приступи... Я не знаю, це панічна атака чи не панічна атака, але бувало декілька разів, що мене накриває, особливо на якісь річниці. Навіть на початок повномасштабного вторгнення. Я дуже яскраво пам'ятаю, як це все відбувалося, як ми попрощалися, роз'їхались. **Я починаю про це все думати, і мене починає накривати, коли я починаю допускати, що а вдруг він не повернеться, а вдруг життя, ну все, це життя без нього назавжди.** Я починаю плакати. Але я починаю аж задихатися. І я починаю дуже голосно дихати». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 28 років.*

Життя з невідомістю респондентки описували як ходіння колом від надії до цілковитої зневіри. Також вони зазначили, що через емоційну виснаженість були надчутливими. Подразником могло бути будь-що, іноді зовсім несподівані речі. Також для дружин і

партнерок зниклих безвісти воїнів стають болісними святкові дати, коли туга і відчуття самотності можуть загострюватись.

Дружини та партнерки безвісти зниклих воїнів можуть вважати своїм обов'язком вірити та чекати коханого. Жінки можуть боятися навіть допустити думку, що чоловік або партнер загинув і не повернеться.

*«Це дуже важко. Не знаю, як переживають цей стан жінки, в яких загинули чоловіки. Але мені здається, що в якомусь сенсі їм легше, тому що вони можуть прожити це горе. А я от недавно говорила з психологом і кажу... Вона мені говорить, що "ти не пройшла етапи горювання". Кажу: "Я не можу пройти етапи горювання. Які можуть бути етапи горювання мого... **якщо я допущу думку, що його вже немає, я вже себе почуваю винною за те, що я здалася, грубо кажучи**». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 37 років.*

*«Десь, да, через рік стає трошки легше. **Ти просто сприймаєш цю історію з тим, що тобі з цим жити. І все. От твоє життя**». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.*

Добробут досвіду «Зникнення коханого безвісти»

Психічне здоров'я

Розповідаючи про свій психоемоційний стан, учасниці дослідження описували такі проблеми, як тривожність, пригніченість, апатія, розгубленість. Найгострішим цей стан був безпосередньо після отримання звістки про зникнення безвісти чоловіка або партнера. Усвідомлення того, що сталося, може тривати невизначений час. Цей період може сягати місяців і супроводжуватись емоційним виключенням із соціального життя.

«Перший час ти трошки лежиш камінчиком і нічого особливо не хочеш робити. Да, ходиш на роботу, тому що вона є. І тому що це якби якась стабільність, за яку можна цеплятися». —
Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

У певних випадках жінки можуть відчувати необхідність ставити життя на паузу і ніби завмирають в очікуванні. Це може ставати сигналом про те, що кохана воїна переживає стадію заперечення (не приймає факт зникнення коханого) і не усвідомлює, що статус зниклого безвісти може бути тривалим і з цим доведеться жити.

Також респондентки ділилися, що почуваються винними перед чоловіком або партнером за те, що їхнє буденне життя триває. Певною мірою жінки можуть сприймати відпочинок та інші спроби психологічно розвантажитись як прояв неповаги до коханого та його становища. Вони можуть думати, що така поведінка розчарує чоловіка або партнера після його повернення додому.

«Це дурні і неправильні думки, але все рівно, коли ми побачимося, він побачить: ти в тому, ти в тому. І я починаю думати, а вдруг він почне думати, що мені було так легко і байдуже, що я думала "а яку там нову кофточку купити чи там які штани купити". Важко без нього щось купити і в плані того, що я емоційно прив'язана до того, що ми робили покупки всі разом. І важко в тому плані, що він подумає, тому що за три роки в мене оновився гардероб, наприклад. Чим я була зайнята і про що я насправді хвилювалася і думала. Думала я про нього чи я думала про якийсь одяг, грубо кажучи». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 28 років.

Така тенденція може бути менш вираженою, проте все одно впливає на те, як жінки планують свій час і що дозволяють собі.

«Ви знаєте, якось в мене немає відчуття вини, що я відпочиваю.

*Іноді буває таке, що, ну, вже треба би щось робити... І так думаєш, щоб воно не затягнулося, цей стан, що нічого не хочеться. Але загалом я, мабуть, більше орієнтуюся на свої відчуття. **Я відчуваю, що я сьогодні втомилась, значить, я відпочиваю. [...] Але я і не можу сказати, що я дозволяю собі там супер якийсь відпочинок. Там, не знаю, хотілось би мені, може, поїхати кудись на море, наприклад. Але є відчуття, що це вже занадто.** От ніби є якась межа, який відпочинок — занадто, а який — ні. [...] От я працюю, навчаюсь, але відпустки я собі не планую. Хоча можу якби запросто. І я таке думаю: “А нащо?”. Я типу так не перетруждаюсь, я собі там відпочиваю, коли мені потрібно. І воно так ніби іде, іде, іде». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 27 років.*

Крім цього, дружини та партнерки зниклих безвісти воїнів можуть відчувати провину й зневіру у своїх зусиллях, спрямованих на пошук і повернення коханого.

«Мені здається, що я роблю замало. Але сама по собі я розумію, що я забагато роблю, правда, відносно когось. Але в той час, коли я сама собі кажу: “[Ім’я], ну ти нормально робиш. Ти молодець. Ти борешся. Ти молодець”». — Партнерка, що чекає партнера з полону, 27 років.

Негативно на емоційний стан та психічне здоров’я жінок також впливають суспільні настрої та недостатньо розвинена культура поваги до військовослужбовців та їхніх родин. Відсутність тактовності та поваги підсилюють відчуття зневіри та відчаю.

«Просто морально ти постійно сидиш в телефоні. У цих чатах десь щось хтось напише погане про підрозділ чоловіка — ти намагаєшся заткнути рота. І оце ти на такому напруженні, бо ти думаєш: “Заради чого це все було? Ну от хто ти зараз тут, що з твого чоловіка знущаються в полоні, а ти тут бігаєш з бабками

в очеріді, скандалиш за гуманітарку, тому що ти намагаєшся якось трішки зекономити на тих памперсах, на тому всьому, що ти бачиш, що всі люди — кожен сам по собі. Ти стоїш там, наприклад, в [місті], хтось приїхав цілою родиною отримувати гуманітарку, а ти стоїш в черзі з маленькою дитиною на сонці, і ніхто тебе не пропустить”. І от такі дурні мислі в голову лізуть, що “заради чого це все”. Краще б я зараз з чоловіком десь сиділа, і цього всього б не було». — Партнерка, що чекає воїна з полону, 27 років.

Психологічна підтримка

Дружини та партнерки зниклих безвісти воїнів не одразу звертаються по психологічну підтримку. Жінки часто відчують таку потребу, лише коли бачать, що їхній емоційний стан впливає на стан фізичного здоров'я. У такий момент вони можуть почуватися розгубленими, особливо якщо не мають досвіду психологічних консультацій. Кохані воїнів можуть отримати допомогу, звернувшись до фахівців / фахівчинь із психічного здоров'я, які працюють при Координаційному штабі. Проте респондентки зазначали, що в цьому питанні більше довіряли рекомендаціям громадських ініціатив.

Зважившись на психологічну консультацію або психотерапію, жінки не завжди отримують досвід, який задовольняє їхню потребу та допомагає покращити якість життя. Так, за словами учасниць дослідження, спеціалісти / спеціалістки з Координаційного штабу могли надавати допомогу формально та вже мали вигоряння від роботи з цією темою. Одна з респонденток розповіла, що шукала психолога в інтернеті, але знайшла «не свого» та не отримала бажану допомогу. Спільна проблема, яку ми зафіксували під час дослідження — те, що психологи / психологині не ставили жінкам додаткових та уточнювальних запитань. Респондентки також поділилися, що наші інтерв'юери та інтерв'юерки могли бути першими людьми, які прослухали повністю їхню історію.

«Мені легше, коли мені задали питання, я на нього відповіла. Я не можу прийти і сама почати ось там розповідати. А в мене якраз була такого формату психолог. **Тобто вона одне-два питання задасть, і я повинна розповідати. Потім я сиджу, дивлюсь на неї, тому що я не готова далі відповідати. Запитай — я скажу.** І якось мені ефективності це ніякої, скажімо так, не було. На деякі питання, наприклад, я намагалась, щоб, можливо, вона мені щось порадила, — вона не радила. В неї була методологія така, що я повинна сама прийти до цього висновку, якісь там зробити собі, не знаю, як це сказати, якісь там ідеї, як мені допоможуть. Тому я, в принципі, сиділа і подумала: «А сенс? Я і так собі сама допомагаю і придумую». Мені не дуже це допомогло. І я просто не поновлювала ці заняття, а нового не шукала». — партнерка зниклого безвісти воїна, 33 роки.

Негативний досвід консультації та терапії може відштовхувати дружин і партнерок безвісти зниклих воїнів від спроб шукати іншого спеціаліста / іншу спеціалістку. Ба більше, деякі респондентки розповідали, що вони загалом не вірили, що терапія могла б бути помічною для них, оскільки це не допомогло б їм знайти чоловіка або партнера та вийти зі стану «життя з невідомістю». Важливим чинником для продовження консультацій або терапії для респонденток була чесна та відверта комунікація, коли їм не давали зайвих надій.

«Я знайшла дівчину, яка погодилась мене взяти. **І мені дуже сподобалось те, що вона мені відразу сказала, що "ти з цим нічого не зробиш. Хлопців немає, вони у полоні. І ми будемо працювати, але тебе як нагрібало, так і буде нагрібати".** От мені сподобалося, що ця людина була чесною зі мною — і по відношенню до мене, і до мого психічного здоров'я. Я пропрацювала з нею певні моменти зі смертю тьоті, зі смертю дідуся, із страхом захворіти на якусь подібну хворобу, щоб мене

ще це не добивало. Тому що воно все вкупі було, і це було дуже важко. Мені стало набагато легше. Але ж терапія закінчилася. І [сталося] так, як вона казала: як нагрібало мене, так і нагрібає». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 22 роки.

Також респондентки згадували, що зверталися по медичну допомогу, коли відчували симптоми депресії та апатію: просили лікаря / лікарку призначити їм антидепресанти⁵⁴.

Зауважимо, що самолікування є шкідливим та може призводити до погіршення стану здоров'я. Будь-які питання, пов'язані з медикаментозним лікуванням, мають вирішуватись під наглядом та за настановою медичних працівників / працівниць.

*«Дуже важко. Півроку я займалася з психотерапевтом. **Через пів року після чоловікового зникнення мені таки призначили антидепресанти, тому що я не справлялася. І вже рік і два місяці я п'ю антидепресанти.** Орієнтовно з дев'яти-десяти місяців після чоловікового зникнення я вже могла спокійно про це говорити. До того часу це зразу викликало сльози». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 37 років.*

Одним з ефективних способів психологічної підтримки для респонденток було перебування в реабілітаційних таборах для родин військовослужбовців. Жінки опинялися в безпечному й довірливому середовищі, серед людей, які проживали схожий досвід і могли зрозуміти їх, не боялися спілкуватися на чутливі теми. Зміна обставин стабілізувала психоемоційний стан респонденток і давала змогу перемикнути на інші речі.

«...Але відчувала, що мені потрібна допомога, що я вже не

54

справляюся. Але це якраз про сина мені тоді сказали, і мене тоді накрило. [...] **А це якраз мав бути рік, оце якраз я була на реабілітації, мав бути рік, як чоловік безвісти зник. І, чесно сказати, я вдячна, що це я якраз потрапила на той момент, я б сама не вийшла з того стану, мені здається, психологічно.** І мені зателефонували й спитали, чи маю я бажання. Я коли дітям сказала, то вони: "Їдь, їдь!". Коротше, поїхала і пройшла реабілітацію. Дуже добра команда, мені сподобалась там і арттерапія... [Коли] ми роз'їжджались, ми плакали, бо всі якось згуртувалися, до сих пір ми списуємося». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 50 років.

Проте не для всіх дружин і партнерок зниклих безвісти воїнів підходить формат груп підтримки та загалом групової роботи. Респондентки зазначали, що їм складно ділитися своїм болем та своїми хвилюваннями з іншими, оскільки їм здається, що хтось може переживати ще гіршу ситуацію.

Фізичне здоров'я

Життя з невідомістю та відчуттям невизначеності часто негативно впливає на фізичне здоров'я жінок. Деякі учасниці дослідження зазначали, що вони почуваються втомленими та виснаженими, а також відчують загострення хронічних хвороб або загальне погіршення стану здоров'я.

«Я багато сплю. Тобто періодами я прямо дуже багато сплю. Я можу, наприклад, прокинутися зранку, поїсти там, зробити якісь справи і лягти і спати аж до вечора». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 27 років.

«Я не пам'ятаю, коли вже я зрозуміла, що потрібно щось з цим робити. Серце постійно болить, це все доганяє. Я ходила якийсь певний період на масажі, щоб там хоча б трохи

позбавитися зажимів цих. Воно допомогло на якийсь там мінімальний період, просто мінімальний». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 22 роки.

Водночас жінки можуть відсувати піклування про власне здоров'я на другий план через бажання і далі активно розшукувати зниклого безвісти чоловіка або партнера.

*«Прям уже коли дуже прям припече, то **я була один раз у лікаря за цей час**». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 34 роки.*

З іншого боку, саме необхідність продовжувати боротися за долю чоловіка або партнера може мотивувати жінок звертати увагу на здоров'я. Одна респондентка зазначила, що спиралася також на потенційне рішення партнера щодо цього питання.

*«Чи якось я про себе пікуюсь? Складно сказати "да". На початку, як тільки сталося, [...] коли я зрозуміла, що все, я сама собі, все залежить від мене... І його доля, ну, не доля, а всі його справи теж залежать від мене, [що] я приймаю рішення, **я дуже довго в голові керувалась [думкою] "так, а що би він сказав, а що би він зробив"**. І на основі цього я багато приймала рішень, **включно про своє здоров'я**». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 28 років.*

Після того як дружини та партнерки проходять фазу горювання, вони можуть частіше звертатися по медичну допомогу.

Стосунки та визнання

Життя з невідомістю — надскладний досвід, що накладає відбиток на всі сфери життя коханої зниклого безвісти воїна. Жінки мають віднаходити нові сенси життя та будувати нову рутину, не полишаючи думок про те, що, можливо, більше ніколи не побачать

коханого. Учасниці дослідження розповідали, що з плином часу та завдяки підтримці навколишніх їм вдається прийняти ситуацію, частково відновити сили та жити далі.

*«...І ось дуже складно було. Але настав певний такий момент. Моменти були різні, де я падала духом, де я вже ось-ось, навіть не чуть лі, я в прямому сенсі слова купила собі костюм і кажу: "Ну, тепер можна вмирати, це в цьому костюмі мене поховаєте". [...] Але завдячуючи тим людям, які знаходяться біля мене, це мої рідні, це мої близькі, дякуючи тим людям, які просто людяні, які зустрічались на моєму шляху, з якими навіть багато років не спілкувався, але вони на твою потребу якось відреагували і зголосилися тобі допомогти, направляти... Навіть взяти того слідчого, який мені підказував, допомагав. [...] **Дякуючи всім цим людям, я прийняла цю ситуацію.** Мені нічого не залишається, її як прийняти. Так, дійсно, 1% надії, він все одно є. І мені дуже хочеться, щоб це було. Але **ми все одно продовжуємо жити, адже чоловік хотів, аби ми жили, ми проживали своє життя.** Не просто там десь осторонь були, а щоб ми його проживали. Тому я так і намагаюсь це робити». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 40 років.*

Також респондентки зазначали, що їм часто доводилося підтримувати дітей, батьків та інших близьких чоловіка або партнера, брати на себе відповідальність за їхній морально-психологічний стан. З одного боку, додаткове навантаження може допомогти жінці триматися та мобілізувати сили. Водночас за таких обставин їй може бути складно проживати власне горе, у неї накопичується втома.

*«У мене не було, напевно, багатьох проблем, які виникають у мам. Тому що все-таки у нас не було дітей. За цей період я собі хіба що два кота завела. Тому що дітей хотіла, але так вийшло. **Тому намагаємось підтримувати батьків його. Тому що мама***

там зовсім якби зупинилася і нічого не хоче. І мені навіть важко зробити якусь там дію, привезти їй плити з [міста]: "Ні-ні-ні, нічого не треба. От [син] повернеться, от тоді вже все буде, от тоді..."». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 35 років.

Матеріальні потреби та безпека

Фінанси

Не завжди жінки можуть поставити роботу на паузу, щоби мати час для проживання горя. Здебільшого вони повинні дбати про свій фінансовий добробут, тому продовжують працювати. Зокрема, у такій ситуації можуть опинитися жінки, які не перебували в офіційному шлюбі з військовослужбовцем. У такому випадку заробітну плату зниклого безвісти воїна зазвичай отримують рідні, як-от батьки або неповнолітні діти. Відповідно до законодавства родини отримують виплати до дня офіційного визнання безвісти зниклого воїна загиблим або до виключення військовослужбовця зі списків особового складу військової частини⁵⁵.

Крім того, і дружини, і партнерки можуть продовжувати професійну діяльність, щоби мати змогу утримувати членів родини, зокрема дітей і батьків.

«Знову ж таки, це фінанси. І я розумію, що в мене вже дитина, в мене зараз мама без роботи, і мені потрібно це все тягнути. Тобто мені потрібно дитині вже на майбутнє планувати якісь накопичення. [...] Тобто більшість — це все ж таки матеріальна сторона. І в мене специфіка роботи така, що мені потрібен офіційний досвід роботи, що я не повинна його втрачати». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 33 роки.

Юридичні питання

⁵⁵ Національна соціальна сервісна служба України (2024, 18 липня). Виплата грошового забезпечення сім'ям військовослужбовців зниклих безвісти. nssu.gov.ua/news/vyplaty-hroshovoho-zabezpechennia-sim'iam-viiskovosluzhbovtziv-znyklykh-bezvisty.

Жінки, які не мають статусу офіційної дружини, стикаються з додатковими труднощами. У попередніх розділах ми розглядали деякі юридичні обмеження, які постають перед ними. Зокрема, партнерки військовослужбовців не мають права на впізнання тіла, отримання пільг і виплат, які передбачені для родичів військових. У випадку зникнення коханого безвісти жінки можуть не мати доступу до певної інформації, впливати на рішення щодо майна, отримувати виплати тощо.

Станом на вересень 2024 року розроблені процедури доведення факту стосунків для тих пар, які не перебували в офіційному шлюбі. Проте цей процес довготривалий, і жінки, які переживають горе, можуть не мати часу, емоційних і фізичних ресурсів, щоби займатися цим питанням. Якщо партнерки зниклих безвісти воїнів все-таки починають доводити факт стосунків, стан їхнього психічного здоров'я може гіршати, зокрема через проходження численних бюрократичних процедур.

Покликання

Нестійкий морально-психологічний стан дружин і партнерок зниклих безвісти воїнів може негативно впливати на їхню здатність працювати, зосереджуватися на певній діяльності. Ба більше, часто через пошуки інформації про коханих вони фізично не мають часу та сил на роботу. Деякі учасниці дослідження зазначали, що після отримання звістки про зникнення вони потребували часу на відновлення емоційної рівноваги.

*«Поки відклала, в мене немає ресурсу. **Ті обов'язки, які вже в мене є, вони вимагають більше часу, ніж в мене є на даний час.** А від чогось з цього відмовитися, щоб шукати якийсь напрямок діяльності, я зараз не можу. Ну, ні ресурсно по часу, ні ресурсно емоційно». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 37 років.*

У деяких випадках жінка може повертатися до робочих завдань раніше, тому що не може брати додаткові відпустки або знайти собі заміну.

*«Мені вже казали через моїх колег, [що] вже дізнавалися про мій стан і про те, чи планую я виходити на роботу і так далі. **Тому я вже зрозуміла, що треба виходити або ж якось тоді вирішувати. Бо зрозуміло, що робота не буде чекати.** Якийсь період мене заміняли, але це ж не може бути вічно». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 34 роки.*

Одночасно професійна діяльність може бути чинником, який допомагає жінці стабілізувати морально-психологічний стан.

*«Я не можу довго сидіти без діла. **Я починаю собі придумувати все що завгодно, аби не вдома, як-то кажуть.** По-друге, я дуже люблю свою роботу». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 33 роки.*

*«І це було моє особисте бажання — поскоріше повернутися. Тому що в першу чергу я люблю те, чим займаюся, це моя атмосфера. **У мене чудова робота, чудове місце роботи, це мій другий дім. І я розуміла, що мені навпаки морально буде набагато легше, коли я повернусь, як було до.** От це моя робота, це моє місце. Все класно. І я туди і повернулася. Мене там чекали». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 33 роки.*

Висновки: досвід «Зникнення безвісти»

Досвід дружин і партнерок безвісти зниклих воїнів ми розклали на такі елементи:

1. Зникає зв'язок
2. Отримуєш сповіщення
3. Проходиш бюрократичне пекло
4. Розшукуєш коханого
5. Підтверджуєш статус військовополоненого
6. Борешся за звільнення в невідомості
7. Живеш з невідомістю

Проживаючи цей досвід, жінки беруть на себе відповідальність за розшук коханого. З одного боку, це свідчить про те, що дружини та партнерки виконують функції держави, яка має розслідувати зникнення воїна та надавати інформацію про його долю близьким. З іншого боку, така діяльність може бути частиною копінгової стратегії для приборкання тривоги. Жінки, які стикаються зі зникненням коханого безвісти, можуть не мати часу дбати про своє здоров'я, потребувати якісної психологічної підтримки, яка враховуватиме саме їхній досвід. Також через постійні пошуки інформації про долю коханого та психологічне виснаження дружини або партнерки часто можуть бути змушені залишати роботу.

Кохані безвісти зниклих воїнів можуть із часом переживати досвід дружин і партнерок, які чекають чоловіка чи партнера з полону, та/або досвіду дружин і партнерок загиблих воїнів.

Досвід «Полон»



■ Елемент шляху ветерана та ветеранки

■ Елемент шляху коханої воїна

● Важливі процеси та моменти

Перебування військовослужбовця в полоні — один із найскладніших досвідів на Шляху коханої воїна. У більшості випадків дружини та партнерки військовополонених не мають інформації щодо місця та умов утримання, стану здоров'я чоловіка або партнера та змушені активно комунікувати з державними органами й міжнародними організаціями щодо його якнайшвидшого звільнення. У цій частині дослідження ми фокусувалися на емоціях і думках жінок, які проживають цей досвід.

Для уточнення інформації щодо юридичних аспектів, а також особливостей алгоритму комунікації з відповідальними органами, наприклад військовою частиною, ТЦК та СП, Координаційним штабом, ми частково спиралися на інші дослідження та дорожню карту, розроблену Координаційним штабом⁵⁶.

Зникає зв'язок

Згадуючи останню розмову з чоловіком або партнером перед полонем, учасниці дослідження розповідали, що могли здогадуватись або знати про складну ситуацію під час виконання бойових завдань і небезпеку потрапити в полон.

«...І я з ним спілкуюся, кажу: "Я тебе прошу просто: щоб це не було, будь-яка можливість вижити, скористайся нею. Бо ти поховаєш не тільки себе, а й мене поруч". І він мені каже: "Я тобі обіцяю, тільки пообіцяй ти мені. Пообіцяй мені, що ти мені народиш трьох синів". Я кажу: "Добре. Я тобі обіцяю, тільки повернись, [це] головне"». — Партнерка, що чекає воїна з полону, 25 років.

«І ось через три дні почалася ця так звана евакуація в почесний

⁵⁶ Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими (б.д.). Дії родини, якщо військовослужбовець потрапив у полон, зник безвісти або загинув. roadmap.koordshtab.gov.ua/prisoner-of-war.

полон. Тобто я вже поняла, що те, що він мені казав, це так воно [відбувається]. І вони вже про це знали». — Партнерка, що чекає воїна з полону, 40 років.

Звістці про полон військовослужбовця часто передують тривала втрата зв'язку з ним. (Цей досвід ми також описували в розділі «Зникнення безвісти»).

«Були моменти, що він не виходив на зв'язок 4 доби, то 11 діб. Я їздила до частини, плакала, просила, що "хоч що-небудь скажіть". Вони мені говорили: "Що ви плачете? Що ви сюди їдете? Якщо немає у списках загиблих і поранених, значить, все добре"⁵⁷. А я власне продовжувала їздити. Потім, наприклад, там з якогось номера — плюстик. Я пишу: "Що це?". Вони: "З вашим все добре"⁵⁸. Або там, наприклад, ще з якогось номера: "Все добре. Передайте привіт мамі. Він вас любить"⁵⁹». — Партнерка, що чекає партнера з полону, 40 років.

Отримуєш сповіщення

За офіційною процедурою звістка про полон має надходити від військової частини, ТЦК та СП⁶⁰. Кілька учасниць дослідження отримали інформацію саме в такий спосіб. Проте в деяких випадках жінки дізнавалися про полон чоловіка або партнера з новин, соціальних мереж або самостійно звернувшись до офіційних джерел після тривалої втрати зв'язку.

«А потім [дата] на ворожих телеграм-каналах] були знайдені документи мого чоловіка». — Партнерка військовополоненого,

⁵⁷ Перекладено з російської. — Прим. ред.

⁵⁸ Перекладено з російської. — Прим. ред.

⁵⁹ Перекладено з російської. — Прим. ред.

⁶⁰ Юридика сотня (2022). Статус безвісти зниклих та полонених.

legal100.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/2022_status_poloneni_h_i_zniklih.pdf.

47 років.

Також про полон коханого дружинам і партнеркам можуть повідомляти його побратими та посестри, якщо жінки мали з ними налагоджену комунікацію.

Підтверджуєш статус військовополоненого

Після отримання звістки про полон жінки проходять велику кількість бюрократичних та юридичних процедур. Попри наявність відповідальних служб і органів, значна частка обов'язків, пов'язаних із цими процесами, лягає саме на дружин і партнерок військовополонених.

«Ти просто сам подаєш інформацію. Прізвище, якщо є, ідентифікаційний код, паспорт. Зріст, вага, колір очей, наприклад, важливі прикмети. Тобто ти це все можеш описати собі спокійно, сісти там, завантажити цю інформацію. Якби це вже, мені здається, плюс. Так само, щоб зателефонувати на НІБ, зателефонувати в Червоний Хрест, сходити в поліцію, подати заяву». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Станом на зараз, за словами деяких учасниць дослідження, бюрократичні процедури частково удосконалили. Зокрема, для близьких військовополонених Координаційний штаб розробив докладну дорожню карту⁶¹.

«Зараз є дорожні карти, де все розписано. Там безвісти зникли, полонені, по ситуації чи по статусам. Вони зробили особистий кабінет, дуже зручна функція». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

⁶¹ Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими (б.д.). Дії родини, якщо військовослужбовець потрапив у полон, зник безвісти або загинув.
roadmap.koordshtab.gov.ua/prisoner-of-war.

Покращені інструкції та алгоритми дій дають змогу краще зрозуміти, що потрібно робити тут і зараз. Проте після отримання звістки про потрапляння чоловіка або партнера в полон жінки опиняються в кризовій ситуації. У цей період кохані воїнів проживають гостру фазу горювання та стають надзвичайно вразливими. Необхідність проходити бюрократичні процедури стає додатковим стресовим чинником і ще більше дестабілізує їхній психоемоційний стан.

*«І все. Ну, от нам повідомили 12 числа, що вони пішли на прорив. Їхня доля невідома. Ну, я не знаю, скільки я протрималася. Ну, може, днів десять. **І мій організм здався. [До] мене просто швидка приїхала**». — Партнерка військовополоненого, 35 років.*

У попередньому розділі ми зазначали, що в деяких випадках жінки можуть спочатку отримувати звістку про зникнення безвісти або можливу загибель коханого, а потім знаходити або отримувати інформацію про те, що чоловік і партнер перебуває в полоні.

Учасниці дослідження розповідали, що за таких обставин інформацію про полон коханого вони шукали самостійно. Джерелами могли бути свідчення його побратимів / посестер, російські телеграм-канали тощо. (Докладно процес пошуку ми описали в попередньому розділі.)

*«Військовий, який був присутній на обміні, він зайшов в один з автобусів і почав одразу показувати десять фотографій безвісти зниклих [назва] області. Серед цих десяти фотографій була фотографія мого чоловіка, і його опізнали. **Просто по фотографії в автобусі сказали: "О, я його бачив"**». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 28 років.*

Після отримання інформації про ймовірне перебування воїна в полоні, дружини та партнерки ініціюють зміну його статусу з

безвісти зниклого на військовополоненого, звертаючись до відповідальних інституцій. Офіційно змінити статус можна після підтвердження Міжнародного Комітету Червоного Хреста. Проте в деяких випадках докази, знайдені близькими воїнів, можуть не приймати або списувати як недостатню підставу для зміни статусу. Крім того, розгляд справи займає тривалий час, через що жінки місяцями можуть не отримувати відповіді. Для близьких підтвердження статусу полону важливе, бо разом із ним вони отримують інформацію про те, у якій колонії перебуває воїн на цей момент.

Інформантки, які зверталися до МКЧХ за підтвердженням статусу військовополоненого, описували його роботу як незадовільну. Зокрема, вони зазначали, що організація може довго не відповідати або взагалі не реагувати на листи та звернення.

У деяких випадках одна з відповідальних організацій приймає документацію та оновлює статус, а інші — ні.

*«...із запитом змінити на "полон". **Мені написали відписку, що "це не вважається доказом, потрібно підтвердження МКЧХ або СБУ".** У мене ще [підтвердження] СБУ тоді не було. Але, коли я отримала, я перенаправила документи ще раз. Але відповідь я не отримала. **За другим запитом я чекала два-три місяці, відповідь я не отримала,** але паралельно з тим я підтримувала зв'язок з [ім'я]. Це зам, який розповів, що сталося. [...] І я тоді списала на те, що десь в цьому періоді загубилось, і їм було тоді недоречно. І я хоч і відправляла запит на зміну статусу... [...] Відповіді я не отримала і не пушила їх далі. Я просто зупинилася. І все». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 28 років.*

*«В Координаційному штабі в нас, ймовірно, "полон". Ну а **в МКЧХ не підтверджено,** звичайно». — Партнерка безвісти*

зниклого воїна, 28 років.

Іноді жінкам вдається добитися офіційної зміни статусу, що стає для них значним полегшенням, оскільки підтверджує факт, що їхній коханий не загинув. Як ми вже підкреслювали, такі зміни найчастіше є результатом самостійних пошуків дружин і партнерок.

*«МКЧХ — то взагалі окрема тема нині. Я не розумію, чому вони існують як окрема одиниця. Ну чим вони допомогли? Я говорю: “[...] Ви мені підтвердили, що він в колонії. Дякую”. **Але ж те, що вони підтвердили, я сама шукала**». — Партнерка військовополоненого, 40 років.*

Іноколи жінки не мають достатньо доказів для звернень щодо офіційної зміни статусу. Проте будь-яка нова інформація дає їм надію та спонукає продовжувати пошуки коханого.

*«Не дивлячись на те, в яких деталях хлопці розповідають, що сталося, ми **тримаємось того, що він живий, принаймні був**. І ми шукаємо і чекаємо». — Партнерка безвісти зниклого воїна, 28 років.*

Такі випадки — приклад перетину шляху коханих зниклих безвісти воїнів та шляху коханих військовополонених. Офіційно чоловік / партнер може мати статус зниклого безвісти. Проте його кохана ідентифікує себе як дружина / партнерка військовополоненого та бореться за його долю, як і інші жінки, які проходять цей шлях.

Борешся за звільнення в невідомості

Після того як дружини / партнерки отримують звістку про полон і переживають перший шок, вони намагаються взяти ситуацію під контроль. Для них важливо знайти важелі впливу, які допоможуть

отримати інформацію про стан чоловіка і партнера й пришвидшити процес його звільнення.

Жінки беруть на себе роль неофіційної адвокатки воїна, захищають його права та інтереси. Зокрема, вони комунікують із державними структурами (Координаційний штаб, ГУР МО, СБУ та Національна поліція України), міжнародними організаціями, як-от МКЧХ, ТЦК та СП, військовим командуванням, військовою частиною, побратимами та посестрами воїна, звільненими з полону. Також жінки переглядають тематичні групи в соціальних мережах. Деякі респондентки згадували, що пробували залучати російських правозахисників, щоби ті спробували відвідати колонію та перевірити стан чоловіка або партнера або пересвідчитися, що він дійсно там є.

Комунікація зі звільненими з полону

Основне джерело інформації про місце перебування, фізичний та моральний стан чоловіка або партнера — військові, які перебували в полоні поруч із ним. Після виходу з полону вони можуть розшукати дружину або партнерку та передати їй стислі новини про коханого.

«...Тільки від хлопців, які повертаються і можуть щось передати, десь там бачили. Тільки рік тому один хлопець вийшов, і він саме від нього (через нього. — Прим. ред.) передав. Тобто він попросив мене знайти, передати мені все. Так от якось ми дізнаємося, де знаходиться, в якому стані». — Партнерка звільненого з полону воїна, 40 років.

Взаємодія з МКЧХ

Згідно з міжнародним правом Міжнародний Комітет Червоного Хреста має контролювати стан і місце перебування військовополонених у колоніях і забезпечувати комунікацію з ними. Учасниці дослідження скаржилися на роботу цієї організації

та зазначали, що вона не виконує свої зобов'язання. Зокрема, більшість жінок засвідчили, що не отримували постійно листів від чоловіка або партнера.

«Ну, тобто людина підтверджена. Де інформація, де листи від нього? Він же має право кожен місяць на листи, на листівку цю. Тобто спілкування немає, нічого ми взагалі не знаємо, тобто Червоний Хрест нічого не знає...». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Респондентки розповідали, що за два роки полону їм вдалось отримати один лист. Часто цей лист був написаний досить формально, проте мав велике значення для емоційного стану партнерок і дружин.

«Лише через п'ять місяців потрапляння в полон мені прийшов його короткий лист: "Привіт, кохана. Я живий-здоровий, я в полоні". Я пам'ятаю, як краплина була свіжого такого повітря, що от прийшов лист, така надія». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Пошук інформації в соціальних мережах

Учасниці дослідження розповідали, що вони сліdkували за офіційними та неофіційними каналами — і українськими, і російськими. Жінки намагаються знайти там інформацію про чоловіка або партнера або про обмін військовополоненими.

«...Ні, нас ніхто не повідомляє. Ми читаємо по різних групах. Часто закидають на російських телеграм-каналах. Там часто якісь такі то натяки, то, типу, що "чекаємо, що наших повернуть"⁶². Ну, ми ж, зрозуміло, українці, погані, а вони хороші,

⁶² Перекладено з російської. — Прим. ред.

вони своїх ждуть. І ми вже розуміємо, що все, ми вже там. Ми чекаємо. **Ми вже там, ну, надіємося.** Хоча, чесно кажучи, не завжди так співпадає, бо є такі закиди, а тоді немає нічого, не обмінів, нічого. І два тижні, і місяць, і більше. Потім знову закид, знову надія. **А потім ще ж після обмінів ми ж дивимося фото, відео, наші державні структури, і Координаційний штаб, і пана Лубінця – і телеграм-канал, і фейсбук. І ми вдивляємося в кожне обличчя. І коли ти не бачиш свого, чекаєш тих списків і думаєш: “Ну а вдруг”.** Ну, поки, наразі поки що ні». — Партнерка військовополоненого, 40 років.

Взаємодія з Координаційним штабом

Координаційний штаб постійно проводить зустрічі для близьких військовополонених. На таких зустрічах дружини та партнерки намагаються дізнатися про перемовини щодо звільнення коханого. Наші респондентки мали різний досвід спілкування з цим органом. Деякі учасниці дослідження позитивно оцінювали його роботу.

«Відкритий до спілкування. Це та установа якраз, яка розрахована, щоб ми приходили і виплескували свої емоції. Ми навіть самі казали, що “створіть нам ці групи підтримки”. Ми хочемо вірити, що наші рідні повернуться. Дайте нам, будь ласка, програму, як спілкуватися з військовими після полону. Скільки вже повернутих після полону, так? Книжки нам видайте, ми їх будемо читати, щоб ми себе чимось зайняли». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Також зручними для дружин і партнерок є Особистий кабінет, куди можуть приходити сповіщення щодо оновлення статусу чоловіка або партнера.

«Координаційний штаб, як на мене, в плані комунікації з рідними працює класно. Вони роблять Особистий кабінет. Все

там підв'язали, [щоби] в "Дію" [приходило] сповіщення, щоб рідним було зручніше комунікувати. Плюс людей в полоні стає більше, вплив на них стає більше. [...] Люди мають зрозуміти, що представники Координаційного штабу насправді дуже багато часу віддають сім'ям. Ну, більше, чим мали би. Вони не мають відповідати в 11-й ночі. Вони не мають заспокоювати психоемоційний стан рідних. Вони не мають вислухувати прокльони в їх сторону». — Партнерка військовополоненого, 25 років.

Проте через емоційну напругу, виснаженість досвідом чекання з полону й відсутність інформації дружини та партнерки можуть агресувати на представників / представниць Координаційного штабу. Випадки таких конфліктів згадували і наші респондентки. Зазвичай подібні ситуації виникають, коли дружини / партнерки хочуть отримати інформацію про коханого, а працівники / працівниці штабу не мають ніяких новин про це.

Створення громадських об'єднань

Для ефективнішої адвокації та взаємної підтримки дружини та партнерки й близькі військовополонених створюють об'єднання сімей та громадські організації.

«Ми створили чат у вайбері, нас там на той початок було 30 жінок, зараз вже 250. Тому що ми спілкуємося між собою по таких питаннях, що стосуються полону і нашого батальйону». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Статус громадської організації дає їм можливість бути більш видимими та мати більшу вагу. Часто мета створення таких об'єднань — представлення в міжнародних делегаціях, участь у закритих зустрічах, які проводять державні структури.

«...ця громадська організація [створена], щоб ми мали якийсь голос, розумієте? Тобто це буде юридично, на державному рівні. Його сестра — вчителька англійської мови. Вона пішла на додаткові курси, отримала диплом по технічному перекладу, щоб їздити на міжнародні зустрічі. Тому що нам сказали, [що] необхідний спеціаліст, який вільно володіє англійською мовою. Ми написали листи на Червоний Хрест, це все вона англійською перекладала, телефонувала туди, спілкувалася англійською. Жодного представника [роду військ] не було взято на міжнародні поїздки від Координаційного штабу». —
Партнерка військовополоненого, 35 років.

Також об'єднання родин і громадські організації дають відчуття спільноти та допомагають дружинам і/ партнеркам підвищити моральних дух. Жінки гуртуються, щоби підтримувати одна одну, ділитися досвідом подолання юридичних перипетій.

«Якби не це об'єднання родин, ми би не вижили. Ми би не вигребли взагалі, тому всі б були в психлікарнях або я не знаю де». —
Партнерка військовополоненого, 47 років.

Участь у мітингах та акціях

Дружини та партнерки можуть долучатися до мітингів і акцій на підтримку полонених:

- організовувати заходи з іншими учасниками / учасницями об'єднання родин військовополонених або громадських організацій, до яких вони входять;
- гуртуватися з представниками / представницями інших об'єднань, рідними й близькими військовополонених, іншими людьми, які мають схожий досвід.

Можливість брати участь у таких заходах і привертати увагу до проблем військовополонених дуже важлива для дружин і партнерок. Це дає їм відчуття залученості до боротьби, яка наближає повернення чоловіків або партнерів додому. Крім того, зустрічі на мітингах й акціях створюють відчуття єдності та взаємопідтримки, дають змогу розділити свої переживання та знайти розуміння. Такий досвід надзвичайно цінний та помічний для коханих військовополонених.

*«Я виїхала найперша з окупації, але я була з дитиною. [Коли] виїхала моя подруга, ми перші [почали]: “Давай виходить на акції, давайте замовимо однакові худі з однаковою символікою”. Вже один одного знаємо, знаємо імена хлопців. Бо ми ж не знаємо, хто, де, з ким, у нас там свої групи по колоніям. У мене колонія, я знаю за мого чоловіка, а про якісь умови, про інших... Чому я все це роблю? Тому що я з самого початку в це все занурена і я бачу результати. **Я бачу результати, що дружини, які створили громадські організації... що їхні чоловіки повернуті. Ми виходимо, щоб шукати шляхи для повернення, тому що можна говорити досить довго, що Росія не віддає, але потрібно щось робити для того, щоб вона віддавала.** І всі ці два роки ця проблема наче існує, але на другому плані. Ніхто не говорить про загальні цифри військовополонених. І кожен підрозділ тягне на себе покривало, кожен сам по собі...».* — Партнерка військовополоненого, 27 років.

*«**Ми як одна родина, ми виходимо майже кожного тижня.** Спілкуємося на акції, потім збираємося, спілкуємося, якісь там заходи. Так. Ми підтримуємо один одного».* — Партнерка військовополоненого, 40 років.

Добробут досвіду «Полон»

Психічне здоров'я

Як ми вже зазначали, дружини та/ партнерки військовополонених мають вкрай обмежений доступ до новин про долю коханих. Зазвичай вони знають лише про те, що чоловік або партнер живий та перебуває в полоні. Це призводить до постійної тривожності, депресивного стану і виснаження.

«Тільки чоловік потрапив в полон, я місяць не хотіла виходити з квартири. Я могла спати з дитиною до обіду, закривати всі шторки, тому що ночі були неспокійні. Мені не хотілося нічого. От ходиш постійно, як зомбі, в телефоні, шукаєш інформацію, і там ніякої [інформації] немає. Була така група, і там я передивилася, напевно, тисячі фотографій мертвих хлопців, тому що ти шукав якусь інформацію, ти кожну ніч лягаєш спати і дивишся, дивишся, дивишся, дивишся. І в такому жахливому була стані, тим паче від чоловіка не було ніяких новин». —
Партнерка військовополоненого, 27 років.

Часто мотивацією підтримувати себе в цей період стає умовна необхідність жити заради інших. Тобто дружини та партнерки тримаються за думку, що вони потрібні коханому та родині.

«Тому що іноді так... особливо коли там якійсь обмін і ти розумієш, що його там немає, ти вмираєш, і все. Тобі там, не знаю, там в якісь такі частинки... куча-куча-куча їх уже вмерло за ці два роки. А потім ти зранку підіймаєшся і думаєш: "Ага, так. Тобі треба дочекатися. Крім тебе, цього ніхто не зробить. Не буде ні чекати, ні боротися. Тому що, ну, тільки для рідної людини вони потрібні, як би не казали. Плюс в тебе є ще син"». —
Партнерка військовополоненого, 40 років.

У деяких випадках дружини та партнерки військовополонених проживають цей етап у замороженому стані, підтримуючи тільки ту діяльність, яка може вплинути на долю коханого. Для них точкою повернення до повноцінного життя може бути тільки повернення воїна додому.

«Хочеться, щоб чоловік це оцінив. Просто щоб він розумів, що це все було заради нього. Що я могла просто сидіти і чекати, а що я для нього це робила, щоб він трішки був вдячний. [...] І ця боротьба — це вже не про кохання, це вже про те, що ти от людині давав обітницю. [...] Ждемо, що от буде ця зустріч, знову буде оця іскра, хочеться цих всіх почуттів, вже хочеться, всього хочеться». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Для деяких учасниць дослідження способом психологічної самопідтримки була постійна зайнятість. Це давало їм змогу відволікатися від негативних думок і переживання важких станів.

«З моменту, як [чоловік] потрапив до полону, я за все життя так активно не займалась різними діяльностями, як за цей період. Я вже і ходила на танці. І це була і бачата, і зумба. [...] Я для себе підбирала ці практики, коли в мене були і панічні атаки, з яких я себе виводила. [...] Тобто я реально прям користувалась цими штуками». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Варто зазначити, що хоч такий спосіб певний час може допомагати покращувати морально-психологічний стан, у довгостроковій перспективі це може призвести до ще більшого виснаження та вигорання.

«Це жахливо. Коли була в цих станах, мені здавалося, що я зараз помру, що життя завершиться тут і зараз. Є такі моменти, коли вже розумієш, що, якщо відпустити, можна зараз дійти до цього стану. Якщо зайнятися на секунду, відволіктись,

заземлитись, то можна до цього не доходити». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Через погіршення морально-психологічного стану частина респонденток зверталася по професійну підтримку. Цей досвід вони оцінювали по-різному. Деякі учасниці дослідження вказували на відсутність ефекту або слабкий ефект психотерапії. Частково причиною цього може бути недостатня кількість спеціалістів / спеціалісток, які вміють працювати з травмою, пов'язаною з досвідом війни, та станами дружин і партнерок військовополонених.

«Я зверталася навіть до психіатра, бо в мене ще були проблеми зі сном. Він мені виписав антидепресант, але сказав їх не пити⁶³. Ми зважили користь від антидепресантів за моїх симптомів і шкоду для дитини, бо я все ж таки годую. Він каже: "Якщо зможеш, то краще не пийте". Ну, я і не пила. І почала спати там, трошки більше приділяти уваги гігієні сну, менше телефону, прогулянки. Це спрацювало. [...] Але **зазвичай психологи відповідають, що це нормальна реакція на ненормальні обставини, в яких ви перебуваєте тривалий час. Але мені від того не легше. Я розумію, що це нормальна реакція, але давайте щось зробимо. Зробити вони не можуть нічого».** — Партнерка військовополоненого, 37 років.

Зауважимо, що самолікування є шкідливим та може призводити до погіршення стану здоров'я. Будь-які питання, пов'язані з медикаментозним лікуванням, мають вирішуватись під наглядом та за настановою медичних працівників / працівниць.

63

Інші респондентки розповідали про позитивний досвід психологічних консультацій та психотерапії.

«Я вперше в житті свідомо пішла до психолога. Це класно. Я нереально рекомендую кожній людині, не важливо — цивільна, військова. Якщо ви відчуваєте, що вам потрібна допомога, ви можете пройти через п'ять психологів. Вони можуть вам не підходити, а шостий — це буде саме той психолог, який вам підійде». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Більш ефективними для учасниць дослідження були групи підтримки та зустрічі з об'єднаннями жінок і родин військовополонених. За словами респонденток, великою підтримкою для них була можливість розділити переживання з людьми, які проживали схожий досвід та могли зрозуміти їхній стан.

«Ми там, ну, поспілкуємося і намагаємося більше якось не накручувати себе, а якось розслабитися. От вчора ми після зустрічі з дівчатами з нашими (вони ж з усієї України приїхали на цю зустріч), ми потім пішли так хорошо посиділи. Розрядка для кожної була». — Партнерка військовополоненого, 40 років.

Фізичне здоров'я

Ми виділили два чинники, які можуть провокувати погіршення стану фізичного здоров'я коханої воїна, який потрапив у полон:

- **відповідь на стрес після отримання повідомлення** про полон чоловіка або партнера;
- **виснаження через бюрократичні та юридичні процедури**, які потрібно проходити жінкам у стресовому стані.

«2022-й був жахливий. Дуже, дуже жахливий. Я вам говорю, у

мене **швидкі дуже часто приїжджали**». — Партнерка військовополоненого, 40 років.

«В перший рік дуже посипались зуби. Я вісім зубів полікувала. Це було в 22 році. [...] **Головні болі від напруження, від стресових якихось новин, ситуацій**. Останнім часом трошки шлунок став не дуже добре працювати, я думаю, вплив нервовий. Я дуже швидко стала їсти і просто позакидала, позакидала, і все. Так, якихось проблем [немає], але я розумію, що це може бути згодом». — Партнерка військовополоненого, 42 роки.

Проте кохані воїнів можуть нехтувати проблемами зі здоров'ям і відкладати відвідування медичних закладів через справи, пов'язані з поверненням чоловіка або партнера з полону.

Якщо жінки мають неповнолітніх дітей або доглядають за іншими родичами, через погіршення стану здоров'я вони можуть відчувати додаткову тривогу за їхні добробут і майбутнє.

«**Я в лікарні плакала, бо було страшно, що мої діти будуть сиротами**. Тому що батька нема, а я тут вже, ну, перші дні думала, що все, амінь мені. Ну, тобто реально було страшно». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Погіршення стану здоров'я може також призводити до небажаних змін у зовнішності, як-от набір ваги, випадання волосся, погіршення стану шкіри, поява зморщок. Це своєю чергою додатково пригнічує жінок, негативно впливає їхній моральний стан.

«...А потім почало випадати волосся. Ну, не просто випадати. Воно жмутками випадало. Це стан такий був. Ну, волосся мене убило, скажем. **От якщо лікарня мене підкосила, волосся мене**

убило. Тому що мій чоловік дуже любив довге волосся. [...] У мене густе воно було, ну, класно. Все. І коли воно випадало, я просто настільки плакала, що я вам передати не можу». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Зовнішні зміни, спричинені стресом, можуть викликати у дружин і партнерок страх бути неприйнятною коханим після повернення з полону.

«...І тобі треба, щоб він повернувся, а ти була не взагалі якась там. Я і так все думаю, що він повернеться і скаже: "А нафіг ти мені така старенька уже потрібна?". Ну, розумієте, **пройшло два роки, ми змінилися». — Партнерка військовополоненого, 40 років.**

Водночас деякі з учасниць дослідження зазначали, що з часом вони почали піклуватися про своє здоров'я.

«Здоров'я моє зараз дуже добре. Рік назад я почала думати, що не треба зациклюватися тільки на одному. Бо **полон — то полон, але має щось ще своє залишатися». — Партнерка військовополоненого, 27 років.**

Стосунки та визнання

Учасниці дослідження розповідали, що після отримання звістки про полон вони могли почуватися відокремленими від інших людей і середовища. Також жінки помічали, що з часом рівень підтримки родин військовополонених з боку суспільства знижується, навколишні стають дедалі менше тактовними та чутливими до їхнього досвіду. Ми припускаємо, що так відбувається через недостатньо розвинену культуру поваги до військовослужбовців та їхніх сімей. Зазначимо, що схожим

досвідом з нам ділилися і дружини та партнерки воїнів, які зникли безвісти.

*«...А тому що людей це не цікавить. Я завжди кажу, у 2022 році вся Україна — це був Маріуполь. [Локацію] знав увесь світ. Зараз вже 2024-й, і я розумію, що з'являються нові герої, з'являються нові проблеми. Потім Бахмут був, потім ще щось, ще щось. Ну, це ж не треба забувати. Усі, усі, хто там, вони герої. Якщо б не було Маріуполя, то не було б вже пів України. **За що вони воювали, за що там хлопці ці гинули? Тепер в полоні, щоб отак от? Коли ми на акції виходимо, там куча коментів: "Ага, це проплачені акції"** або там "А навіщо ви це робите? Це нічого не допомагає"». — Партнерка, що чекає партнера з полону, 40 років.*

*«Дратує — це тупі питання. **"Ну скажи, ну, був же ж обмін. Його там немає?"**. Я всім кажу: "Якщо він там буде, я одразу викладу в соцмережах". Тобто його там немає, і в мене весь світ перевертається. Ну, я вмираю там якось. А ви мені оце всі пишете і пишете, і пишете. Оце дратує страшенно просто. **Або коли говорять: "А що ти робиш?", А що ти нічого не робиш і він досі не вдома?"**. — Партнерка, що чекає партнера з полону, 40 років.*

Серед викликів, з якими стикаються жінки, — страх та недовіра близьких, щодо того, що жінка може не дочекатися свого чоловіка/партнера. Найчастіше вони стосуються питань виплат, які можуть отримувати члени сім'ї військовополоненого, і можливих стосунків коханої воїна з іншими чоловіками.

*«...І мені свекруха сказала, типу: **"Якщо сильно захочеться, то все можна зробити, що й ніхто не знатиме"**. Ну, неприємно це чути, але розумом розумієш. Вона боїться теж, що це все. Що,*

типу, ти почнеш жити своє життя, забудеш про сина, хто його буде витягувати, як його діти, чи даватимеш спілкуватися. Напевно, у них там такий аспект спрацьовує». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Дружин і партнерок військовополонених можуть осуджувати за зовнішній вигляд, якщо він не відповідає очікуванням частини суспільства щодо того, як має виглядати жінка, чий чоловік або партнер перебуває у полоні.

«Мене обговорювали. Це я так-от ходжу, от привіталася з батьками, кумами. Відходжу, ну блін, два кроки, вони кажуть: **“Диви, яка [частина тіла], дивіться, яка”**. [...] Хочеш послати просто». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Учасниці дослідження ділилися, що після звістки про полон їхнє коле спілкування змінювалося. Часто жінки розповідали, що після цього припиняли комунікувати з частиною родичів або друзів. Через це вони могли почуватися самотніми та ізольованими від суспільства.

«Власне війна і ситуація наша особисто, сімейна, вона багато на що розкрила очі і показала, хто є хто. Тому що коло спілкування, звичайно, різко помінялося, **дуже багато хто відсіявся**». — Партнерка військовополоненого, 47 років.

Попри те, що спілкування з частиною оточення припинялося, респондентки зазначали, що серед близьких часто все ж були люди, які надавали їм підтримку та допомогу.

«В мене є люди, з якими можна просто поговорити, поплакати... Комок в горлі стоїть. У мене є підтримка близьких людей. І, власне, це виявило, хто дійсно близький, а хто, на

жаль... 20–30 років спілкування, а виявляється, що геть було не то». — Партнерка військовополоненого, 47 років.

Деякі респондентки поділилися, що змогли завести нові знайомства та знайти близьких людей у спільнотах дружин / партнерок і родин військовополонених, серед тих, хто мав схожий досвід.

«Мое основне коло спілкування — це дівчина, з якою ми познайомилися в перші дні. Дружина. Вона попросила у чоловіка (свого. — Прим. ред.): "Дай мені якийсь контакти, якусь теж дружину", бо вона нікого не знала. І він дав мій контакт. Ми почали спілкуватися. Це найближча і подруга, і вже як родина, як сестра вона». — Партнерка військовополоненого, 40 років.

Дружини та партнерки, які мають дітей, змушені шукати способи підтримки зв'язку дітей із батьком під час його перебування в полоні. Виконання цього обов'язку може бути значним викликом для жінки. Найскладнішим цей процес стає у випадку, коли діти малолітні. У такому разі мама мусить пояснювати їм, що таке загалом війна та полон, намагаючись не травмувати малечу та залишатися емоційно стабільною.

*«Так само живем у його батьків, щоб діти знали батька. Тобто я можу жити у своїх, [але] я не хочу, щоб ця лінія татова втрачалась. **Я хочу, щоб у них був такий зв'язок саме з дідусем, бабусею. Щоб історії про тата чути.** Як бабуся там розповідає: "А от у тата там в дитинстві...". Тому що зараз старшій влітку буде 10, вона його пам'ятає. А меншій було 5. І вона не пам'ятає. Як фото, як картинку вона знає, що це тато. Старша то мені каже: "Я забула тата". Я кажу: "В якому сенсі?". — "Ну, відчуття тата. Ну, тобто його там обійми, як він зі мною там чудив, як ми там з ним спілкувалися"». — Партнерка військовополоненого,*

35 років.

«...Ми ж з ним на кожну акцію ходимо. Я кажу: “Ми йдемо на акцію, щоб наш тато був вдома”. І він каже: “А ми ж на акцію сходили, де папа?”. Я кажу: “Наш папа дуже далеко”. — “А чого він далеко?”. Кажу: “Ну, тому що його не відпускають погані дядьки”. Але я йому детально не розповідаю. Бо дитина росте і буде язиком тіліпати, що не треба. І кому не треба. **“Чому не відпускають?”**. — **“Тому що наш тато дуже сильний, і вони його бояться”**. Отак розповідаю. Він каже: **“Це погані дядьки, які запускають ракети?”**. Я кажу: **“Так, це ті погані дядьки”**. Все, це наш такий короткий діалог. Я кажу, що “папа тебе дуже сильно любить і дуже сильно хоче з тобою побачитися”. Купляла йому іграшки нібито від чоловіка, але не сильно. Він уже сам, буває, запитує. У нас там висять фотографії, де він з папою, він бачить його, [каже] “це мій папа”, знає, як його звати. І все. **Я не плачу біля дитини, як деякі дружини. Якось прийде час, тато приїде, а я просто кажу, що “ще не час”**. І він, буває, просипається і каже: “А ми сьогодні їдемо на акцію з тобою?”. Я кажу: “Ні, сьогодні ми не їдемо на акцію”. Він каже: “Може, не підемо в садочок, а підемо на акцію?”». — Партнерка військовополоненого, 27 років.

Матеріальні потреби та безпека

Сім'ям військовослужбовців, які потрапили у полон, щомісячно виплачується грошове забезпечення⁶⁴. Для цього вони мають подати заяву на ім'я командира / командирки військової частини. Зокрема, грошову допомогу можуть отримати дружина, повнолітні діти, батьки та/або утриманці військового.

Проте кохана воїна, яка не перебувала з ним в офіційному шлюбі, не має права на отримання фінансової підтримки від держави.

⁶⁴ Верховна Рада України (2024). ЗУ «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» № 2011-XII. zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#n95.

Деякі учасниці дослідження зазначали, що стрес і відчуття тривоги негативно впливали на їхню здатність працювати.

«Інколи себе зберу до купи і намагаюся щось робити. Це настільки виходить повільно, довго... Інколи не працюю, просто можу бути серед людей, щоб не бути одна. Кожен раз це по-різному». — Партнерка, що чекає партнера з полону, 42 роки.

Виконання робочих завдань також може ускладнюватися необхідністю поєднувати роботу та справи, пов'язані з полоном чоловіка або партнера: адвокаційні поїздки й зустрічі родин військовополонених, відвідування акцій, юридичні та бюрократичні процедури, пошук інформації про долю коханого.

«Мені одразу кажуть: "Дивіться, в нас проблема з кадрами, проблема з відпустками. Якщо вам треба кудись на один-два дні, то ви там якось з дівчатами самі домовляєтесь". Я одразу зрозуміла, що це не мій варіант. Тобто я не знаю, коли мені потрібно буде їхати в [місто в центрі України]. А якщо це буде моя зміна? Не кожен захоче зі мною мінятися». — Партнерка військовополоненого, 40 років.

Також стандартний робочий графік може бути складно підлаштувати до тієї рутини, яку дружини та партнерки військовополонених відбудовують у відповідь на стрес і виклики, з якими вони стикаються. Особливо ця проблема актуальна в перший час після звістки про полон, коли жінки перебувають у фазі гострого горювання або тільки починають виходити з неї.

«Вони мені запропонували вдома працювати. Але ж повноцінна зміна. Там шість годин. Ну, це як кол-центр: можна зранку, ввечері, день, ну, тобто це міняється з кимось. Але коли ти фізично на роботі, це легше зробити. Підійти до людини, поговорити, помінятися. А не коли ти вдома сидиш і працюєш.

Плюс я зрозуміла, якщо я буду вдома, то я взагалі буду постійно вдома. І мені доведеться кинути ті моменти, які мене витягують. Той самий спорт. Тобто мені якось треба переробити весь графік. Плюс від'їзди в [місто в центрі України]. Так, роботодавці розуміють, яка в тебе проблематика. Але із-за того, що ці зустрічі не завжди ж прямо заплановані, це заздалегідь, тихо, і треба поїхати. І це не кожного влаштовує. Тобто важкувато». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Деякі учасниці дослідження згадували також про відчуття страху та беззахисності, оскільки вони лишалися сам на сам із потенційними загрозами та не знали, хто міг би підтримати їх в разі небезпечної ситуації. Жінки переживали не лише за власну безпеку, але й за добробут членів сім'ї. Вони відчували тривогу через те, що у випадку небезпеки їм буде потрібно захищати родину та обстоювати її інтереси самотужки.

«А зараз дуже тяжко. Ну, то що, по факту, як за жінку — нема кому заступитися. Тобто самій треба вчитись заступатися. За себе, за своїх дітей. Коли якась конфліктна ситуація, я бачу, як у мене старша боїться. Ну, десь чоловіки конфліктували. І ми там, щось нам треба пройти. І я дивилась, вона аж поблідніла. Бо вона розуміє, що фізично я її не захищу. На жаль. І я це розумію. І це дуже страшно». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Житло та середовище

Побут і рутина дружин і партнерок військовополонених часто зазнають змін. У попередніх частинах цього розділу ми розповідали, що після полону воїна вони мають брати на себе нові ролі, пов'язані з пошуком інформації про долю коханого, представництвом його інтересів і публічною діяльністю. Водночас жінки мають і далі розв'язувати звичні побутові, фінансові питання,

забезпечувати добробут родини тощо. Проте вони не можуть порадитися з чоловіком або партнером щодо важливих рішень і розділити відповідальність, що створює додатковий тиск.

*«...І, звичайно, що це пригнічує дуже сильно, коли ти розумієш, що на твої жіночі так чи інакше плечі це все обрушилось. **І це тягар.** Це правда тягар». — Партнерка військовополоненого, 27 років.*

Ситуація додатково ускладнюється для тих жінок, які вимушені були переїжджати через воєнні дії. У такому випадку їм потрібно звикати до нового місця та облаштовувати життя майже з нуля.

*«Хочу сказати, що **якість життя сильно знизилась.** Я мінімально готую, щось найпростіше. Я не тренуюсь. Бо раніше в мене була така спортивна родина, домашній затишок, регулярні тренування. Ну, це було класно, бадьорість, сили. **В мене було гарне життя. А тепер я в [місті на Заході України] їм макарони, і ті з гуманітарки.**». — Партнерка військовополоненого, 37 років.*

Життєві навички та адаптивність

Хоча проходження шляху коханої військовополоненого — складний і тривалий процес, учасниці дослідження зазначали, що згодом вони знаходили в собі сили призвичаїтися до наявного стану речей. Більшості респонденток вдавалося справлятися з новими обов'язками й навантаженням, приділяти час собі та вибудовувати рутину, яка підтримувала їхній моральний стан.

*«Буває, думаєш: “Я нічого не можу. Я їжджу два роки. Я нічого не добилась”. Важко. **Ти просто знаходиш от свої такі моменти, які підтримують тебе.** Наприклад, мені подобається [танцювати]. Я танцями займалася ще в школі професійно.*

Закінчила клас хореографії. І зараз я пішла на танці. Це година, де я можу згадати, що я жінка. [...] Але це такі позитивні моменти». — Партнерка військовополоненого, 35 років.

Водночас деякі дружини та партнерки мають обмаль часу на відпочинок і турботу про себе. Зокрема, з таким викликом стикаються жінки, які мають малолітніх дітей або доглядають за іншими членами сім'ї.

«Загалом час для себе — це коли діти сплять, і я сиджу в інтернеті. Все». — Партнерка військовополоненого, 37 років.

Підготовка до повернення чоловіка або партнера з полону

Деякі респондентки розповідали, що готувалися до повернення чоловіка або партнера. Найчастіше жінки згадували про проходження спеціалізованих психологічних курсів і створення заощаджень для реабілітації коханого після полону. На таких курсах вони дізнавалися про те, який психологічний стан може бути у воїна після повернення, як може проходити перша зустріч пари, з якими викликами вони можуть зіткнутися в подальшому житті.

*«Що це за ресурси? Напрямки різні. Наприклад, якісь громадські організації. Координаційний штаб організовує якийсь **цикл роботи з психологом**». — Партнерка військовополоненого, 35 років.*

Жінки розуміють, що досвід полону змінює і їхнього чоловіка або партнера, і їх самих. Вони можуть виділяти час для пошуку нових способів налагоджувати емоційний зв'язок, будувати спільний побут. Зокрема, респондентки вивчали досвід звільнених із полону воїнів та їхніх коханих, щоби мати реальні очікування та краще

підготуватися до нового знайомства з чоловіком або партнером заново.

*«...Бо кажуть, що вони взагалі інші люди приходять, і ти заново, з початку починаєш все життя. Ти знайомишся заново. **Ти привчаєшся один до одного. Бо і я інша людина стала. Він взагалі інший став.** Це дуже складно. І це страшно. Тому що багато сімей розходяться через це все. **Треба якось морально до цього підготовлюватися**». — Партнерка військовополоненого, 40 років.*

*«**Так, я стараюся бути на зв'язку.** З'явилося дуже багато інтерв'ю звільнених із полону. **Щоб хоч трохи розуміти, що там вони переживають, щоб не бути у рожевих окулярах.** Бо є дуже неприємні звістки, коли дружини чекають, чекають і не вміють поводитись з такими людьми. А в них міняються цінності, для них побратими там важливіші, ніж сім'я. І сім'ї ламаються». — Партнерка військовополоненого, 42 роки.*

Водночас в очікуванні чоловіка або партнера з полону жінки можуть певною мірою жити уявленнями про майбутнє, часом втрачаючи зв'язок із реальністю. У такий спосіб вони намагаються відсторонитися від болісного сьогодення і налаштуватися на позитивне мислення.

*«І чомусь так кажеється, коли його поміняють, в мене візьметься багато сил, багато енергії, і я не буду така уніла чи без цього. **Все воно якось здається, що з його поверненням все одразу буде добре і все щезне погано.** Розумом я розумію, що так не буде, але емоціями...». — Партнерка військовополоненого, 42 роки.*

*«Ну, речі трошки купила для нього. Якись плани буду, але вони змінюють з часом. Ну, те, що ти там собі напланувала на один період життєвий, там рік-два. **Я часто уявляю, як познайомлю його з сином. Вони дуже-дуже схожі. Там якісь собі тексти для майбутніх постів пишу. Типу, як там тато з сином познайомились.** Психологічно переважно готуюсь. Плюс постійно утримуєш в голові... Оскільки я дружина, не сестра, не мама, я мушу свій побут і свої рішення там фінансові [планувати з думкою про те], а що б вчинив [чоловік], чи можу я зробити таку покупку». — Партнерка військовополоненого, 37 років.*

Досвід «Звільнення з полону»

Серед учасниць дослідження були також жінки, які дочекалися повернення військовослужбовця з полону. Проте зауважимо, що це лише попередня розвідка, оскільки досвід дружин і партнерок звільнених з полону воїнів вимагає додаткового дослідження та більшого заглиблення в тему.

Отримуєш сповіщення

Дружини та партнерки військовополонених, попри постійну залученість у питання звільнення коханого й комунікацію з Координаційним штабом, не знають достеменно, коли будуть обміни полоненими і чи є він у списках на обмін. Спочатку дружини або інші члени родини отримують дзвінок від Координаційного штабу, потім — сповіщення про зміну статусу в Особистому кабінеті. Респондентка, якій телефоном повідомили про повернення коханого, зазначила, що навіть перевіряла, чи це не шахраї, оскільки номер був невідомий.

«Подзвонили із Координаційного штабу. Насправді в Координаційному штабі був мамин номер, і вони подзвонили

спочатку їй, але вона не чула телефону. І набрали мене, повідомили. Боже, **мені здавалося, що це триває вічність.** **Таким урочистим тоном кажуть: “Ми хочемо вам повідомити радісну новину...”** — а в мене мільйон якихось думок у цей час. Я думаю, звісно, що він живий, вже радісна була, що його хтось бачив, бо ми останні 11 місяців не знали, чи він живий, чи ні. Кажуть, що “[чоловік] повернувся додому і перетелефонує вам, коли матиме телефон”. І все, далі нічого не пам’ятаю. Далі я попливла. Мама його живе через два будинки від нас. І я якось в піжамі і в осінніх черевиках чомусь прибігаю вже до мами. **Кажу: “[Чоловіка] обміняли. Вона каже: “В сенсі? А як ти знаєш?”.** А я, ну, такий критичний товариш в родині, я зазвичай кажу: “Ану, дайте я ті номери проб’ю, може, це шахраї”. Я така сама до себе думаю: “Зберися, тряпка”. **Я відкриваю телефон перевірити, що це за номер».** — Партнерка звільненого з полону воїна», 37 років.

Отримуєш перший дзвінок

Після того як військовополонені повертаються на підконтрольну Україні територію, вони отримують телефон і мають змогу зателефонувати близьким та бути на постійному зв’язку. Відповідно дружини та партнерки починають відчувати повернення чоловіка або партнера вже на цьому етапі, ще до моменту першої зустрічі після обміну. Учасниця дослідження розповіла, що весь час, поки її коханий не спав, вона теж не спала й залишалася з ним на зв’язку.

«...І вони вже звідти їхали, по дорозі журналістка набрала мене, вони записали чутливі моменти, як він дзвонить. Коордштаб нам повідомив о першій дня, а десь аж о дев’ятій вечора вони доїхали в [селище]. Їм видали рюкзаки вільної людини, дали телефони, мильно-рильне і таке всяке. **І він уже з цього нового номера подзвонив, і ми говорили до вечора. Потім ще всю ніч**

переписувались». — Партнерка звільненого з полону воїна», 37 років.

Вперше бачиш коханого після полону

«Жінка, яка дочекалася, у неї вже все є». — Партнерка звільненого з полону воїна», 37 років.

Після звільнення з полону на військовослужбовців чекає фізична та психологічна реабілітація. За офіційним протоколом спочатку воїни проходять базовий медичний огляд у відведених для цього закладах, далі — необхідні процедури та лікування. Рідні й близькі можуть приїхати та побачити їх лише через тиждень карантину. Ця зустріч є зазвичай емоційно насиченою подією для пари.

*«Загальний протокол — це тиждень карантину, де ні рідні до тебе не приїжджають, ні тебе в місто не відпускають. Ти там просто збираєш голову до купи, розумієш, в якому ти світі і все таке. А потім ще два тижні обстеження, вже може родина приїхати. [...] **Коли я другі вихідні до нього приїхала, то в останній момент вже зняла готель в [місті]. І тут в останній момент він пише рапорт, і йому кажуть: “Ти пишеш рапорт до сьомої вечора, сьогодні”.** Він каже: “В смислі, я ж до понеділка хотів написати”. Кажуть: “Ні-ні-ні, там один із ваших поїхав, зняв машину, побив машину, дочка його поранилась, потрапив в ДТП, тому на ніч ми вас не відпускаємо”. Логіка? Немає логіки. **І ми ночували в кімнаті ізолятора** — це реально якийсь клоповник, куди людей з чесоткою відправляють. Де, вибачте, подушки сечею смердять, де є кондиціонер, але він не включається, бо там метри чотири між ним і розеткою, а подовжувача немає. Тобто просто якийсь сюр. І от з цього всього намагалась його висмикнути». — Партнерка звільненого*

з полону воїна», 37 років.

Піклуєшся про коханого

За словами однієї з учасниць дослідження, компетенція медичного персоналу, а також протоколи щодо поводження зі звільненими з полону воїнів не завжди відповідають необхідним стандартам. Тому жінки майже одразу беруть на себе роль доглядальниці за чоловіком або партнером та починають самотійно піклуватися про його здоров'я.

*«Поспати — це окрема тема. Взагалі там за протоколом перші три дні людина може не спати, це нормально. Потім, **якщо не налагоджується сон, то треба вже давати медикаменти. Минуло три тижні, і ніхто нічого йому не дав.** У нього почалися якісь жахливі головні болі, що він просто спав десь по дві години за ніч, і так три тижні. Вдень його могло просто вже виключити, там ще десь години на дві». — Партнерка звільненого з полону воїна, 37 років.*

Висновки: досвід «Полон коханого»

Досвід дружин і партнерок, що чекають чоловіка або партнера з полону, ми розклали на такі елементи:

1. Зникає зв'язок
2. Отримуєш сповіщення про полон
3. Підтверджуєш статус військовополоненого
4. Борешся за звільнення в невідомості

Проживаючи цей досвід, жінки можуть не мати часу дбати про своє здоров'я та потребують якісної психологічної підтримки. Також дружинам і партнеркам військовополонених часто необхідні юридичні консультації, оскільки вони можуть створювати громадські організації для представництва та захисту інтересів чоловіка або партнера, комунікувати з державними органами, міжнародними організаціями.

Зазначимо, що цей досвід має розгалуження, які варто дослідити докладніше в наступних ітераціях дослідження:

- суд над чоловіком / партнером, який перебуває в полоні;
- загибель чоловіка / партнера в полоні;
- обмін (звільнення з полону) чоловіка / партнера.

Досвід дружин і партнерок звільнених з полону воїнів ми розклали на такі елементи:

1. Отримуєш сповіщення
2. Отримуєш перший дзвінок
3. Вперше бачиш коханого
4. Піклуєшся про коханого

Дружини та партнерки військовополонених проживають досвід, сповнений викликів, які впливають на їхній добробут. Вони піклуються про родину та домогосподарство, борються за звільнення воїна після потрапляння в полон та допомагають

відновитися, коли він повертається додому. Проте часто роль і внесок цих жінок залишаються непомітними й невизнаними для стейкхолдерів.

Кінець служби



Елемент шляху ветерана та ветеранки

Елемент шляху коханої воїна

Важливі процеси та моменти

Ця частина звіту присвячена завершенню служби воїна. Хоча цей процес має простий та сталий алгоритм, часто через бюрократичні процедури він може бути затягнутий.

Підстави для звільнення

Оскільки кампанія з демобілізації в Україні ще не була оголошена, а мобілізація триває, під час воєнного стану існують, зокрема, такі підстави для звільнення:

- за віком;
- за станом здоров'я;
- за сімейними обставинами або з інших поважних причин;
- у зв'язку з набранням законної сили обвинувальним вироком суду, яким призначено покарання у виді позбавлення волі, обмеження волі або позбавлення військового звання;
- у зв'язку із звільненням з полону.

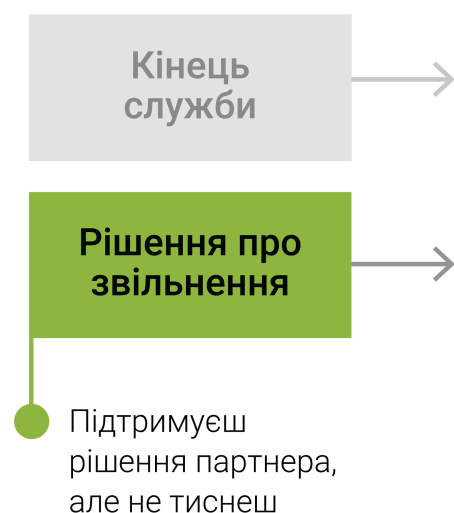
У цьому дослідженні ми фокусувалися на найпоширеніших підставах для звільнення: **за станом здоров'я** та **за сімейними обставинами** (необхідність догляду за членом сім'ї з інвалідністю, утримання трьох і більше дітей до 18 років).

Нагадаємо, що під час рекрутингу нам не вдалося залучити до дослідження жінок, кохані яких звільнилися з військової служби за віком. Звільнення через покарання у вигляді позбавлення волі базується на унікальних досвідах, які потребують окремого аналізу. Тому ці категорії ми не розглядали.

Варто зауважити, що чоловіки та партнери (та/або родичі) деяких наших респонденток мали досвід служби та звільнення ще до повномасштабного вторгнення. Відповідно ці жінки вже переживали процес завершення служби та переходу близької людини до цивільного життя (ми назвали їх **досвідченими дружинами та партнерками**). Певні аспекти Шляху таких жінок відрізнялися від Шляху тих, які не мали цього досвіду.

Так, досвідчені дружини та партнерки можуть бути менш розгубленими та більш обізнаними в питаннях процедури звільнення, лікування, реабілітації, переходу коханого до цивільного життя, збору документів та інших завдань, які зазвичай лягають на жінку після завершення служби чоловіка або партнера. Проте такий досвід не робить повторне проходження цих процесів простішим, оскільки досвідчені дружини та партнерки часто стикаються з новими перепонами на шляху коханого до цивільного життя.

Чоловік або партнер вирішує звільнитися



Учасниці дослідження розповідали, що їхнім чоловікам або партнерам часто було важко остаточно ухвалити рішення про звільнення. Зокрема, військовослужбовці могли відкладати його через такі причини:

- відчуття порушення обов'язку;
- бажання залишатися з побратимами та посестрами;
- відчуття невизначеності щодо цивільного життя загалом.

Плануючи звільнення, воїни усвідомлюють, що мають залишити оточення, до якого звикли під час служби, та заново пристосовуватися до світу поза військом. Схожі знахідки ми

зафіксували у дослідженні [Шляху ветерана та ветеранок](#)⁶⁵. Також варто брати до уваги, що очікування та думки ветеранів щодо суспільства можуть змінюватися після отриманого бойового досвіду⁶⁶. Інформантки зазначали, що намагалися не тиснути на коханих щодо рішення про звільнення, оскільки поважали їхній вибір та їхні почуття.

*«Бо йому дуже важко сприймати себе не військовим. Він не розуміє, як він буде жити. І що він буде робити. Рішення демобілізуватись — це абсолютно його рішення. **Я ніяк не впливала на це рішення, бо я за свідомі вибори.** Це доволі важке рішення. І я це розумію. І, якщо б я не полягала на цьому, то, ймовірно, я би потім відчувала якусь провину». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 40 років.*

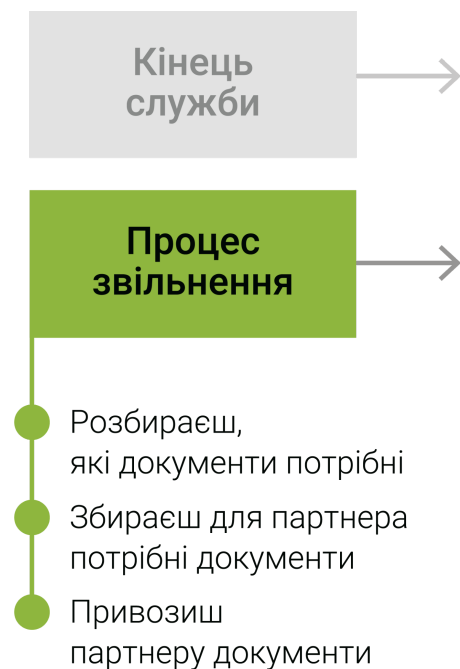
Проте, якщо жінки на цьому етапі стикаються зі значними побутовими труднощами, вони можуть відчувати провину від сподівань на те, що чоловік або партнер вирішить звільнитися та бути разом із ними.

Після ухвалення рішення про звільнення військовослужбовці опиняються в ситуації, коли їм потрібно поступово повертатися до цивільного життя, можливо, заново вибудовувати ідентичність цивільної людини. Кохані воїнів проходять цей шлях разом із ними.

⁶⁵ Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок». drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO6FV0o-y6oA99ieq6a/view. veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok/.

⁶⁶ Гуковський, О., & Ковалик, Т. (б.д.). Повернення з війни: перший місяць. Це Ок. tseok.com.ua/veteran/homeagain.

Допомогаєш чоловіку або партнеру з бюрократичними питаннями



Звільнення за сімейними обставинами

У цьому дослідженні ми охопили чотири історії, які стосувалися досвіду звільнення за сімейними обставинами. Ми звернули увагу, що такі обставини не завжди були єдиною причиною для військовослужбовців завершити службу.

За словами респонденток, додатковими чинниками для звільнення з такої підстави могли бути:

- загальне погіршення здоров'я воїна;
- наслідки поранень.

Учасниця дослідження, коханий якої звільнився через необхідність догляду за близькою людиною (членом родини з інвалідністю), також зазначила, що в таких випадках військові можуть відчувати конфлікт між бажанням піклуватися про сім'ю та бажанням залишатися з побратимами та посестрами.

«[...] У них настільки розвинуте побратимство, що в мене язик не повернувся сказати йому: "Давай ти залишишся зі мною". Якийсь такий громадянський обов'язок відчуваєш. [...] **Навіть в цей раз [чоловік] не збирався звільнитися.** Єдине, що послугувало йому все ж таки звільнитися, редакція оцієї постанови: дружина, третя група інвалідність, онко. **Він обговорював питання щодо свого фізичного стану, що він не може вже бути таким, як раніше, дієздатним, тому що дуже болить коліно.** І він хотів би або перейти на оператора БпЛА... [...]». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.

Респондентка, яка поділилася досвідом звільнення коханого через багатодітність (у зв'язку з утриманням трьох чи більше дітей віком до 18 років), розповіла, що вони зіткнулися з труднощами під час оформлення документів. Жінка зауважила, що процедура звільнення з такої підстави загалом ускладнена через відсутність чіткого переліку документів.

«[...] Він звільнявся за цією статтею, що дійсно троє дітей на його утриманні. Він дійсно брав участь у вихованні. Коли ми консультувалися з адвокатами, нам сказали, що, коли у декрет буду виходити, потрібно взяти довідку з пологового будинку, де я на обліку стою. І далі цю довідку підкласти до всього пакету документів і надати в стройгрупу (стройову частину. — Прим. ред.), щоб вони там зареєстрували, що він готується на звільнення. Ми так все зробили, і від стройгрупи постійно приходили скарги. [...] **Вони сказали, що поки немає третьої дитини, ми не прийнемо ці документи. Хоча це порушення.** [...] Але він був на "нулі" до останнього». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.

Крім цього, законодавчі вимоги для звільнення через багатодітність відсутні, тобто наразі відсутній конкретний перелік документів, які необхідні, щоб звільнитись за цією підставою. У зв'язку з цим різні військові частини можуть вимагати різні документи попри однакову причину звільнення. Усе це стає додатковим стресором для коханих воїнів.

*«[...] Законопроект змінився. В самому законопроекті не прописана ця норма. Достатньо на утриманні дітей мати. Але є якась постанова 560, яка регламентує, що діти повинні бути на утриманні. **Але ти повинен бути прописаний як батько у свідоцтві про народження.** І тепер у нас вибір: або за ці пів року, що його не будуть чіпати, щоб він усиновив дітей, або щось інше думати». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.*

Ситуація ускладнюється, якщо жінкам паралельно з підготовкою документів потрібно виконувати додаткові обов'язки, як-от доглядати за малолітніми дітьми.

*«І коли вже дитині було приблизно місяць, його вже звільнили, тому що там ще час займають ці всі процедури. Це дійсно самій дуже важко, дитина без будь-яких щеплень, її страшно у магазин винести. **Тобто я дитину не можу залишити на старших дітей, не можу елементарні речі зробити: купити продуктів**». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.*

Звільнення за сімейними обставинами можна назвати найбільш стигматизованою підставою для завершення служби, якщо говорити про ставлення оточення.

*«По-різному реагували. Дівчата, у яких чоловіки воюють, не всі, так однозначно добре. **Деякі казали: "А хто тоді воювати***

буде?». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.

Такий осуд з боку суспільства — психологічне навантаження для військовослужбовців і ветеранів, оскільки посилює почуття провини через завершення служби. Крім того, подібна реакція негативно впливає і на коханих воїнів. За таких умов ветерани та їхні сім'ї можуть почуватися некомфортно під час адаптації до цивільного життя. Ба більше, стигматизація може заважати їм проживати певні емоції (наприклад, радість від того, що вони можуть знову бути разом) та призводити до почуття ізоляваності від спільноти військових і коханих воїнів. Через що пара не може за потреби звертатися до них за підтримкою.

Звільнення за станом здоров'я

Учасниці дослідження описували процес звільнення за станом здоров'я як довготривалу та бюрократизовану процедуру, що вимагає підготовки великої кількості документів. Зокрема, респондентки розповідали про труднощі, з якими вони та їхні кохані зіткнулися під час проходження військово-лікарської комісії (ВЛК) та медико-соціальної експертної комісії (МСЕК). Зважаючи на важливість цього етапу для воїнів, які отримали поранення, ми висвітлили його окремо.

Оформлення документів

Дружини та партнерки беруть на себе оформлення документів, необхідних для звільнення зі служби, якщо військовослужбовець не має змоги займатися цими справами через стан здоров'я, необхідність перебувати в штабі або інші причини.

«"Кохана, треба завтра привезти". Кохана завтра сідає в машину і їде з [міста в Польщі] в [місто в Україні]. І в кінці червня ми вже розуміли, що все, він йде на звільнення, він почав здавати обхідні свої внутрішні документи і приїхав». —

Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.

Прозорість та ясність проходження процедури звільнення учасниці дослідження описували по-різному. Серед респонденток були ті, які мали позитивний досвід отримання консультацій та юридичної допомоги від бригади, у якій служив чоловік або партнер.

*«Нормально, допомагали, сприяли, його ситуацію знали багато з тих, хто дотичний ще до цієї бригади. І загалом, є ж **патронатна служба в цій бригаді, яка ще навіть допомагає з цими всіма документами.** Тобто бюрократичних перешкод не було. Плюс нормальні стосунки з командиром. В цьому плані бригада дуже добре працює». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 29 років.*

Водночас деякі учасниці дослідження навпаки нарікали на відсутність чіткої процедури, комунікації та проблеми під час оформлення документів. Зокрема, вони розповідали про ситуації, коли документи втрачалися і потрібно було надавати їх повторно.

*«Він спілкувався з юристами, **він мені викатив той список документів, який має бути.** Я не могла йому віддати оригінали, бо я їду за кордон і воно має бути у мене на випадок різний. Ще він був в госпіталі, [коли] почали все це дізнаватись. Про всякий випадок зробили нотаріально завірнені копії. **Відправили. Через місяць він мені пише: "Їх десь загубили. Привези, будь ласка"**». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.*

*«Так, хвилювання є. Тому що і **закони змінюються, і невідомо, що далі буде**». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби*

протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.

Проходження ВЛК і МСЕК

Відповідно до чинного законодавства факту поранення недостатньо, щоби військовослужбовця звільнили за станом здоров'я. Зокрема, щоби завершити службу з такої підстави, воїн має пройти ВЛК і МСЕК. У цьому процесі головну організаційну роль зазвичай виконують дружини та партнерки поранених.

Респондентки зазначали, що брали на себе оформлення всіх документів для проходження комісій, оскільки їхні кохані не могли займатися цим через стан здоров'я. Саме тому важливо, щоби дружини та партнерки мали змогу безперешкодно представляти інтереси військовослужбовця під час проходження ВЛК і МСЕК, адже вони обізнані про всі деталі стану здоров'я ветерана. Проте, як свідчили наші респондентки, їм не завжди вдавалося зробити це безконфліктно.

*«МСЕК. То окрема організація... Яка не повинна, мабуть, у нас бути. По крайній мірі, в такому вигляді, як вона є. Це просто знущання. Всюди, ми де ходили по лікарям, я ходила з ним. У мене були всі документи, розмовляла з лікарями майже тільки я. [...] **Коли ми прийшли на МСЕК, мені не дозволили зайти в кабінет. І навіть коли він просив.** Я сиділа біля кабінету, я чула, коли він почав: "Давайте дружина зайде, я не знаю по документам, я не розбираюся нічого. Це вона все вела"». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 39 років.*

Респондентки ділилися, що це був емоційно важкий період, адже вони повсякчас стикалися з неповагою та нерозумінням. Варто зазначити, що такі стресові ситуації особливо шкідливі для ветеранів, які відновлюються після поранення.

«[Я] сказала: "Зараз я буду писати і телефонувати вже всюди. Тому що таке скотське відношення". Там довели до того, що [почали казати]: **"Ви, мабуть, пішли на війну спеціально, щоб отримати інвалідність"**». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом, 39 років.

Добробут етапу «Кінець служби»

Матеріальні потреби

Респондентки акцентували, що процес звільнення зі служби займає значну кількість часу. Це своєю чергою відтерміновує нарахування грошової допомоги від держави. Ми хочемо підкреслити: воїни, які завершили службу за станом здоров'я (після поранення), прагнуть швидко оформити всі документи насамперед для того, щоб отримати виплати та мати змогу продовжити лікування та/або реабілітацію. Через довготривалі бюрократичні процедури ветерани та їхні родини можуть опинитися у вразливому становищі через нестачу коштів на медичні потреби. Крім цього, затягнутий процес звільнення забирає емоційний та психологічний ресурс, який потрібен воїнам для відновлення.

«Зняття з [військового] обліку — це десь початок весни. Початок літа — формально там вже були дані про те, що буде інвалідність. Пенсія з моменту звільнення, але дали її аж восени. [...] **Тобто був зазор шість місяців, коли не було жодного фінансового забезпечення.** Я тоді жартувала, що виконую функцію державного утримання ветеранів, інвалідів, пенсіонерів і інших верств населення». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 29 років.

Звільнені з полону воїни також мають право отримати грошову допомогу. Для цього разом з іншими документами вони мають надати довідку про перебування у полоні.

Здебільшого військовослужбовці, які повернулися з полону, мають проблеми зі здоров'ям, потребують довготривалого лікування та реабілітації. Вони проходять перший етап лікування коштом держави, отримують додаткову державну підтримку. Проте цієї допомоги не завжди вистачає для відновлення. Надалі обстеження і процедури має оплачувати родина воїна, що може накладати відбиток на її фінансовому становищі.

*«Але майже всю весну і червень **фактично вся його заробітна плата, яку він отримував там, вона йшла на його лікування.** Таблетки, обстеження різні. То ми жили можна сказати за мої кошти, які заробила я». — Партнерка звільненого з полону воїна, 34 роки.*

Щоби підтвердити статус особи з інвалідністю та отримувати відповідні виплати, звільнений з полону військовий має пройти МСЕК. Проте, в деяких випадках, проходження цієї процедури, збір необхідних документів та отримання коштів може займати багато часу.

«Він ще пройшов в грудні МСЕК, що йому дали інвалідність. Але вчора (інтерв'ю проводилося в липні. — Прим. ред.) йому прийшла перша пенсія. Бо весь цей час якби не було цих коштів. Звісно, вони там не є великі, але це інвалідність внаслідок війни, третя група. Але все одно це якісь кошти, на які можна розраховувати». — Партнерка звільненого з полону воїна, 34 роки.

Висновки

Досвід проходження разом із чоловіком / партнером звільнення зі служби ми розділили на такі елементи:

1. Рішення про звільнення.
2. Процес звільнення.

Військовослужбовець може завершувати службу через різні причини. У випадку звільнення за сімейними обставинами жінки можуть впливати на це рішення, проте остаточний вибір залишається за воїном. Дружини / партнерки можуть лише підтримувати коханого та допомагати йому зі збором й оформленням документів. На цьому етапі жінкам може бути потрібна юридична консультація. Дружини / партнерки воїнів, які звільняються за станом здоров'я, супроводжують їх на всіх етапах цього процесу, зокрема під час проходження ВЛК і МСЕК. Пари, які проходять досвід звільнення зі служби, можуть зіткнутися з нерозумінням та осудом оточуючих.

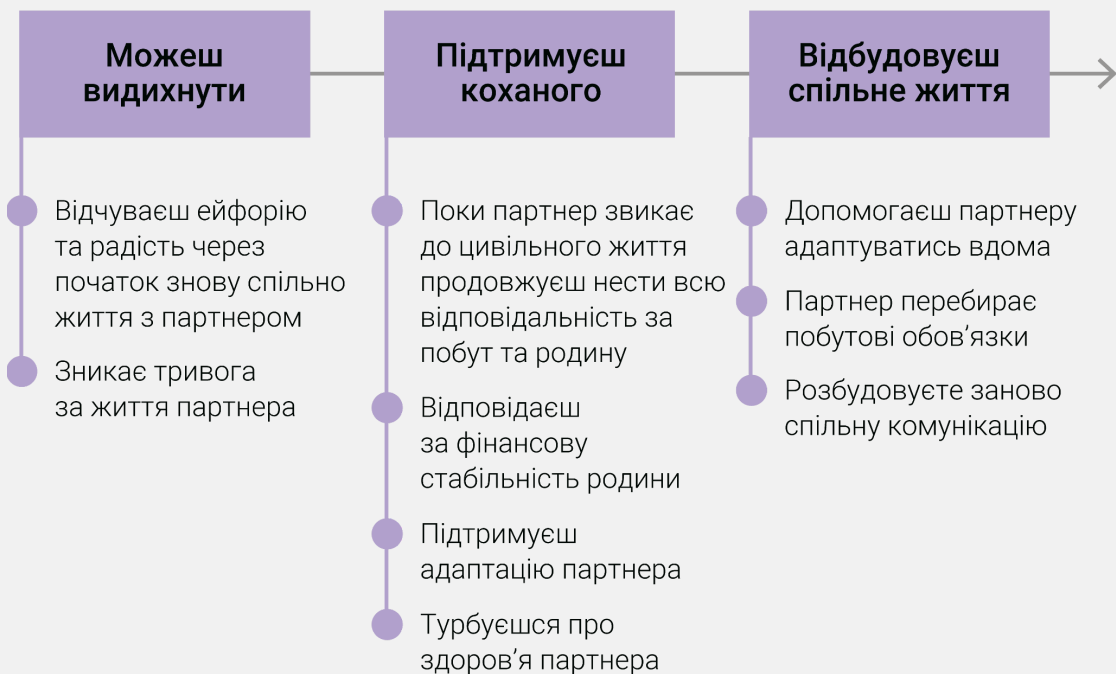
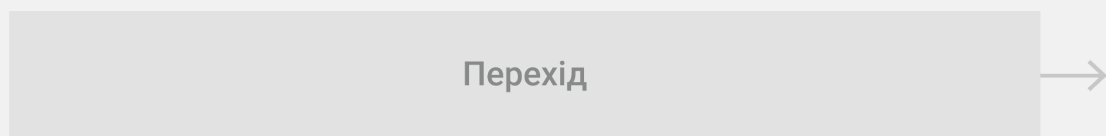
Висновки: етап «Служба»

Етап «Служба» розпочинається з початком військової служби чоловіка або партнера та триває до кінця служби. Це трансформаційний етап на Шляху коханої воїна. Протягом цього етапу жінка набуває ідентичність «дружина або партнерка військовослужбовця».

Для жінок цей етап сповнений невідомості та тривоги. Багато випробувань, що можуть статись протягом цього часу, вони мають проходити самотійно та потребують підтримки свого добробуту.

Протягом етапу «Служба» жінкам доводиться змінюватися для того, щоби пристосуватися до нових умов. Тепер вони мають самотійно опікуватися родиною та її добробутом, підтримувати чоловіка або партнера. Ми спостерігали, що жінки, які перебувають або перебували на цьому етапі, скаржилися на погіршення здоров'я, матеріального становища.

Перехід



Елемент шляху ветерана та ветеранки

Елемент шляху коханої воїна

Важливі процеси та моменти

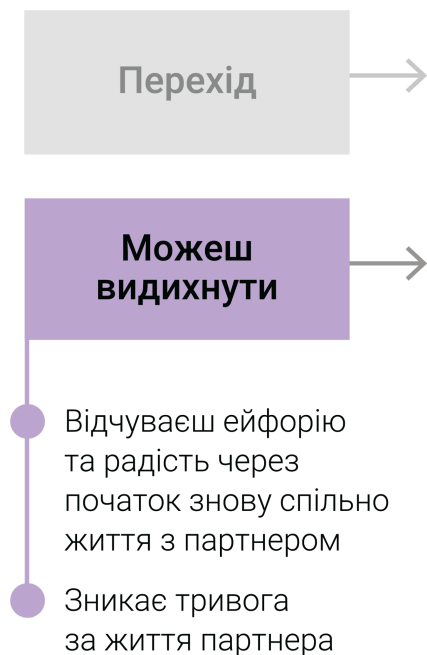
Цю частину звіту ми присвятили досвіду жінок, чоловіки та партнери яких звільнилися з військової служби та проходили процес переходу до цивільного життя. Це важливий та чуттєвий етап, який жінки проживають фактично разом із коханими.

У першому дослідженні ми побачили, як тісно на цьому етапі переплітаються Шлях коханої воїна і [Шлях ветеранів і ветеранок](#) та наскільки суттєвою стає роль дружини або партнерки під час переходу⁶⁷. Цього разу ми дослідили, з якими проблемами стикаються жінки на етапі переходу чоловіка або партнера до цивільного життя. Після того як військовослужбовець завершує службу і стає ветераном, він переходить на етап «Перехід». Це час, коли він повертається до цивільного життя та інтегрується в нове середовище. Разом із ветераном цей етап проходить і його дружина або партнерка.

⁶⁷ У дослідженні «Шлях ветеранів та ветеранок» цей перехід окреслено як перехід між військовою та цивільною культурами. Цей етап також можна назвати «зворотним культурним шоком», оскільки він передбачає реінтеграцію з одного середовища в інше, з урахуванням порівняно нових культурних, соціальних та економічних норм.

Цит. за: Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок», 20, 28–31.
drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO6FV0o-y6oA99ieq6a/view.

Можеш видихнути



Після остаточного оформлення документів і завершення процесу звільнення зі служби починається етап повернення до цивільного життя та процес відновлення. Учасниці дослідження часто описували свої емоції в цей період як значне полегшення, щастя, емоційний підйом.

«...була така щаслива! Це не можна словами пояснити, що я відчувала всередині. Як щасливі були діти, що вони нарешті з татом». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.

«Мені веселіше стало. [...] Я знаю, що він поруч. Нам разом завжди весело, ми щось робимо. Або кудись ідемо, або вечерю готуємо разом, або з друзями бачимося, або можемо просто лежати, втикати. Загальний стан став більш спокійніший. Я навіть краще спати стала. Це теж про базову якусь потребу в безпеці. Він мені завжди це давав». — Партнерка воїна, що

звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.

Перший час жінки також можуть відчувати, що звільнення чоловіка або партнера зі служби нереальне, постійно пересвідчуватися в тому, що коханий справді повернувся до цивільного життя.

«Я перший місяць не вірила, що він повернувся. Я засинала, і мені було страшно, що завтра він скаже: "Все, кохана, відпустка закінчилась, я поїхав". Я два місяці перевіряла. Я просинаюся серед ночі, він на місці, я не сама, він поруч. Місяці три я до цього зивкала, що, слава богу, він нарешті повернувся». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.

Підтримуєш коханого

Перехід



Підтримуєш
коханого



- Поки партнер звикає до цивільного життя продовжуєш нести всю відповідальність за побут та родину
- Відповідаєш за фінансову стабільність родини
- Підтримуєш адаптацію партнера
- Турбуєшся про здоров'я партнера

Водночас під час переходу до цивільного життя, у більшості випадків, пара має розв'язувати різноманітні юридичні, фінансові, медичні, побутові питання. Після звільнення воїни часто потребують додаткового лікування та постійного контролю стану здоров'я. Проте на цьому етапі вони вже не мають доступу до системи лікування у військових шпиталях, і оплата медичних послуг лягає на їхні сім'ї.

*«Коли він звільнився, **вже немає допомоги**. І він поки що в пошуках роботи». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 55 років.*

У цей період дружинам і партнеркам доводиться знову мобілізувати свої зусилля задля підтримки родини, зокрема її фінансового стану. Сім'ї можуть стикатися з подвійним навантаженням. По-перше, на початку переходу воїна до цивільного життя в парі може працювати тільки жінка. По-друге, сім'ї потрібно витратити додатково гроші на лікування та реабілітацію чоловіка або партнера.

*«Я не можу з цього всього купляти, тому що поки чоловік був там, були моменти, коли мені не вистачало грошей взагалі. Притому, що я собі взагалі нічого вже не купувала, Тому що я розумію, що **грошей не вистачає на ті всі штуки, що йому потрібні, а вони йому потрібні для того, щоб просто вижити**». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.*

Крім цього, проблематичним може ставати доступ до компетентної допомоги. Травми та поранення, отримані під час бойових дій, вимагають уваги спеціалістів / спеціалісток, які мають досвід роботи з пораненнями, та/або уваги вузькокваліфікованих спеціалістів / спеціалісток.

*«Але зараз ми більше потребуємо допомоги в підказках — до кого звертатися з приводу лікування. **Тому що є такі моменти, наприклад наслідки контузії, з якими він як цивільна особа не може звернутися до військового шпиталю, він має звертатись до сімейних лікарів.** І з приводу підвищеного тиску ми зверталися до сімейного лікаря, вона направила до кардіолога і невропатолога. Ми звернулися в приватну вже лікарню. Як завжди, в цивільній лікарні кардіолога немає зовсім, тому що він хворіє». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 34 роки.*

Це питання актуальне не лише для тих ветеранів, які звільнилися зі служби за станом здоров'я та/або через отримання поранення, а й для всіх ветеранів загалом. Оскільки під час ведення військової служби та виконання бойових завдань є значний ризик хронічного погіршення стану фізичного та психічного здоров'я⁶⁸.

Інформантки розповідали, як самотійно вчилися підтримувати й покращувати психічний стан чоловіка або партнера. Вони допомагали коханим уникати тригерних епізодів і рухатися далі.

На початку сумісного життя після звільнення чоловіка або партнера пара може стикатися з найбільшою кількістю викликів. У цей період облаштування побуту й низка інших питань лягають на плечі дружин і партнерок: приготування їжі, прибирання, догляд за дітьми, розподіл сімейного бюджету, пошук житла, владнання бюрократичних питань тощо. Жінка починає сприймати коханого як несамотійного, такого, що потребує уваги там, де раніше вона не була необхідною.

«Я це можу порівняти тільки з першим роком життя моєї дитини. Старшому два. Малий народився. Я не спала. І от приблизно в такому стані я почувала себе перші пів року повернення чоловіка з війська в цивільне життя. Тому що я мала тримати на руках всіх». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.

«Що я можу сказати наразі, він абсолютно не прилаштований до побуту. Моїй дитині вже 17 майже років, і я геть забула, що це таке. Але він зараз, як маленька дитина. "А де моя футболочка? А де мої носочки? А що, в мене нема чим побритись?"». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби

⁶⁸ Войтюк, Т. (2023, 18 лютого). «Побратими змінюються на очах». Як військовому впоратися зі стресом на передовій. Суспільне Новини. suspilne.media/361398-pobratimi-zminuutsa-na-ocah-ak-vijskovomu-vporatisa-zi-stresom-na-peredovij/.

протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 40 років.

Окрім цього, респондентки зазначали, що часто вони мали також піклуватися про психічний стан чоловіка або партнера та інших членів родини.

*«Я продовжую тягнути величезну роботу по адаптації, по психологічній реабілітації. **І він вдячний мені за розмови. За те, що ми багато говоримо. За те, що я тихо, м'яко веду його, направляю.** Я шукаю потрібні слова». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.*

Водночас деякі учасниці дослідження розповідали, що навколишні сприймали їхню роботу як належне. Жінки можуть почуватися самотніми та «невидимими», оскільки Шлях коханої воїна, а також зусилля, які вони докладають, щоби допомогти чоловіку або партнеру повернутися до цивільного життя, суспільство може розглядати як щось другорядне або взагалі не визнавати.

*«...основна задача по тому, щоб всіх адаптувати, вона лежала на мені. **Мало хто цікавився, що в цей час відчуваю я.** Чоловік для всіх був героєм. Я просто була в [країна в Європі] з дітьми весь рік». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.*

Як ми зазначали вище, жінки стикаються з непристосованістю чоловіка або партнера до життя поза військом, бачать його розгубленість, опиняються в ролі провідниці — усе це впливає на їхній комфорт і сприйняття стосунків. Водночас вони розуміють, що коханому потрібний час для відновлення та адаптації, і свідомо можуть пригнічувати власні бажання, потреби та амбіції.

«Ти маєш знову прибрати свої бажання, вподобання і не наполягати на тому, щоб він терміново щось тобі робив. Він не буде цього робити. І важко усвідомити це. Він має робити те, що він хоче. Мати потрібно величезне терпіння просто. Це якась самопожертва. Бо без цього нікуди». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 40 років.

Якщо чоловіку або партнеру важко повернутися до цивільного життя, жінка адаптується до цієї ситуації та входить у його «напіввійськовий» стан, стаючи частинкою його спільноти. **Тобто відбувається не лише перехід воїна, а й перехід його коханої.** Жінка стає не тільки його провідницею в цивільне життя, а й партнеркою у всьому, що стосується його життя після звільнення.

Зауважимо, що контекст війни може сповільнювати процес переходу. Оскільки бойові дії тривають, ветеран може підтримувати близькі контакти з побратимами та посестрами, шукати свій спосіб бути дотичним до війська.

«Мій чоловік ще військовий капелан позаштатний, то ми їздимо до хлопців, навідуємо хлопців на передку, допомагаємо. Тобто щоб сказати, щоб ми залишились осторонь війни, то ні». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 39 років.

У деяких випадках труднощі з адаптацією до цивільного життя можуть сприяти бажанню ветеранів повернутися до війська.

«І чоловік такий мені каже: "[...] набирає новий полк. Я подався. Я не можу працювати на цивільному підприємстві. Мені важко. Я піду знову в Збройні Сили"». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд

за близькою людиною, 36 років.

У деяких випадках після звільнення з полону військовослужбовці також можуть хотіти повернутися до служби. Жінки можуть ставитися з розумінням до такого вибору чоловіка або партнера, але водночас намагаються сфокусувати увагу коханого на стані його здоров'я.

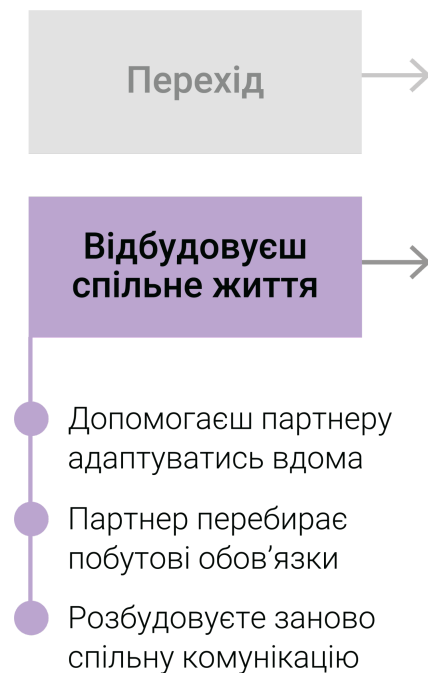
*«Звісно, що були якісь егоїстичні моменти. В сенсі, ти ж зі мною, ми ж разом, ми ж плануємо якесь майбутнє, хочемо дитину народити. А тут як це все перекреслювати? Ти підеш, а що буде зі мною? Як мені з цим? А з іншого боку, як я дивилася чисто об'єктивно на стан його... **Я не відмовляла, я казала: "Окей. Якщо ти вже вирішив іти, гаразд. Але спочатку приведи себе в порядок, вирівняйся. Ну, реально, ти ж розумієш, що там ти не будеш ефективним, плюс ти можеш в якийсь момент стати взагалі обузою для своїх же хлопців"**. І, в принципі, ось ці моменти, вони діяли. Це були такі аргументи, на які він реагував нормально. Бо він об'єктивно хворіє, йому об'єктивно треба лікуватися. І я сказала: "Окей. Давай ми домовимося. Ти проходиш лікування, все, як ми вирішили, як ми запланували. А далі ти вибираєш. Хочеш? Добре"». — Партнерка звільненого з полону воїна, 34 роки.*

Ми зазначали, що під час очікування коханого зі служби дружини та партнерки можуть відсторонюватися від тих, хто не підтримує мобілізацію. Після звільнення чоловік і жінка можуть вже разом уникати комунікації, яка може бути подразником у цьому питанні для них обох. Зокрема, респондентки використовували займенник «ми» під час розмови про коло спілкування.

*«Плюс зараз, коли почалася істерія з мобілізацією, ще менше стало знайомих навкруги, тому що **вони не розуміють нас, чому ми це підтримуємо, а ми не розуміємо їх**». — Партнерка воїна,*

що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 39 років.

Відбудовуєш спільне життя



Учасниці дослідження розповідали, що після звільнення чоловіка або партнера їм був потрібен час, щоби заново познайомитись одне з одним, вивчити одне одного, побачити, які зміни відбулись у їхніх характерах, та звикнути з ними.

*«Це нові стосунки, як ми будуємо. Я не скажу, що я його розлюбила, якось по-новому полюбила, ні. Я кохаю його, але я розумію і по погляду, і по внутрішньому наповненню, що прийшла інша людина. **Так, це мій чоловік, він зовнішньо виглядає, як мій чоловік, але по суті, по тому, що всередині нього, це вже інший мій чоловік. І мені важливо зрозуміти, що з ним там. І йому важливо зрозуміти, що зі мною змінилось за цей рік.** Чому я стала така різка, категорична, я не приймаю щось. Взявши на себе глибу керування родиною, я розумію, що дуже хотіла одразу все віддати чоловіку. Але це неможливо, бо*

він так само потребує турботи, як і я». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через догляд за близькою людиною, 36 років.

«Я розумію, що, враховуючи, скільки він перебував на фронті, хоча б місяці три людині 100% треба, щоб плюс-мінус хоча б зрозуміти, що він вже не на службі, а в цивільному житті. [...] Насправді зараз все класно. Був момент десь через три місяці, що якесь таке непорозуміння. Це ж ми фактично два роки разом не жили. І оце знову... Коли ти 24 на 7 бачиш одну й ту саму людину в одному й тому самому приміщенні, це досить важко. І я теж це розуміла. Тому я просто набралася терпіння». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.

Якщо дружини та партнерки помічають певні зміни у поведінці коханого, вони можуть виправдовувати їх.

«...Військовий, він звик, що, якщо є наказ, то це треба зробити тут і зараз. Я не така. І іноді [кажу:] "Ага, треба це зробити, добре, я зроблю потім". І його це "потім" дуже дратує. Тому що: "Я ж сказав зробити. Давай. Чому ти зараз це не зробиш, особливо якщо ти вільна в цей час"». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 39 років.

Протягом служби коханих жінки налаштовують нову рутину для себе, що забирає багато часу та сил. Вони вигадують ритуали, які допомагають їм долати сум, страхи, тривоги. **Після звільнення воїна можливі різні сценарії:**

- чоловік або партнер адаптується до змін, які запровадила його кохана;
- пара повертається до рутини, знайомої обом;

- **пара буде разом новий побут.**

Втілення кожного сценарію — кропітка робота, до якої мають бути залучені обоє в парі.

*«Коли чоловік повернувся, я не можу сказати, що відразу він на себе це забрав. Мабуть, тиждень він ходив по дому: "А де у нас те лежить?". У мене вже воно йшло по накатаной. Деякі речі вже я звикла робити чи по-своєму, чи сама. Отут мене не чіпати. Сніданок мій, я повинна в тиші попити каву, нікуди не поспішаючи. А він так: "Все. Давай. Чого ти так довго, давай". Воно, скажем так, дратувало перший час. **Тіпа, в смислі? Я тут жила якось без тебе, не треба мені розповідати.** А потім повернулась довоєнні часи». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 39 років.*

Жінки, з якими ми розмовляли, усвідомлювали можливі ризики, пов'язані з наслідками бойового досвіду коханого, які могли виникнути після його повернення. Вони розуміли, що це буде непростий шлях. Але це усвідомлення не виключає наявності страхів і переживань, ситуацій, у яких вони можуть не знати, як поводитися.

*«Була ситуація, коли він просинається і каже: "Мені снилося, що я з кимось б'юся, і я просто тебе хапнув за голову, а почув, що коси довгі. І я проснувся, бо поняв, що це не те". **Мене спочатку це налякало, але, в принципі, коли я погоджувалась на відносини з таким чоловіком, я розуміла, що мене чекає, я розуміла, що буде непросто.**» — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 19 років.*

Звільнені з полону військовослужбовці та їхні родини проходять свій шлях відновлення, який може відрізнитися від шляху воїнів, які

не мали досвіду полону. Вони стикаються з великою кількістю викликів, які потрібно вчитися долати. Іноді в такій ситуації жінки не лише надають коханому емоційну підтримку, а й беруть на себе роль своєрідної психологині.

*«Зазвичай я не одразу знаю, що змінилося. Але я бачу, що змінився настрій, змінився стан. Я запитую. Нормально. Не те що обережно. Я не починаю поводити себе так, ніби я повинна якось так ставитись, ну, по-іншому. **Я не змінюю комунікацію нашу, яка вона у нас склалася. Просто я завжди доволі м'яко, толерантно спілкуюся**». — Партнерка звільненого з полону воїна, 34 роки.*

Деякі респондентки поділилися, що їхні чоловіки або партнери вживали алкоголь через труднощі повернення до цивільного життя. Це відповідає інформації, яку ми отримали під час дослідження [Шляху ветеранів та ветеранок](#). Зокрема, тоді ми дізналися, що на початку переходу до цивільного життя в них можуть з'являтися та/або розвиватися шкідливі звички, як-от куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин і стимуляторів⁶⁹. Такі практики можуть також бути проявами **руйнівних копінгових механізмів**⁷⁰, метою яких є навмисне «відволікання» та «перемикання» себе⁷¹.

«Час від часу буває такий момент, що стакан — друг. Але перше я до того дуже боляче ставилася, бо як? Бо людина сама себе нищить, людина сама того не розуміє. Пробую говорити — стіна. Що робити в такій ситуації, не знаю. Чи хтось би щось

⁶⁹ Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок». 129.
drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO6FV0o-y6oA99ieq6a/view.

⁷⁰ Копінговий механізм — думки та поведінка, спрямовані на зменшення зовнішніх стресорів. Руйнівні, маладаптивні або нездорові копінгові механізми — це практики, які мають негативні наслідки для ментального здоров'я.

Цит. за: Algorani, E. C., & Gupta, V. (2024). Coping Mechanisms. StatPearls Publishing.
www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/.

⁷¹ Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок». 170–171.
drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO6FV0o-y6oA99ieq6a/view.

порадив, чи якісь там лікарі. Але то треба, щоб людина сама розуміла, що той шлях не її, той шлях веде до прірви. Яюсь таково трохи ми з тим зеленим змієм боролися, більш-менш успішно трохи його побороли». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років через багатодітність, 47 років.

Важливо розуміти, що особистісних змін зазнають не лише ветерани, але і їхні дружини або партнерки. Проходячи різні етапи Шляху коханої воїна, жінка набуває нового досвіду, долає багато викликів. Це не може не залишити свій слід.

*«Як каже чоловік, наші стосунки, як він відчуває, стали міцнішими, в нього з'явилося більше до мене, мабуть, довіри і впевненості. **Для нього це також новий цікавий досвід, що [є] людина, яка з ним пройшла його шлях війни.** Він каже, що це було дуже важливо для нього — розуміти, що є людина, яка його підтримує. І він дуже цінує це». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 40 років.*

Учасниці дослідження підкреслювали, що процес переходу до цивільного життя складний та вимагає від обох терплячості та витримки. Як воїни, які повернулися полону, так і їхні дружини та партнерки часто переосмислюють своє життя та знаходять нові цінності. Це ще одна причина, чому після возз'єднання коханим необхідно знайомитися заново одне з одним.

Частково пережиті розлука й хвилювання можуть призводити до того, що жінки не хочуть проводити довгий час без коханого й відчують тривогу за нього, коли потрібно розлучатись.

«Якби зараз дійсно стараюся більше бути з ним просто. По-перше, я насправді радію, що ми можемо побути разом, що

нам не треба кудись там їхати, розлучатися. А по-друге, тому що об'єктивно йому самому важко в плані, коли там немає... немає там світла. Плюс ми дослідили простір на інклюзивність. Хоча він казав: "Давай ти будеш мене самого там відпускати, я буду сам пересуватись на кріслі", але реально там десь треба страхувати, десь треба ще щось. Ну, то важко, повністю самому важко. Але [коли мені потрібно,] я ходжу на манікюр, ходжу до косметолога». — Партнерка звільненого з полону воїна, 34 роки.

Водночас учасниці дослідження розповідали, що, навіть попри випробування, з якими пара стикнулася в процесі адаптації, їхні стосунки стали ще міцнішими.

«Навпаки, таке враження, що **ми стали ще ближчими**. Він якісь речі переосмислив, я якісь речі». — Партнерка звільненого з полону воїна», 37 років.

Можливість підтримувати одне одного та розділяти труднощі також зміцнює стосунки й позитивно впливає на моральний стан і жінки, і чоловіка.

«... **Тобто нас зблизили оці спільні переживання**. Він взагалі такий, ну, якби йому важко довіряти людям. І він частково... ну, тобто у нього були до мене почуття, але він дуже сумнівався, чи щось вийде. А зараз **він каже мені, що "не очікував, що може бути так, що хтось про нього так дбає"**. Він прям це дуже цінує. А мені? В мене відчуття, що мені хочеться якби піклуватися. І я це роблю не тому, що треба, не як якийсь обов'язок. І це не доставляє мені от якихось труднощів. Мені не треба себе змушувати. **Мені просто хочеться піклуватися, бо я бачу, що людина натомість мені віддає дуже багато теплих емоцій, почуттів**». — Партнерка звільненого з полону воїна», 34 роки.

Учасниці дослідження розповідали, що для них було важливим не поринути повністю в життя коханого і його досвід, а залишатися дружиною і чоловіком, партнеркою і партнером. Саме в збереженні цих ролей вони і вбачають успішний перехід для обох.

*«Моя порада для тих жінок, які зараз на тому етапі, що твій чоловік на етапі звільнення: **не забувати про те, що в першу чергу ви чоловік і дружина.** Його досвід дуже важливий, але це не має стати акцентом всього». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 19 років.*

Добробут етапу «Перехід»

Психічне здоров'я

Після повернення коханого жінки менш уважно ставляться до власного психоемоційного стану або починають вважати свої проблеми та переживання менш важливими, надаючи пріоритет потребам чоловіка або партнера.

*«Якщо я порівнюю, наприклад, причини, з яких в мене там може бути поганий настрій чи стан, [і] його причину, то **мені іноді здається, що мої не настільки важливі і взагалі не варті уваги. І треба себе якось витягувати, і грузити його цим не треба.** Але для нього — ні. Тобто він, якщо бачить, то він мені каже: "Що трапилось? Давай розкажуй". І він приділяє цьому максимальну увагу». — Партнерка звільненого з полону воїна, 34 роки.*

Стосунки і визнання

Один із викликів цього етапу — відсутність суспільної підтримки. Під час інтерв'ю жінки ділилися, що не тільки не відчували суспільної підтримки, але й бачили некомпетентність з боку оточення: навколишні не знали, як поводитися, щоби не зашкодити

їм, не образити їх. Це може призводити до ще більшої дистанції між родинами, у яких є військовослужбовці та/або ветерани, та тими сім'ями, у яких ніхто не служить / не служив.

«Навіть моя мама, вона не цікавилась. Вона не цікавилась питаннями повернення, як правильно комунікувати, що питати... Скільки ти вбивав і як ти почував себе в полоні... Це теж про кордони і про вихованість. Люди не розуміють, що от якщо ти боїшся людину у військовій формі, яка власне тебе захищає ціною свого життя, що це проблема не у ветерана, це в тебе проблема. І тобі треба йти до терапевта і розбиратися, чому тобі аж настільки страшно. Чи ти упереджений...». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.

Така тенденція може також спостерігатися і в інших сферах життя. Наприклад, у побуті (дружина або партнерка більше часу може приділяти справам, пов'язаним із потребами коханого), спілкуванні з іншими людьми.

«Насправді, якщо говорити про коло спілкування, то для мене особисто воно трохи зараз звузилося в тому плані, що я більше часу саме поведжуся з ним, бо я стараюся не залишати самого саме після операції». — Партнерка звільненого з полону воїна, 34 роки.

Висновки:Перехід

Досвід переходу до цивільного життя ми розділили на такі елементи:

1. Можеш видихнути
2. Підтримуєш партнера
3. Відбудовуєш спільного життя

На цьому етапі Шляху воїни, їхні родини стикаються з великою кількістю випробувань, які треба долати. Перехід до цивільного життя вимагає тривалої та важкої праці, значна частка якої лягає на плечі дружин і партнерок ветеранів. Чоловік і жінка повертаються до спільного життя іншими людьми, яким потрібен час, щоби звикнути одне до одного. Попри загальне виснаження, дружина та партнерка може ігнорувати свої потреби та фокусуватися лише на адаптації коханого.

Дружини та партнерки стають головними провідницями воїнів на шляху звільнення й повернення до цивільного життя. Проте всі необхідні знання і навички жінки отримують уже в процесі набуття досвіду. Вони створюють стратегії пристосування до нових умов і знаходять способи підтримки коханих. Завдання соціальної політики та стейкхолдерів на цьому етапі — підтримати жінок та спробувати спростити їхню значущу працю.

Стосунки

Аналізуючи досвід дружин і партнерок військовослужбовців і ветеранів, ми зачепили тему стосунків, хоч і не планували окремо розглядати цю сферу життя в межах цього дослідження. Проте досвід коханих воїнів невіддільно пов'язаний із нею, а також інколи може переплітатися з досвідом батьківства. У цьому розділі ми спробували коротко окреслити, що відбувається зі стосунками в парі під час служби чоловіка або партнера. Зазначимо, що для цього розділу ми залучили лише історії жінок, які перебувають у гетеросексуальних стосунках.

Зміни в стосунках

Перше дослідження Шляху коханої воїна показало, з якими проблемами стикається пара через службу чоловіка або партнера, зокрема через дистанційне спілкування. Ми дізналися, що переживають жінки під час тривалої відсутності зв'язку, як вони дають раду емоціям у таких ситуаціях та як загалом їм вдається або не вдається підтримувати стосунки на відстані.

Учасниці другого дослідження також поділилися з нами досвідом збереження особистого зв'язку з чоловіком або партнером під час його служби. Розповідаючи про зміни й труднощі в стосунках, респондентки згадували про **емоційне відсторонення** з обох боків. Це стан, коли людина не може або не хоче взаємодіяти із собою або навколишнім світом на емоційному рівні. До прикладу, намагається дивитися менше новин, уникає довірливих розмов із близькими. Під час служби і військовослужбовець, і його кохана можуть свідомо використовувати цю стратегію, щоби захищатися від складних переживань.

*«Я помічаю, що він став там більш холодним, але розумію, що це нормально. [...] Я розумію, що у мене відбувається те саме. **Що я більше не відчуваю такої сильної радості, як раніше могла відчувати, наприклад, чи якихось таких емоцій.** Просто тому, що це захист». — Партнерка воїна, що проходить службу*

в період 2022–2024 років, 36 років.

«Дуже важко звикнути, що він знаходиться в тих обставинах, коли він не те що не хоче балакати, чи йому по барабану, чи він розлюбив. Ні, воно не так». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 45 років.

Деякі учасниці дослідження зазначали, що їм та їхнім коханим був потрібний час, щоби почати ділитися почуттями, емоціями та розуміти переживання одне одного. Жінка і чоловік опиняються в обставинах, до яких вони не були готові. Вони мають адаптуватися до нових реалій самі та водночас підтримувати одне одного на цьому шляху.

«Дуже багато часу пішло, щоб зрозуміти, що це не до тебе таке відношення стало. Що там просто йому настільки важко, як не було ніколи. Він сам не знає, як в цьому бути». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 45 років.

«...Ми обговорюємо наші переживання, наші страхи. Бо без цього ніяк, бо кому ми це розказуємо. Не дивлячись на те, що треба бути сильним і так далі, але **емоції, вони повинні виходити, і вони виходять дуже легко зі словами». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 30 років.**

Основна перепона для жінок у контексті вираження емоцій та проговорення почуттів — страх нашкодити чоловіку або партнеру та розуміння того, що йому зараз важче (це ми зазначали і в першому дослідженні [Шляху коханої воїна](#)).

«Я щось йому розповідала. Але не так, щоб прям все. Скоріше,

дуже часто, коли у нього такі ситуації, коли його все дратує, йому треба виговоритись... І я просто так слухаю. І він щось розповідає. **Можу розказати щось звичайне. Не якісь свої переживання**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.

Через це спілкування може видаватися поверховим, таким, що призводить до втрати близькості. Учасниці дослідження розповідали, що вони втрачають точки перетину з коханим, оскільки живуть у різних реаліях і виключені з контексту життя одне одного.

«...ми живемо якимось **паралельними життям**. Він розповідає щось про свої справи, і часто я не можу навіть щось прокоментувати. В мене нема того контексту. Я не розумію, як реагувати на якісь речі, які він розповідає. І потім він такий: "Так, ну все, я розповів, тепер давай ти". І я розповідаю. Ці розповіді, вони не мають точок спільних. Я проживаю якесь своє життя, а він — своє життя. І чи зможемо ми взагалі потім якось поєднати ці контексти, я не знаю». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 31 рік.

Саме включеність у такі контексти через комунікацію і допомагає парам тримати зв'язок і зберігати близькість, бути підтримкою одне для одного.

«...я хочу, щоб він мене пошкодував, що мені так тяжко самій залишитися. Він, напевно, теж хотів, щоб я його якось пошкодувала, підтримувала, що він там теж у такій смертельній небезпеці знаходиться. **Ми кожен на своїй хвилі з невдачами. І якось не могли один одного в тому підтримати**». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 26 років.

Способи підтримки стосунків

Аналізуючи досвід учасниць дослідження, ми побачили, що вони вважають найдієвішими такі способи підтримки стосунків під час служби коханого:

- розділення емоцій;
- увага до почуттів одне одного через діалог;
- проговорювання своїх переживань і потреб.

Попри те, що респондентки зазначали, що не хочуть навантажувати чоловіків або партнерів своїми проблемами, способом збереження близькості вони бачили розмову. Чисельні дослідження стосунків, у яких чоловік або жінка служить, також підтверджують, що **комунікація** — один із найефективніших способів подолання проблем у парі.

*«...роблю зноску на те, що йому важче, ніж мені. Ми будуємо максимально відкритий контакт і максимальну підтримку. Я можу і плакати, і говорити про те, що мені важко. **Переважно стараємося говорити про свої потреби словами через рот настільки, наскільки це можна**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.*

Така емоційна взаємопідтримка позитивно впливає на самопочуття та загальний добробут і жінки, і чоловіка. Проте ця модель стосунків притаманна не всім парам, адже вибудова такої відкритості потребує часу та роботи. Зокрема, чоловік і жінка мають:

- усвідомлювати, що коханий / кохана не завжди готовий / готова слухати;
- розуміти стан одне одного;
- дозволяти одне одному бути в тому чи іншому емоційному стані, без осуду;

- зважати, що коханий / кохана може перебувати під впливом обставин, які не стосуються безпосередньо стосунків.

Важливо підкреслити, що навіть у таких надскладних умовах стосунки можуть зміцнюватися. Чоловік і жінка переоцінюють одне одного як партнера / партнерку для життя, починають по-новому сприймають одне одного, змінюють ставлення одне до одного.

*«Якщо у мене були якісь раніше претензії до свого чоловіка, зараз вони абсолютно відпали. **Я розумію, який він у мене чудовий, як він все добре робив і як я його ціную.** І, якщо повернеться, коли повернеться, то я вже точно не буду більше йому казати: “Щось там ти то не так, ти те не так”, такі от речі». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 26 років.*

*«...мені здається, що навіть **міцніші стали стосунки.** Від початку повномасштабного вторгнення ми навіть ні разу не посварилися». — Партнерка нещодавно мобілізованого воїна, 44 роки.*

Способи підтримки близькості на відстані

Зауважимо, що більшість учасниць нашого дослідження мали правила спілкування зі своїми чоловіками або партнерами під час служби: коханий попереджав їх про можливу відсутність зв'язку, визначав її тривалість та час, через який можна почати хвилюватися.

Коли зв'язок є, пари використовують різні шляхи для підтримки близькості, як-от текстові повідомлення, телефонний зв'язок, відеозв'язок, спільний перегляд фільмів, онлайн-ігри.

*«...рутина, пов'язана просто зі **спілкуванням по телефону.** Це*

*все. Потім ми вже потихеньку **знайшли спосіб дивитися фільми разом**, якось вечори влаштовувати спільні онлайн. Коли була можливість, прослуховувати музику, грати в якісь ігри і так далі». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.*

Усе це не замінює живого спілкування, тактильної близькості, проте наближає до реальності та допомагає зберігати відчуття спільного життя через проведення часу разом.

Збереження близьких і довірливих стосунків з військовослужбовцями вимагають спільної роботи над ними. Такі стосунки можуть здаватися крихкими через велику кількість випробувань, які парі приходить долати, та ризики, що погрожують їм. Проте, якщо і жінка, і чоловік докладають зусиль для збереження особистого зв'язку, з крихких ці стосунки перетворюються на найміцніші.

Зокрема, щоби зберегти стосунки, парі доводиться долати страхи (як-от страх ранили, страх не підтримати, а завантажити власними проблемами), вчитися бути відвертими під час криз і ділитися почуттями, коли вони здаються неважливими.

Також для збереження близькості на відстані кохані мають вигадувати нові способи підтримання зв'язку та спільного проведення часу. Результати цієї частини нашого дослідження перегукуються з дослідженням [«Сексуальне життя воїнів після поранень»](https://drive.google.com/file/d/1OtDmz5dpGxiVGG4psv2l5EQxHztZsidx/view)⁷², в межах якого респондентки ділилися з нами досвідом збереження та підтримання в тому числі інтимної близькості.

⁷² Ветеран Хаб (2023). Дослідження «Сексуальне життя воїнів після поранень». <https://drive.google.com/file/d/1OtDmz5dpGxiVGG4psv2l5EQxHztZsidx/view>.

Батьківство

Служба чоловіка або партнера змінює не лише динаміку стосунків, але і ставлення пари до батьківства. Ветеран Хаб вивчав цю тему⁷³ й створив посібник [«Усвідомлене батьківство під час війни»](#)⁷⁴.

Досліджуючи Шлях коханої воїна, ми звернули увагу, як дружини та партнерки військовослужбовців ставляться до народження дитини, поки їхній чоловік або партнер служить, та як справляються з батьківством самотужки.

Першим кроком до батьківства може бути усвідомлення бажання стати батьками й планування вагітності. Проте через війну та службу чоловіка або партнера пара може відкладати навіть розмову про це. Респондентки зазначали, що через невідомість, яку породжує військова служба чоловіка або партнера, їм важко планувати батьківство. Також жінки ділилися, що усвідомлювали всю складність періоду вагітності та не були готові проходити його без коханого поруч. Крім того, попри бажання мати дитину, вони не зважувалися на батьківство, бо чоловік або партнер не бачитиме, як росте їхня дитина. Для жінок важливо проживати цей досвід спільно.

*«...Бо я трошки цього боюсь. Тому що мені важко, тобто **всі сили покладаю на те, щоб себе якось підтримати. І не знаю, як сюди ще дитину включити. По-друге, мені здається, період вагітності, він доволі важкий. І я не хотіла його проводити сама. Все-таки хотілося би підтримку. І це найголовніша причина, чому зараз точно ні. Але, з іншого боку, я не знаю, скільки це буде продовжуватись. Мені 27. І ще роки три, мабуть, чекати вже забагато. Тобто хотілося би до 30, наприклад. Бо, мабуть, після 30 вже буде з цим важче. Якщо ми раніше про це говорили, то була навіть думка така, що я буду працювати, а він буде з дитиною сидіти». — Партнерка воїна, що***

⁷³ Ветеран Хаб (2023). Проект «Усвідомлене батьківство під час війни». parents.veteranhub.com.ua.

⁷⁴ Ветеран Хаб (2023). Посібник «Усвідомлене батьківство під час війни». drive.google.com/file/d/1VHpwBUm5yj5OYCn7i7BArb2foJd6J92x/view.

проходить службу в період 2022–2024 років, 27 років.

Період адаптації військовослужбовця після служби також може бути не завжди комфортним для планування вагітності. Зокрема, пара може ставити це питання на паузу поки чоловік або партнер зможе заново влаштуватися на роботу та відновити матеріальний добробут.

*«Я не те щоби чайлдфрі, але я не можу сказати, що я от прям фанатію від дітей. Знаєте, от я хочу, хочу, хочу. **Спочатку він дуже довго лікувався. Потім не було грошей, бо він не працював ніде. Поки він там свій бізнес відновив. Бо фактично повністю все було на моїх доходах**». — Партнерка воїна, що звільнився зі служби протягом 2022–2024 років за станом здоров'я, 36 років.*

Респондентки, які наважилися проходити етапи вагітності та народження дитини в умовах служби коханого, зазначали, що переживали подвійний стрес: до труднощів, пов'язаних із виношуванням дитини, додавалися переживання щодо життя чоловіка або партнера.

*«Коли вони виходили з [міста на Сході], я тоді помирала від токсикозу, бо **в мене дуже важкі були перші місяці вагітності. І пам'ятаю ту ніч, коли вони виходили, що я не спала, що мене мутило. Від цього не спала, і плюс він не вийшов на зв'язок**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

Водночас інші учасниці дослідження розповідали, що вагітність навпаки допомогла їм легше переживати розлуку з чоловіком / партнером. Жінки блокували переживання емоцій, щоби через стрес не нашкодити дитині.

Дружини та партнерки воїнів, які самостійно виховують маленьких дітей під час служби коханого, зіштовхуються з іншими викликами. Зокрема, жінки мають обмежену кількість часу для власних справ, оскільки мають постійно доглядати за малечею. Особливо складно знайти рішення в такій ситуації мамам із дитиною до п'яти років.

*«Є такі дитячі кімнати, беруть з п'яти років в основному. От в мене була два роки дитина, три роки зараз. Я дивилась, навіть є такі для переселенців, якісь арттерапії. Звичайно, якщо б хтось приглянув за дитиною... **От я була недавно в торговому центрі в [населений пункт], і дитину — до няні, там безкоштовна послуга, 40 хвилин.** Там просто якісь іграшки, вона грається. **А я за ці 40 хвилин пішла в магазин, купила собі одяг новий, приміряла його.** То це класно для мене. Я чуть-чуть розслабилася, що я можу навіть одяг піти поміряти без дитини. Бо я до цього купляла собі нові штани весною. Я з нею заходила, а в мене ж дитина така активненька, вона бігає. **Ще якщо буде така няня, що подивиться, я там могла б годинку-півтори десь арттерапію посидіти, то це було б чудово**». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.*

Від початку служби чоловіка або партнера обов'язки щодо виховання, які раніше виконував тато, покладаються на маму. Жінці доводиться змінювати рольову поведінку, що може загострювати стосунки між мамою та дітьми. Інформантки зазначали, що їм не вистачало другого дорослого в процесі виховання дитини.

*«...**І це теж моменти, коли мені дуже не вистачає чоловіка.** Бо його вона трошечки, напевно, навіть побоюється, але інколи навіть це корисно: [з ним] вона все — сіла рівно і не викаблучується, і слухається. А мені **може нерви помотати і пробувати повимагати свого. І чим далі, тим буде важче з***

нею». — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 36 років.

Ще одна складність батьківства в умовах служби чоловіка або партнера — дорослішання і розвиток дітей без тата. Військовослужбовець не може спостерігати, як росте та змінюється син чи донька та брати участь у вихованні. Інші респондентки поділилися, що відстань і розлука допомогли перезавантажити стосунки у їхніх родин. Діти та батьки почали більше цінувати час разом та якісніше проводити його.

***«...Воно якось так встряхнуло все, відносини наші між трьома. Бо, наприклад, у сина з чоловіком були важкі відносини. [...]. Але коли оце все почалося, дуже воно різко так — бах! — і ми всі зблизилися. Всі оці якісь негаразди, що були, вони відійшли не те що на другий план, а на якісь там 10 чи 20. Просто змінилися пріоритети, і ми просто всі втрьох почали одне одного цінувати більше. Ми стали ближче через страх втратити один одного. Я думаю, стали більше пробачати одне одному, більше бути такими терпимими».** — Партнерка воїна, що проходить службу в період 2022–2024 років, 45 років.*

Служба створює виклики для батьківства. Один з них — це те, що пари змушені відкладати початок батьківства через відсутність чоловіка або партнера. Жінки, які мають дітей, проживають досвід самотнього материнства. Зокрема, вони мають пояснювати малолітнім дітям контекст війни та налагоджувати процес виховання дорослих дітей без участі другого дорослого.

Завершення стосунків

Для аналізу шляху дружин або партнерок, що розлучилися / розірвали стосунки з військовослужбовцем або ветераном, ми залучили лише три інтерв'ю. У цьому дослідженні ми охопили не всі

варіації шляху, а лише зробили першу розвідку, щоби краще зрозуміти, який досвід проживають жінки після завершення стосунків з військовослужбовцями та ветеранами.

У першій ітерації дослідження Шляху коханої воїна, а також у дослідженні [Шляху ветеранів та ветеранок](#), ми згадували термін «військова культура», що означає унікальний об'єм рис і характеристик, яким наділений досвід бойової служби у війську. Одним із висновків дослідження було те, що дружини та партнерки військовослужбовців і ветеранів не належать до військової культури, оскільки часто їхній внесок не визнається, а самі чоловіки намагаються «вберегти» їх від цього впливу. Проте наші респондентки, описуючи свій шлях, зазначали, що вони часто перебували між військовими і цивільними. **Одним із викликів, з яким стикаються такі жінки в процесі розлучення / розриву стосунків, — криза ідентичності.** Адже за час перебування в стосунках вони проживають складний та унікальний досвід, який формує в них ідентичність дружини та партнерки військового й частково робить їх хоч і не визнаною, але частиною військової культури. Завершення стосунків із військовослужбовцем фактично мало би позбавляти жінку такої ідентичності, але цей процес відбувається складніше.

*«Шлях коханої воїна не завершується на завершенні стосунків. Оця риска, [24 лютого], поділила життя на до і після. І коли сама стикаєшся з цим, проходиш ще раз оцю м'ясорубку відчуттів. Все одно в тебе, наприклад, загострюється реакція до знайомих, які мають чоловіків біля себе. Це була заздрість, образа, нерозуміння. Військові говорять: "Ой, цивільні, ви нас не розумієте". Так само, мабуть, жінки [воїнів] можуть сказати цивільним жінкам: "Ви нас не розумієте". Що зараз змінилося? **Тільки я почала себе відчувати партнеркою воїна, я нею бути перестала.** Отак, раптово. Тобто я почала себе відчувати в одній групі. А інша група — це ті жінки, які мають своїх половинок біля себе, вони цивільні, поки що. І ті, які кажуть: "Не, я під спідницю*

сховаю, буду в багажнику возити” – і так далі. Ми про цих не говоримо. Тобто повертатися в ту групу, в мене вже прожитий досвід...». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 24 роки.

Переживаєш конфлікти

Один з етапів, який пара проходить перед рішенням про розлучення, — період конфліктів. У цьому звіті ми не охоплюємо всі можливі варіації конфліктів та не розбираємо їхні причини, а лише підкреслюємо досвід дружин і партнерок на цьому етапі Шляху. Служба, розлука, емоційне та фізичне навантаження, з яким стикаються воїн та його кохана, призводять до сварок і непорозуміння між ними. Це може траплятись як під час служби, так і після звільнення військового. Учасниці дослідження розповідали, що часто причиною конфлікту можуть бути раптові зміни в поведінці чоловіка або партнера та цілковите нерозуміння його.

Респондентки зазначали, що з першими проявами змін і конфліктів вони пробували зрозуміти причину нової поведінки коханих та відповідно змінити свою поведінку, щоби ліквідувати ймовірні подразники. До прикладу, одна жінка розповіла, що з початком сварок у парі вирішила звернутися до психолога, щоби зрозуміти, як налагодити стосунки.

*«Ми з ним бачилися, сюрпризи, тобто я дуже завжди раділа. Він міг у [місто] приїхати, я могла до нього приїхати. І воно тепло, мило, але були важкі якісь конфлікти. І він постійно мені казав, що “я тебе не розумію”. **Я пішла з психологом займатися, щоб його зрозуміти. Я потім пішла на тренінг психологічний, працювала теж над відносинами. І, по суті, тоді трохи покращилось**». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 24 роки.*

Жінки в цей період, як і загалом протягом всього Шляху, можуть боятися з'ясовувати стосунки з коханим та проговорювати неприємні моменти, щоби не дестабілізувати його стан в умовах, коли його життю постійно загрожує небезпека.

«Я здогадувалась, що зрада вже була. Я боялась з ним говорити, тому що розуміла, що я зараз почну цю тему, для нього це буде важко, боляче, він рознервується чи ще щось. Я не знала, як він відреагує на це все. Він зараз піде на якісь завдання, буду говорити, як є, його не стане. І я буду все життя жити з відчуттям вини. Я дуже боялась цю тему підіймати. Просто все в собі випалювала, а зовні тримала все в такій стабільності». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 24 роки.

Також респондентки часто зазначали, що причиною конфліктів і непорозумінь був темперамент чи характер чоловіка або партнера, а не війна.

«Я думаю, що в нього був такий темперамент, але служба загостила [його]. Він доволі сильно моральна людина, я восторгаюся ним, як він дивиться на ситуацію. Але все-таки я бачу таку агресію, що вона підсилилась в період його служби. Я не можу сказати точно. Якби, наприклад, до служби ми рік були хоча б разом, я б могла диференціювати». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 24 роки.

Одна з респонденток розповіла, що конфлікти в стосунках почалися після звільнення воїна зі служби. Жінка згадувала, що вони сварилися через те, що чоловік зловживав алкоголем. Ми згадували про таку руйнівну поведінку ветеранів, описуючи їхнє повернення до цивільного життя в розділі «Перехід».

«У нас почалися конфлікти. Якщо до цього ми говорили, що

“так, давай те робити, давай те робити...”. При цьому я наголошувала на тому, що “ти можеш піти десь з друзями”. У мене немає прямих доказів, але я знаю, що це було. **Ти можеш програвати гроші, але ти не можеш взяти ці гроші і витратити, наприклад, на фізичну, психологічну реабілітацію, на купу інших речей, які можуть тобі насправді допомогти.** Тому що ні наркотики, ні азартні ігри, ні друзі, з якими ти просто сидиш днями і ночами, тебе не витягнуть з цього стану». — Партнерка, яка розлучилась з воїном протягом 2022–2024 років.

Вирішуєш завершити стосунки

Ухвалення рішення про завершення стосунків і розлучення — довгочасний процес у житті дружин і партнерок воїнів. Він триває від перших «червоних прапорців» і думок про повний розрив стосунків до першого озвучення намірів, відокремлення одне від одного та юридичного факту розлучення, якщо пара перебувала в шлюбі.

Це також емоційно складний період, навіть якщо таке рішення ухвалює не жінка, а її чоловік або партнер. Вона може звинувачувати себе в тому, що не зберегла стосунки. Респондентки зазначали, що могли б ухвалити це рішення раніше, якби їхній коханий не був військовослужбовцем.

«Статус “дружина військовослужбовця”, “дружина пораненого військовослужбовця” зіграв немалий вплив. Мені би не було так, може, страшно. І, можливо, я би зробила це швидше. Тому що тривожні дзвіночки були ще раніше. І поранення відтягнуло цей момент. Тобто [це] моя відповідальність, в будь-якому випадку з нами сталася біда, в нашій родині. У мене навіть була колись така думка, що “я поставлю тебе на ноги, і потім ми будемо вирішувати, що з нами далі”. **Тому що коли питання стоїть життя і смерті, ти не думаєш про стосунки.** Якби не було цього поранення, не було такого досвіду у нього бойового,

ветеранського, то було би легше морально. Набагато, мені здається». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.

Один із чинників, через який жінки відтягують рішення про розлучення / розрив стосунків, — страх бути осудженою соціумом.

*«...в той день, напевно, я зрозуміла, що буде розлучення, що я буду до цього йти. І що це буде складно, що це буде емоційно. **Я відверто кажу, що боялась соціального осудження. Ми були такою прекрасною парою, що ніхто не міг подумати взагалі, що у нас можуть бути якісь там проблеми**».* — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.

Після завершення стосунків колишні дружини та партнерки воїнів можуть приховувати цей факт під час спілкування або не вдаватись у деталі, уникаючи засудження чи зайвих запитань. Жінки можуть залишатися самотніми та не отримувати потрібну підтримку в кризовій ситуації.

*«Коли я розлучалася, думала, що мене просто от кожна собака буде хейтити. **Я думала, я вийду на вулицю, люди почнуть тикати пальцями і казати: "От коли в нього були гроші, вона була з ним, а його поранило, він залишився без грошей, залишився інвалідом, і вона звалила"**. І оце було дуже страшно для мене.* Але потім я зрозуміла, що є моя історія. Я почала працювати з психологом. Я зрозуміла, що не зобов'язана ні перед ким виправдовуватись. І що мені достатньо того, що це рішення правильне для мене. І вже мені було легше». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.

Завершення стосунків з військовослужбовцем або ветераном — складний період у житті жінок, який супроводжується сумнівами,

спробами відновити стосунки та побоюваннями осуду з боку оточуючих. Проте це означає завершення Шляху коханої. Вихід зі статусу дружини або партнерки військовослужбовця може займати певний час, а життя після виходу з таких стосунків не означає повної втрати / зміни ідентичності людини, дотичної до військової культури.

Налагоджуєш життя після завершення стосунків

Стосунки з колишнім чоловіком або партнером

Учасниці дослідження повідомляли, що після завершення стосунків продовжували зберігати зв'язок із колишнім чоловіком або партнером, проте дистанційований. Наприклад, слідкували за його життям, підтримували збори коштів на військові потреби, спілкувалися з його рідними. Особливо якщо він і далі служив і брав участь у бойових діях. Такий досвід колишнього коханого спонукає жінок підтримувати контакт із ним та дізнаватися актуальну інформацію про його стан.

Жінки можуть і далі спілкуватися з колишнім чоловіком або партнером, якщо вони мають спільні зобов'язання, наприклад виховання спільної дитини. Також респондентки розповідали, що не могли обірвати комунікацію через спільно прожитий досвід бути в критичній ситуації. Вони усвідомлювали, що воїну або ветерану була потрібна їхня підтримка.

«Зараз ми спілкуємось як, умовно кажучи, далекі родичі. Ми вже спілкуємось без претензії, ми не піднімаємо тему, чому так склалося, взагалі. Але що стосується допомоги, консультації по документах... Власне, сьогодні ми їдемо у [локація], він хоче проконсультуватися з юристом. І при цьому всьому це навіть не моя ініціатива. Це ініціатива моєї мами, яка вважає, що я повинна виконати свій обов'язок перед ним, перед своєю дитиною, щоб він отримував кошти, а моя дитина отримувала аліменти. Тобто навіть будучи в розлученні, все одно я розумію,

що в якійсь мірі він дотичний до мене. Ну, по-перше, через дитину, а по-друге, все-таки **він розуміє, що єдина людина, яка його розуміє і приймає, це все ще я**. Тому що я бачила, яким він був, що він переживав, я міняла за ним памперси, я бачила його сльози, наскільки він може бути слабким і в розпачі, наскільки він може бути вразливим і водночас наскільки він може бути злим і сильним. **Тобто не його друзі, не його батьки, а все ще я**». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.

Стосунки з рідними та близькими

Якщо у пари є малолітні діти, а воїн продовжує службу і після розлучення, згодом як дитина подорослішає мама має пояснювати їм, що таке війна та де їхній батько. Такі розмови надзвичайно важливі для формування світогляду дитини. Тому жінка має навчитися розповідати про військовий досвід їхньої родини толерантно та екологічно, у формі, доступній для малечі.

Крім того, жінка може зіштовхуватися з необхідністю і далі виконувати функції турботи близьких: брати на себе піклування про них, надавати їм психологічну підтримку, зокрема батькам колишнього чоловіка або партнера. У такій ситуації жінки можуть нехтувати власними потребами та відкладати власні переживання, щоби акумулювати ресурси та мати змогу підтримувати моральний стан навколишніх.

Побут після завершення стосунків

Процес завершення стосунків та час одразу після цього був турбулентним періодом у житті наших респонденток. Окрім переживань щодо розриву й супутніх юридичних питань, викликом для них ставало налагодження побуту та матеріального становища. Як ми зазначали в попередніх розділах, на цих етапах у жінок може знижуватися концентрація уваги та відповідно працездатність, що впливає на їхній фінансовий стан. Якщо чоловік / партнер потребує

догляду після поранення, дружина / партнерка може весь час приділяти піклуванню про нього і через це також втрачати можливість заробляти гроші (див. розділ «Кінець служби»). Тому після завершення стосунків жінки можуть опинитися без стабільного матеріального забезпечення та мати додаткові фінансові зобов'язання, пов'язані з облаштуванням окремого житла.

*«Плюс це все фоном ішло: твоя рутина, буденне життя, тобто обов'язки як мами, обов'язки заробляти гроші, оплачувати квартиру, оплачувати їжу. І от в цих моментах цей побут дуже гнітючий... **Я виходжу з шлюбу, в мене на руках маленька дитина, в мене немає житла, роботи, заощаджень і в мене ще є борги. Тому що перед тим як розлучитися, мій колишній чоловік в'їхав в чийсь машину. І в мене була кредитка, я оплатила йому це з своєї кредитки**». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.*

Обов'язки, які жінка раніше розділяла з чоловіком / партнером, тепер здебільшого стають її відповідальністю: розв'язання побутових, житлових і фінансових питань, виховання дітей та забезпечення їхнього добробуту тощо.

*«Це унікальний досвід. **Найважче було розлучення і побут, який звалився відповідно на всю мене.** Хоча в чому був парадокс? Він і до цього був на мені. Але коли ти розумієш, що це вже офіційно, то все. Це ж така відповідальність». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.*

У попередніх розділах ми зазначали, що під час служби військового та після його звільнення у дружин і партнерок гіршає стан здоров'я, зокрема загострюються хронічні хвороби, порушується сон. Така сама реакція організму може спостерігатися та навіть посилюватися в період розриву стосунків, оскільки жінки також

переживають стрес й отримують додаткові побутові навантаження. Проте після того як вони долають усі юридичні й побутові виклики, пов'язані з цим процесом, та дистанціюються від колишнього чоловіка або партнера, їхній стан починає вирівнюватись.

*«А вже коли я почала оці трансформаційні процеси всередині себе, він каже: "Ти вже почала виглядати краще". Тобто ті, **хто знав мене, вони бачили, що це мені на користь**». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.*

Для підтримки та покращення психоемоційного стану жінки можуть звертатися по допомогу до психологів / психологинь.

*«У мене були не сили, у мене шкалив адреналін. І на тому адреналіні я на спорті так добре... мене дуже попускало. Тобто в мене поступово було. Спочатку я сиділа в собі, мені було погано, я вже пішла в панічні атаки, але я зрозуміла, що мій стан дуже поганий, і поступово з собою працювала. Терапія пізніше прийшла. **Знайшла терапевта, який мені підходить, тільки в кінці вже наших відносин і після розлучення**». — Партнерка, яка розлучилась з воїном протягом 2022–2024 років, 24 роки.*

Початок нових стосунків

У цій ітерації дослідження Шляху коханих воїнів нам вдалося лише дотично прослідкувати етап початку нових стосунків після розлучення. Респондентки розповідали, що вони починали ходити на побачення, проте цей процес для них був складний. Оскільки війна триває, а чоловіки потенційно можуть піти служити, нові стосунки також можуть бути побудовані з військовими.

«...І що стосується того, чи я дистанціююся. Наприклад, я

*почала якийсь час тому там якесь своє особисте життя, ходити на побачення. **І я розумію, що я знову починаю спілкуватися з військовими.** Хоча тут такий дисонанс: або ухилянт, або військовий, або ветеран. Думаю: “Так, ветеран в мене є. Там він. Ми його залишимо. Тобто або військові, або ухилянти”». — Партнерка, яка розлучилася з воїном протягом 2022–2024 років, 31 рік.*

Також жінки в інтерв'ю зазначали, що колишній чоловік або партнер не знав про їхні спроби будувати нові стосунки.

Життя після завершення стосунків з військовослужбовцем не починається з нового листа. Цей етап стає переломним в житті жінки. Жінка може продовжувати піклуватися за рідними колишнього чоловіка або партнера, турбуватися про обставини служби воїна та підтримувати його. Проте важливо, що паралельно вона намагається налаштувати новий побут та за бажанням розпочати нові романтичні стосунки. Зробити цей крок може бути важко, але він символізуватиме повноцінний старт наступного етапу в житті жінки.

Шлях коханих: ключові висновки

1. Шлях коханих воїнів нерозривно пов'язаний зі Шляхом ветерана та ветеранки, який проходять їхні чоловіки та партнери, і водночас є окремим і має свої елементи.

Шлях дружини та партнерки розпочинається з рішення її чоловіка або партнера долучитися до служби (або з отримання повістки) чи початком стосунків з військовослужбовцем або ветераном. З цього моменту життя коханих пов'язано з тими етапами та процесами, які проходить її обранець під час та після служби. Кохані воїні стають тими, хто супроводжують їх на їхньому Шляху ветеранів. Водночас дружини та партнерки воїнів проходять свій окремий Шлях, який має свої елементи.

2. Протягом проходження всього Шляху у коханої воїна погіршується добробут.

Досвід очікування чоловіка або партнера з війни та полону, переживання розлуки й боротьба за долю коханого впливають на добробут. У дружин та партнерок спостерігалось погіршення загального добробуту на всіх етапах досліджуваного Шляху. Погіршується фізичне й психічне здоров'я жінок, що впливає на їхню здатність ефективно будувати кар'єру й здобувати освіту. Стрес і тривога за життя чоловіка або партнера може знижувати працездатність і можливість професійної реалізації жінки.

Через відсутність чоловіка або партнера жінки мають додаткове навантаження: на них лягає відповідальність за добробут інших членів родини та домогосподарство загалом. Також дружини й партнерки воїнів мають труднощі з налагодженням комунікації з оточенням. Їхнє коло спілкування змінюється, оскільки навколишні не завжди розуміють, як потрібно підтримувати людину з таким досвідом, щоби не ретравмувати її. Крім того, дружини та партнерки можуть не мати емоційного ресурсу на спілкування з навколишніми. Через службу партнера та контекст війни, який може також впливати на матеріальний добробут партнерок їхній

фінансовий добробут також може погіршуватись. Зазвичай дружинам чи партнеркам доводиться продовжувати працювати задля забезпечення належного матеріального стану родини.

3. Досвіди дружин і партнерок військовополонених, зниклих безвісти, полонених, загиблих — три окремі досвіди, які відрізняються один від одного. Проживання їх — це окремі розгалуження Шляху. Спільним для цих досвідів є те, що партнерки проходять ці розгалуження самотійно без чоловіка або партнера.

Цей досвід трансформує Шлях з моменту сповіщення про полон, зникнення безвісти чи загибель. Далі проходження кожного з цих досвідів відбувається за різними розгалуженнями з окремими процесами та елементами, що відрізняються. На відміну від інших етапів, у дружин, які про досвіду, частину етапу «Служба» й можливо подальші етапи цих треках дружини й партнерки проходять самотійно без партнера.. Їм доводиться комунікувати з різними стейкхолдерами, проходити непрості бюрократичні процедури, водночас проживаючи непростий досвід, пов'язаний з долею коханого. Партнерки переймають на себе роль розшукувачки, адвокатки або бути тої, хто живе пам'яттю залежно від досвіду.

4. Незалежно від того, коли розпочинається Шлях коханої воїна, партнерки та дружини проживають схожий досвід адаптації та прийняття та набувають ідентичність коханої воїна.

Дружини й партнерки, чий Шлях розпочався нещодавно до півроку з початку служби чоловіка, проходять такі самі етапи, як і ті жінки, чий Шлях розпочався раніше з періоду АТО/ООС чи повномасштабного вторгнення.

5. Стосунки з чоловіком або партнером є наскрізним і важливим тлом Шляху коханої воїна.

Стосунки з воїном зазнають трансформацій через досвіди, які проживають партнери. Шляхи змінюють їх та їхні стосунки. Їм доводиться шукати нові інструменти для комунікації, підтримки

одне одного та збереження близькості в умовах служби та адаптації до цивільного життя. Також трансформацій зазнають стосунки батьків і дітей.

Саме стосунки як пари – те, що обумовлює роль коханої воїна та проходження Шляху. Разом з тим з розривом чи розлученням стосунків Шлях завершується. Пережитий досвід може мати подальший вплив на життя жінки, а стосунки вже в іншому статусі можуть продовжитися через турботу про воїна, через спільне батьківство. У цьому дослідженні ми зробили лише першу розвідку щодо змін у царині стосунків під час етапу «Служба». Цей аспект життя коханої воїна потребує додаткового вивчення.

6. Важливим колом у оточенні з початком етапу “Служба” у житті коханих воїнів з’являються – інші кохані воїнів.

Саме ті, хто проживають схожий досвід, можуть найкраще зрозуміти, що відбувається у житті жінки через службу чоловіка. Часто саме вони є важливою підтримкою, коли є почуття ізоляції чи нерозуміння від оточення.

Водночас навіть попри проходження одного й до того ж Шляху, різний досвід на Шляху, позиція чоловіка на службі можуть впливати на порозуміння між партнерками/дружинами. воїнів.те

Рекомендації

Наше дослідження продемонструвало, що Шлях коханої воїна надзвичайно складний та сповнений тривоги, несправедливості й труднощів. Часто жінки почуваються самотніми та покинутими, оскільки на них покладаються обов'язки, які мають виконувати суспільство і держава.

Забезпечити визнання в суспільстві праці коханих воїнів — обов'язкова частина розбудови й розвитку політик, спрямованих на добробут родин військовослужбовців, ветеранів та ветеранок. **Тому загальними рекомендаціями для державних органів, громадянського суспільства, надавачів послуг, які стосуються всього Шляху коханої воїна і актуальні для всіх рівнів державних політик щодо підтримки таких сімей є:**

Офіційно визнати дружин і партнерок та інших членів родин воїнів бенефіціарами ветеранських політик, а також політик, спрямованих на підтримку сімей військовослужбовців.

Продовжувати дослідження досвіду дружин і чоловіків, партнерок і партнерів воїнів та використовувати отриману інформацію для розроблення політик, які пов'язані з їхнім добробутом.

Розробляти та популяризувати програми, які фокусуються на підтримці дружин і партнерок воїнів та ветеранів не лише у межах глобальних загальноосвітніх та волонтерських проєктів, але і на рівні громад, місцевих органів самоврядування та локальних ініціатив.

Надалі ми описуємо рекомендації відповідно до кожної зі сфер добробуту, зокрема: здоров'я, стосунків, покликання, матеріальні

потреби, житло та фізичне середовище, життєві навички та духовність.

На Шляху коханої воїна зміни відбуваються у всіх сферах добробуту: загальний добробут погіршується, а на кожному етапі є різні потреби. Мета розроблення цих рекомендацій — покращити добробут коханих військовослужбовців і ветеранів та надати їм підтримку на кожному етапі Шляху.

Здоров'я: фізичне та психічне

Учасниці дослідження розповідали, що від початку проходження Шляху вони досить довго відчували тривогу і переживали стрес. Це своєю чергою негативно впливало на їхнє психічне здоров'я. Жінки можуть стикатися із загальним погіршенням психічного стану, переживати депресію, панічні атаки. Водночас деякі респондентки скаржилися, що безоплатна психологічна допомога, яку пропонують дружинам і партнеркам військовослужбовців та ветеранів, не завжди помічна. Крім того, така підтримка надається переважно у великих містах і недоступна частині жінок. Також не всі фахівці та фахівчині з психічного здоров'я мають досвід роботи з дружинами й партнерками воїнів чи загалом обізнані з дотичними темами на професійному рівні. Через це психологічні консультації можуть бути недієвими.

Географічний чинник впливає також на можливість жінок доєднатися до груп підтримки, які здебільшого створюються у великих містах. Деякі учасниці розповідали, що вони могли самі організовувати такі спільноти або користуватися онлайн-платформами, проте це можна назвати «локальним» розв'язанням питання.

Ще одна проблема — точкове надання інформації про психологічні консультації, групи підтримки та інших послуги, яких потребують дружини й партнерки військовослужбовців. Деякі жінки не можуть

скористатися такими послугами, оскільки не знають, де і як їх можна отримати.

Рекомендації

- Розробити освітні програми для надавачів психологічної допомоги, які фокусуватимуться на запитах дружин і партнерок воїнів та викликах воєнного часу загалом.
- Сформувати та затвердити на державному рівні плани навчання, підвищення кваліфікації та протоколи роботи для фахівців та фахівчинь із психічного здоров'я, які працюють з дружинами та партнерками загиблих воїнів, військовополонених і зниклих безвісти військовослужбовців.
- Систематизувати інформацію про психологічні послуги, доступні коханим військовослужбовців у вигляді мап, онлайн-інструментів, друкованих матеріалів тощо та поширювати інформацію про такі ресурси.
- Забезпечити доступність та розвивати надання послуг психологічної підтримки (наприклад, арттерапія, групи підтримки, групові та індивідуальні консультації) для жінок, які проживають у селах і невеликих містах.

Дружини та партнерки військовослужбовців стикаються також із погіршенням стану фізичного здоров'я. Частково це пов'язано з постійним стресом і відсутністю часу на належну перевірку стану здоров'я загалом. Водночас пільги для отримання лікування та медикаментів не завжди доступні для дружин та партнерок військовослужбовців і ветеранів.

Також деякі учасниці дослідження зазначали, що їм бракувало просвітніх матеріалів щодо хвороб, які є більш небезпечними в умовах воєнних дій. До прикладу, вірусних захворювань і тих, що передаються через контакт з кров'ю. Так, воїни, які надають одне

одному медичну допомогу не завжди мають можливість дотримуватися всіх профілактичних норм, необхідних при наданні першої домедичної допомоги (наприклад, вдягати рукавички або перевірити, чи рукавички не порвалися під час надання допомоги). Попри те, що такі ситуації є розповсюдженими, не завжди є систематичні заходи для регулярної перевірки стану здоров'я воїнів та їхніх родин. Також інформація щодо подібних ризиків не завжди розповсюджується для дружин або партнерок та інших членів родин військовослужбовців.

Рекомендації

- Розробити просвітні матеріали для дружин і партнерок військовослужбовців та ветеранів, які розповідатимуть про ризики для здоров'я, з якими вони можуть стикатись.
- Сформулювати рекомендації для дружин і партнерок військовослужбовців та ветеранів щодо перевірки стану здоров'я та піклування про нього.
- Розробити дорожню карту та/або алгоритм дій щодо медичного обслуговування для дружин і партнерок військовослужбовців та ветеранів, що дозволить зменшити додатковий стрес у разі потреби отримання такої допомоги.

Стосунки: сім'я та близькі, побратими і посестри, цивільне оточення

На всіх етапах Шляху кохані воїнів почуваються ізольованими від суспільства. Це відчуття виникає через те, що в країні недостатньо розвинена культура вдячності військовослужбовцям і ветеранам. Учасниці дослідження зазначали, що, крім відсутності визнання внеску їхнього чоловіка або партнера та викликів, які долають їхні сім'ї, вони стикалися також із відвертим ігноруванням або знеціненням свого досвіду.

Крім того, жінки часто не бачать тактовності з боку оточення. Це може проявлятися в некоректних запитаннях щодо коштів, їхнього особистого життя та зовнішності. У деяких випадках дружини та партнерки воїнів можуть стикатись з агресією та звинуваченнями у свій бік та в бік чоловіка або партнера.

Ще одна проблема, яку ми виявили, — наявність стереотипів щодо коханих воїнів та їхньої «правильної» поведінки. Зокрема, навколишні можуть нав'язувати жінкам свої уявлення про те, як вони повинні горювати, проводити вільний час, спілкувалися тощо. Таким чином, крім загального нерозуміння з боку оточення, кохані воїнів можуть стикатися з осудженням та обмеженнями, які навколишні накладають на них інші, керуючись суб'єктивними судженнями про право і мораль.

Це значно погіршує психічний стан дружин і партнерок та інших членів родин воїнів, а також створює відчуття, що люди навколо вороже ставляться до них.

Рекомендації

- Створювати та впроваджувати ініціативи щодо розвитку культури вдячності та поваги до воїнів.
- Розробити просвітні програми для дітей і дорослих, які сприятимуть втіленню культури вдячності та поваги до воїнів у повсякденні.
- Продовжувати створення та поширення матеріалів щодо коректного й нетравмувального спілкування з дружинами та партнерками військовослужбовців і ветеранів.
- Провести низку інформаційних кампаній, спрямованих на подолання стереотипізації коханих воїнів на різних етапах Шляху.

Жінок, які проживають втрату коханого, травмує відсутність культури вшанування пам'яті загиблих воїнів. По-перше, це породжує відчуття несправедливості та деморалізує. По-друге — ускладнює процес горювання та проживання втрати. У вразливий період, коли кохані та родини воїнів переживають трагедію, їм важливо відчувати підтримку, єдність зі спільнотою, бачити, що оточення виявляє повагу до загиблого воїна та вшановує його пам'ять. Якщо в середовищі практики вшанування загиблих воїнів нерозвинуті, жінки можуть почуватися самотніми у своєму горі та відділеними від інших.

Рекомендації

- Працювати над формуванням та просуванням уніфікованої державної політики вдячності загиблим воїнам за їхній внесок та вшанування їхньої пам'яті про них.
- Розробити рекомендації та поради щодо допомоги та тактовного спілкування з родинами загиблих воїнів.

Учасниці дослідження помічали, що через відчуття відірваності від суспільства, нерозуміння та ігнорування їхнього досвіду, їм було дедалі складніше спілкуватися з цивільним населенням. Зокрема, з тими, хто не був частиною військової або волонтерської спільноти або родичами чи близькими друзями військовослужбовців і ветеранів. Це призводить до негативних сценаріїв взаємодії коханих воїнів з оточенням або припинення спілкування загалом, посилює відчуття ізольованості та непорозуміння.

Рекомендації

- Висвітлювати досвід дружин і партнерок військовослужбовців і ветеранів у суспільстві, щоби зменшити розрив у розумінні одне одного.
- Уникати стереотипізації досвіду дружин і партнерок військовослужбовців і ветеранів під час надання психологічних послуг дружинам і партнеркам військовослужбовців і ветеранів.

Учасниці дослідження розповідали, що в деяких випадках, вони переймали на себе роль опори для всієї сім'ї. Функції жінок у таких ситуаціях включають в себе інформування членів сім'ї та близьких друзів щодо статусу чоловіка або партнера, емоційну підтримку під час передачі новин, загальну психологічну підтримку. Часто такого піклування потребують члени родини з боку військовослужбовця. Якщо воїн має родичів, які перебували під його опікою, у період служби цей обов'язок перекладається на його кохану. При цьому зусилля дружин і партнерок в таких умовах можуть сприйматися як даність та не отримувати належного визнання. Жінки можуть опинятися в ситуації, коли навколишні очікують від них підтримки, проте не надають підтримку у відповідь.

Рекомендації

Розробити інформаційні та психоедукаційні матеріали для родин військовослужбовців, які висвітлюватимуть особливості досвіду дружин і партнерок воїнів та допомагатимуть підтримувати баланс у спілкуванні між членами сім'ї та близькими друзями.

Дружини та партнерки військовослужбовців, які мають малолітніх дітей, дуже вразливі до зміни рутини та витрачають більше ресурсів на побутові справи. Водночас за відсутності чоловіка або партнера більшість батьківських обов'язків і розв'язання побутових питань лягають саме на жінок. Через фінансові або інші чинники вони не можуть частково делегувати догляд за дитиною або хатню роботу. Це призводить до того, що кохані воїнів часто не мають часу на відпочинок та для особистих справ.

Рекомендації

- Зробити доступними для дружин і партнерок військовослужбовців послуги дитячих садків, нянь та/або ігрових кімнат та центрів розвитку, зокрема у торговельних центрах та інших публічних місцях, а саме:
 - створити додаткові можливості саме для дружин і партнерок та дітей воїнів (наприклад, додаткові дитячі групи);
 - забезпечити доступ до наявних послуг (наприклад, формування більш гнучкого процесу запису в групи).
- Реформувати систему трудового законодавства, щоби дати дружинам і партнеркам воїнів можливість брати додаткову відпустку за аналогією із системою, яка запроваджена для матерів-одиначок (10 днів додаткової оплачуваної

відпустки)⁷⁵. Завдяки цьому дружини та партнерки військовослужбовців, які несуть службу станом на зараз, військовополонених, зниклих безвісти і загиблих воїнів отримуватимуть додатковий відпочинок.

Жінки з малолітніми дітьми мають додаткову відповідальність: пояснити сину та/або доньці, що таке війна, а також розповісти про небезпеки, з якими стикається батько. Роз'яснення специфіки воєнного часу, понять полону, зникнення безвісти та загибелі можуть стати викликом для коханих воїнів. Їм може бути складно розповідати такі складні концепти малолітнім дітям у такий спосіб, щоби не травмувати їх. Також кохані воїнів мають шукати способи підтримувати зв'язок дитини з батьком під час його служби.

Рекомендації

- Розробити програму та/або матеріали для батьків, які будуть допомагати їм проводити розмови про контекст війни із дітьми різного віку.
- Розробити програму та/або матеріали для дітей, які пояснюють контекст війни.
- Розробити просвітні програми та/або матеріали, що розкриватимуть тему батьківства в кризових ситуаціях.

Покликання: освіта, робота чи інша значуща діяльність

Учасниці дослідження зазначали, що їм часто не вистачає інформації щодо видів допомоги, які надають державні служби та громадські організації. Це стосується психологічної, правової, фінансової, освітньої допомоги, а також інформації про групи

⁷⁵ Верховна Рада України (2023). ЗУ «Про відпустки» № 504/96-ВР, ст. 19. zakon.rada.gov.ua/rada/show/504/96-%D0%B2%D1%80#Text.

підтримки, гранти тощо. Окрім цього, респондентки зауважили, що така допомога загалом малодоступна поза межами великих міст.

Рекомендації

- Систематизувати та поширювати інформацію про послуги, доступні сім'ям військовослужбовців і ветеранів, зокрема мапувати доступні послуги у різних областях та населених пунктах країни.

Матеріальні потреби та безпека: майно та статки, юридична безпека

Кохані воїнів часто стикаються із необхідністю оформлювати документи, пов'язані з військовою службою чоловіка або партнера. Учасниці дослідження скаржилися на неефективну взаємодію з ТЦК та СП, Національною поліцією, військовою частиною та іншими відповідальними органами щодо цих питань. Зокрема, вони зазначали відсутність чітких алгоритмів дій для певних ситуацій, зразків необхідних документів тощо. Відповідальні органи не завжди готові допомогти та можуть перекладати відповідальність за оформлення певних документів одне на одного, змушуючи жінок перепроходити бюрократичні процедури кілька разів.

Рекомендації

- Спростити наявні процедури подання та оформлення документів, зокрема для призначення грошового забезпечення.
- Спростити алгоритм отримання статусів військовополонених і зниклих безвісти.
- Розробити прозорі й докладні алгоритми дій, дорожні карти та порядки звернень щодо юридичних питань, отримання довідок і документів.

За словами учасниць дослідження, одна з проблем у спілкуванні з ТЦК та СП, Координаційним штабом, військовою частиною та іншими інституціями — недостатність емпатії у їхніх працівників і працівниць. Більшість жінок, з якими ми спілкувалися, стикалися з грубим ставленням до себе, нетактовними висловлюваннями. Також вони зазначали, що не отримували кваліфіковану допомогу. Проте зауважимо, що деякі респондентки мали позитивний досвід комунікації з цими структурами або розповідали про покращення їхньої роботи.

Рекомендації

- Провести для працівників і працівниць ТЦК та СП, військових частин та інших структур, які взаємодіють із дружинами та партнерками військовослужбовців, навчання щодо емпатичної та екологічної професійної комунікації.
- Розробити рекомендації для працівників і працівниць вищезгаданих структур, які включатимуть поради та просвітні матеріали, необхідні для побудови емпатичної та екологічної професійної комунікації зі споживачами послуг (дружини й партнерки, інші члени родин воїнів, військові, ветерани та ветеранки).

У найбільш вразливому становищі перебувають кохані воїнів, які не брали офіційний шлюб зі своїми партнерами. Навколишні можуть вважати їхні стосунки поверхневими та несерйозними. Окрім цього, не перебуваючи в офіційному шлюбі, жінки стикаються з обмеженнями у правах. Зокрема, якщо їм потрібно отримати інформацію про долю партнера з військової частини, розв'язати юридичні або фінансові питання, оформити пільги та виплати, залишитися з партнером у лікарні після поранення або взяти участь в організації поховання коханого.

Станом на вересень 2024 року в Україні впроваджені процедури доведення факту стосунків для пар, які не перебували у шлюбі, проте цей процес бюрократизований та займає багато часу. Крім того, проходження всіх процедур вимагає значних емоційних ресурсів, що негативно впливає на моральний та психічний стан жінок.

Рекомендації

- Проаналізувати виклики, з якими стикаються партнерки воїнів, які доводять факт стосунків, не перебуваючи в офіційному шлюбі. На основі отриманої інформації оновити та спростити наявні процедури.
- Розробити рекомендації для коханих воїнів щодо процедури доведення факту стосунків, що базуються на досвіді жінок, які проходили ці процедури.
- Розробити дорожню карту, яка пояснюватиме процедури доведення факту стосунків та отримання статусу офіційної дружини після загибелі партнера.

Кохані воїнів, особливо в кризових ситуаціях, можуть ставати вразливими до маніпуляцій та шахрайств. Зокрема, такий досвід можуть переживати дружини та партнерки полонених та зниклих безвісти воїнів. Долучаючись до розшуку чоловіка або партнера, вони можуть слідкувати за російськими телеграм-каналами, сайтами тощо та натрапляти на неправдиві дані. Окрім цього, російські шахраї спеціально шукають інформацію про родини військовополонених та виходять з ними на контакт, щоби обманним шляхом отримати гроші.

Рекомендації

- Розробити просвітні матеріали та консультації про інформаційну безпеку, зокрема в інтернеті, про те, як розпізнати шахрайство та ідентифікувати надійність джерел інформації.
- Інформувати населення про процедури реагування на зникнення їхніх близьких воїнів.

Житло та фізичне середовище

Учасниці дослідження часто розповідали, що під час кризових моментів, а також під час етапів Шляху, пов'язаних зі зміною рутини, їм бракувало допомоги та підтримки. Часто це стосується побутових справ, оскільки під час служби на жінок перекладаються обов'язки, які до цього пара виконувала разом, або це була відповідальність чоловіка чи партнера. Особливо вразливими в цьому аспекті є жінки, які мають домогосподарства. Кохані мають виконувати подвійну роботу в умовах постійного стресу та тривоги за добробут воїна. Учасниці дослідження зазначали, що великою допомогою для них була б можливість залучати кваліфіковану допомогу за справедливою оплатою або отримувати допомогу на волонтерських засадах.

Рекомендації

- Розробити систему підтримки та допомоги, яка дасть змогу дружинам і партнеркам військовослужбовців направляти запити до волонтерів і волонтерок та отримувати підтримку й допомогу в побутових питаннях.
- Заохочувати роботу організацій з прозорим і контрольованим ціноутворенням, до яких жінки могли б звернутися для тимчасового найму помічників і поміниць.

Частина учасниць дослідження зазначала потребу в консультаціях щодо певних юридичних і фінансових питань. Запити жінок можуть бути пов'язані не тільки зі службою чоловіка або партнера, а й з іншими аспектами їхньої нової рутини, як-от фінансовий менеджмент, реєстрація прав на нерухоме майно тощо.

Рекомендації

- Вивчити запити дружин і партнерок військовослужбовців з юридичних та фінансових питань та виокремити найбільш затребувані теми.
- Розробити просвітні матеріали та дорожні карти на основі результатів дослідження.

Життєві навички та духовність

Учасниці дослідження розповідали, що часто частиною їхнього Шляху було переосмислення власного життя та цінностей. У деяких випадках це спонукає жінок змінити рід діяльності, опанувати нову професію тощо. Також прагнення до зміни діяльності може бути продиктоване необхідністю вибудовувати нову рутину й адаптуватися до нових обов'язків, до прикладу під час переходу воїна до цивільного життя. Пошук нових сенсів і прагнення до змін також актуальні для жінок, які проживають втрату коханого.

Проте не завжди дружини та партнерки воїнів мають інформацію щодо програм навчання, грантів на започаткування власної справи та інших доступних можливостей для саморозвитку та реалізації потенціалу. Окрім цього, наразі не розроблені ґрунтовні програми навчання, які пояснювали б порядок подання документів, складання бізнес-плану для отримання грантів, а також допомагали б жінкам ефективно використовувати наявні можливості.

Рекомендації

- Створити сайт з актуальною інформацією про освітні й підприємницькі можливості, доступні дружинам і партнеркам воїнів, іншим членам їхніх родин.
- Розробити навчальні матеріали, які охоплюватимуть теми підготовки грантових пропозицій, документів для відкриття власної справи та запуску підприємства загалом.
- Сформувати списки роботодавців, які мають дружню до ветеранів та їхніх родин політику. За потреби заохочувати роботодавців поширювати інформацію про їхні дружні до ветеранів та їхніх родин політики.

Для дружин і партнерок ветеранів перехід до цивільного життя може стати радісним, але надзвичайно стресовим періодом. У цей час війни та їхні родини звикають одне до одного та нової рутини, шукають нові сенси та за потреби нові напрями самореалізації. Дружини й партнерки ветеранів стають опорою для своїх коханих, проте не завжди мають відповідні навички для надання такої підтримки. Переживання та потреби жінок на цьому етапі часто відходять на другий план, навіть попри те, що вони також потребують підтримки та відновлення.

Рекомендації

Розробити інформаційні матеріали для дружин і партнерок військовослужбовців та ветеранів, які допомагатимуть пройти етап переходу до цивільного життя.

Учасниці дослідження також наголошували на необхідності створення матеріалів для родин військовополонених. Жінкам бракувало інформації про процес відновлення воїнів після полону,

зокрема рекомендацій сімей, що вже пройшли чи проходять цей шлях.

Респондентки зазначали, що для них важливо готуватися до повернення коханого та відчувати, що суспільство шанує внесок українських воїнів і так само чекає звільнення військовополонених. Інформаційні матеріали, присвячені відновленню звільнених з полону військовослужбовців, не лише матимуть практичну цінність для їхніх сімей та близьких, а й дадуть їм відчуття видимості та визнання.

Рекомендації

- Розробити інформаційні матеріали щодо реабілітації воїнів після полону, зокрема які базуватимуться на досвіді воїнів, які пройшли цей етап.
- Створити групи підтримки та спільноти дружин, партнерок та інших членів родин військовополонених і звільнених з полону воїнів, які даватимуть можливість ділитися досвідом і підтримувати одне одного.

Список використаної літератури

1. Cramm, H., Norris, D., Tam-Seto, L., Eichler, M., & Smith-Evans, K. (2015). Making Military Families in Canada a Research Priority. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 1(5), 8–12. doi.org/10.3138/jmvfh.3287.
2. Cedos (2023, 11 липня). «Здається, триватиме завжди»: що відчувають українці за рік великої війни. <https://cedos.org.ua/zdayetsya-tryvatyme-zavzhdy-shho-vidchuvayut-ukrayinczi-za-rik-velykoyi-vijny/>.
3. Cedos (2024, 28 серпня). Дослідження досвіду та потреб родин зниклих безвісти військових. <https://cedos.org.ua/researches/doslidzhennya-dosvidu-ta-potreb-rodyn-znyklyh-bezvisty-vijskovykh/>.
4. Cozza, S. J., Hefner, K. R., Fisher, J. E., Zhou, J., Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Shear, M. K. (2020). Mental health conditions in bereaved military service widows: A prospective, case-controlled, and longitudinal study. *Depression and anxiety*, 37(1), 45–53. <https://doi.org/10.1002/da.22971>
5. Borah, E., & Fina, B. (2017). Military Spouses Speak Up: A Qualitative Study of Military and Veteran Spouses' Perspectives. *Journal of Family Social Work*, 20(2), 144–161. doi.org/10.1080/10522158.2017.1284702.
6. 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>.
7. Maguire, K. C., & Parcell, E. S. (2015). Communication and the Coping Paradox: The Case of Army Spouses and Wartime Deployment. *Southern Communication Journal*, 80(5), 365–376. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2015.1081973>
8. Verdeli, H., Baily, C., Vousoura, E., Belser, A., Singla, D., & Manos, G. (2011). The Case for Treating Depression in Military Spouse. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 488–496. <https://doi.org/10.1037/a0024525>.

9. Wehrman, E. C. (2021). "I was their worst nightmare": The identity challenges of military widows. *Death Studies*, 45(8), 583–593.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1671540>.
10. Wilson-Menzfeld, G., McGill, G., Moreland, M., Collins, T., Erfani, G., & Johnson, A. (2024). Military Widows' Experiences of Social Isolation, Loneliness and Unmet Social Needs. *Journal of Loss and Trauma*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2326563>
11. Аналітична записка «За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця». Правозахисний центр «Принцип», с. 60–62.
<https://drive.google.com/file/d/1FTEDctcHNnebRorkXJHGlu2ym58XzjUI/view>.
12. Бовсуновська, К. (2024, 18 червня). Цивільні дружини загиблих військових тепер зможуть отримати грошову допомогу. УНІАН.
<https://www.unian.ua/society/chi-mozhe-civilna-druzhina-zagiblogo-vojina-otrimati-odnorazovu-dopomogu-12670446.html>.
13. Бондар В. С. Методологічні особливості якісних методів / В. С. Бондар // Наукові записки НаУКМА. - 2000. - Т. 18 : Соціологічні науки. - С. 31-34.
14. <https://legalaid.gov.ua/novyny/vijskovosluzhbovecz-u-poloni-yaki-vyplaty-mozhe-otrymaty-jogo-rodyna/>
15. Ветеран Хаб (2023). Шлях коханої воїна. Veteran Hub.
kohana.veteranhub.com.ua.
16. Ветеран Хаб (б.д.). Проєкт «Resex». RESEX.
resex.veteranhub.com.ua.
17. Ветеран Хаб (б.д.). Проєкт «Усвідомлене батьківство під час війни». Veteran Hub. parents.veteranhub.com.ua.
18. <https://veteranhub.com.ua/dobrobut/>
19. Верховна Рада України (2019). Інструкція про організацію поховання військовослужбовців, які загинули (померли) під час проходження військової служби.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0524-01#Text>.
20. Верховна Рада України (2024). ЗУ «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо окремих питань

проходження військової служби, мобілізації та військового обліку» № 3633-IX.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3633-IX#Text>.

21. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#n95>
22. Володько, В. (2008). Рольова теорія в сучасній соціологічній перспективі. Український соціум, 2(25), 19–33. <https://doi.org/10.15407/socium2008.02.019>.
23. Войтюк, Т. (2023, 18 лютого). «Побратими змінюються на очах». Як військовому впоратися зі стресом на передовій. Суспільне Новини. <https://suspilne.media/361398-pobratimi-zminuutsa-na-ocah-ak-vijskovomu-vporatisa-zi-stresom-na-peredovij/>.
24. Гайдук, Ю. (2024, 23 лютого). Яка чисельність ЗСУ у 2024 році: скільки військових перебуває на фронті (за матеріалами пресконференції президента України Володимира Зеленського 23 лютого 2024 року). ФАКТИ. fakty.com.ua/ua/ukraine/20240223-yaka-chyselnist-zsu-u-2024-roci-zi-skilky-vijskovyh-perebuvaye-na-fronti/.
25. ГО «Юридична Сотня» (2022). Статус безвісти зниклих та полонених. https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/2022_status_poloneni_h_i_zniklih.pdf.
26. Дембіцький С. "Обґрунтована теорія": стратегія збирання та аналізу якісних даних за теоретичної валідації / С. Дембіцький // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. - 2010. - № 2. - С. 64-83. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stmm_2010_2_6
27. Злобіна https://isnasu.org.ua/assets/files/books/2023/Maket_Ukr_suspilstvo_2023.pdf
28. Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими (б. д.). Дії родини, якщо військовослужбовець потрапив у полон, зник безвісти або загинув. <https://roadmap.koordshtab.gov.ua/mising-in-action/>.

29. Лабораторія законодавчих ініціатив (2024, 14 березня). Війна і поховання: чи все врегулювала Верховна Рада?
<https://parlament.org.ua/analytics/vijna-i-pohovannya-chy-vse-vregulyuvala-verhovna-rada/>.
30. <https://www.mil.gov.ua/special/news.html?article=59986>
31. <https://nssu.gov.ua/news/vyplaty-hroshovoho-zabezpechennia-simi-am-viiskovosluzhbovtsiv-znyklykh-bezvisty>
32. Матерям-одиначкам надається 10 календарних днів додаткової оплачуваної відпустки. Про відпустки. (n.d.). Офіційний Вебпортал Парламенту України.
<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/504/96-%D0%B2%D1%80#Text>
33. Полек, Т., Носкова, Є., Галан, Л., Яворська, О., Шматко, І., & Пашкіна, А. (2024). Аналітична записка «За лаштунками турботи: Огляд міжнародного досвіду програм підтримки та ситуації в Україні близькі ветеранів та доглядова праця». Принцип.
drive.google.com/file/d/1FTEDctcHNnebRorkXJHGlu2ym58XzjUI/view.
34. Прохорова Анна Андріївна. Методологічні особливості дослідження особистих свідчень учасників Майдану 2013-2014 років методом напівструктурованого інтерв'ю / Прохорова А. А. // Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки. - 2017. - Т. 196. - С. 32-37.
35. Про відпустки. (n.d.). Офіційний Вебпортал Парламенту України.
<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/504/96-%D0%B2%D1%80#Text>
36. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3515-20#Text>
37. <https://social.mil.gov.ua/odnorazova-groshova-dopomoga/ogd-u-razi-smerti.html>
38. Руйнівні, маладаптивні або нездорові копінгові механізми — це практики, які мають негативні наслідки для ментального здоров'я. Цит. за: Algorani, E. C., & Gupta, V. (2024). Coping Mechanisms. StatPearls Publishing.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>.

39. Соціологічна група «Рейтинг». Національне соціологічне дослідження про сприйняття людей з інвалідністю в Україні.
ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ua_los_112023_press.pdf.
40. <https://www.unian.ua/society/chi-mozhe-civilna-druzhina-zagiblogo-vojina-otrimati-odnorazovu-dopomogu-12670446.html>
41. Центр КПТ (б. д.). Гостра реакція горя.
<https://uccbt.com.ua/poslugy/psihoterapija/gostra-reakcziya-gorya/>.