

# ВПЛИВ КОМУНІКАЦІЇ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА АДАПТАЦІЯ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ ТА США

**Пирог Ганна Володимирівна**

Науковий керівник

Доцент кафедри теоретичної та  
практичної психології, кандидат

філософських наук, доцент

**Удод Світлана Юрївна**

Студентка

Житомирський державний університет

імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

**Вступ./Introduction.** Взаємодія в сім'ях військових під час воєнних дій в Україні є складною і вимагає особливої уваги. Воєнний конфлікт супроводжується розлукою між членами сім'ї, стресом, травмами та іншими викликами, які мають вплив на сімейну динаміку. Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можуть негативно впливати на якість сімейних стосунків. Дослідження показують, що військовослужбовці з ПТСР частіше стикаються з конфліктами у сім'ї, що впливає на рівень задоволення подружнім життям. Домашнє насильство також може бути проблемою в сім'ях військових, особливо в перший рік після повернення ветеранів додому. Робота з питаннями насильства в сім'ї та підтримка дітей також мають важливе значення. Реінтеграція в родину після розлуки також може бути викликом і вимагає спеціальної підтримки. Однак, регулярне й ефективне спілкування під час відряджень може стати захисним механізмом для сімей та сприяти їх стійкості під час воєнного конфлікту [1, с. 235-237; 5, с. 548-556].

Комунікація між військовими та їх сім'ями під час воєнних дій може впливати на взаємодію та емоційний стан обох сторін. Вплив комунікації військових з сім'ями під час воєнних дій на взаємодію та емоційний стан сім'ї та

військового може бути значний. Комунікація військового з його сім'єю впливає на стан сімейних зв'язків, рівень розуміння та підтримки, а також емоційний клімат в сім'ї [6, с. 28-55].

Недостатня або обмежена комунікація може призводити до відчуття віддаленості та нерозуміння між військовим та його родиною. Це може спричиняти тривогу, страх та почуття самотності як у військового, так і у членів його сім'ї. Недостатнє спілкування також може створювати проблеми в розумінні потреб та очікувань один одного, що може призвести до конфліктів та напруженості в сімейних стосунках [6, с. 170-203].

З іншого боку, ефективна та відкрита комунікація між військовим та його сім'єю може сприяти зміцненню зв'язків і підтримці. Регулярний обмін інформацією, включаючи стан військового, його потреби та проблеми, може допомогти сім'ї краще розуміти та підтримувати один одного. Це може зменшити тривогу та страх, покращити загальний емоційний стан і сприяти взаєморозумінню в родині [6, с. 150-159].

**Ключові слова.** Комунікація, адаптація, дружини учасників бойових дій, соціально-психологічна допомога, досвід підтримки США сімей військовослужбовців.

**Ціль роботи./Aim.** Метою даної статті є аналіз теоретичного досвіду впливу комунікації військовослужбовців та адаптація в родинях у США та Україні, узагальнення та систематизація способів підтримки дружин бійців.

**Матеріали та методи./Materials and methods.** Вивчення попередніх досліджень та наукових статей є важливим етапом дослідження впливу комунікації в родинях військових під час воєнних дій. Це дозволяє отримати контекстуальні дані, розширити теоретичний базис та порівняти результати з іншими дослідженнями та досвідом колег із інших країн.

Ефективна комунікація допомагає забезпечити психологічну підтримку військовослужбовцям та їх сім'ям. Вона може допомогти зменшити стрес, тривогу та почуття віддаленості, забезпечуючи можливість відкритого

спілкування та поділу емоцій. Комунікація в сім'ях військовослужбовців сприяє підтримці сімейного функціонування під час воєнних дій. Вона допомагає зберігати зв'язок, координацію та спільне прийняття рішень, що є важливими для ефективного функціонування сімейних одиниць [4, с. 23].

Після війни в Афганістані та Іраку, дослідження та досвід показали, що звернення уваги на всю сім'ю під час терапії має вирішальне значення. Основна ідея полягає у розгляді сімейної системи в цілому, оскільки кожна її складова пов'язана між собою. Для успішного функціонування сім'ї, як системи допомоги та підтримки повинні отримувати всі її члени, тому, як допомога лише військовослужбовцям не має такої ефективності [3, с. 124-128].

Підхід, зосереджений на сім'ї в цілому, допомагає визначити динаміку сімейних взаємин, проблеми, з якими сім'я може стикатися під час виконання бойових завдань, та після повернення їх додому, і процеси відновлення. Зауважимо, що така робота має взаємовигідний ефект: здорова сім'я сприяє зціленню військовослужбовця, військовослужбовець, у свою чергу, підтримує сімейну систему. У такій сімейній системі всі елементи взаємопов'язані, і стан одного елемента впливає на функціонування всіх інших [3, с. 128-151].

Ефективна комунікація допомагає військовослужбовцям та їх сім'ям управляти процесом адаптації після повернення з воєнних дій. Вона сприяє розумінню змін, забезпечує можливість висловлювання потреб та сприяє плавним переходам до цивільного життя [4, с. 25].

У розвинених країнах, зокрема у США та Канаді, існують державні програми, які надають підтримку сім'ям військовослужбовців на різних етапах розгортання військових підрозділів - перед розгортанням, під час розгортання та після повернення під час возз'єднання сім'ї. Ці програми охоплюють як членів сім'ї військового, так і самого військовослужбовця безпосередньо [7, с. 45-48].

Воєнно-політичні та сімейні кризи впливають на сім'ї військовослужбовців. У відсутності чоловіка, дружина стає відповідальною за організацію побуту та безпеку сім'ї. При дослідженні соціально-психологічної допомоги дружинам бійців необхідно враховувати різні аспекти. У таких сім'ях

можуть виникати соціальні, психологічні, побутові та економічні проблеми. Після початку повномасштабного вторгнення в Україні, питання допомоги членам сімей учасників бойових дій стало актуальним. Дружини бійців можуть переживати загрозу життю, тривогу за чоловіка на фронті і зустрічатися з новими питаннями, такими як тимчасове переселення, пошук роботи, погіршення когнітивних процесів, емоційна нестабільність та порушення розпорядку дня.

Також важливо враховувати особливості комунікації між дружиною та чоловіком та вплив травматичного досвіду військового на сприйняття ситуації сім'єю. Дружини бійців, коли чоловіка немає вдома під час розгортання, відчують збільшене фізичне та психологічне навантаження, більше обов'язків та розширену сферу відповідальності [2, с. 216-220].

Варто звернути увагу на потребу підтримки родин під час повернення військового додому. Жінки, які є дружинами учасників бойових дій, часто стикаються з рядом проблем після повернення своїх чоловіків. Ці проблеми включають нездатність прийняти змінений характер чоловіка, незрозуміння важливості адаптаційного періоду, який є необхідним для нього. Також важливо приділити увагу власним потребам та бажанням, оскільки тривале перебування в стані постійної готовності до дій, тривоги та страху може виснажити ресурси жінок і призвести до стресу та психосоматичних проблем. Тому часто дружини ветеранів потребують ефективної психологічної підтримки [8, с. 38-45].

Наразі надзвичайно важливо розробити та впровадити систему підтримки для родин військовослужбовців. Дослідження показують, що 87% учасників бойових дій відзначають важливість соціальних зв'язків, зокрема з дружинами, дітьми, родиною, друзями та військовими товаришами. Однією з найважливіших потреб бійців є забезпечення безпеки їхніх дітей. Досвід США показує, що причини самогубств серед бійців не лише пов'язані з депресією чи стресом, але й з постійними турботами про сім'ю.

Тому в країні розробляється комплексна система підтримки сімей військовослужбовців. Отже, можна зробити висновок, що для військових сім'я є

надзвичайно важливими, і розуміння того, що рідні перебувають у безпеці, допомагає їм зосередитися на бойових завданнях і бути більш ефективними в своїй роботі [9, с. 29-35].

**Висновки./Conclusions.** Родина відіграє важливу роль у формуванні та розвитку особистості, задоволенні потреб життєдіяльності та ефективності військового на полі бою. Забезпечення безпеки та підтримки сім'ї на місцевому та державному рівнях є важливими.

Було проаналізовано системи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США. США мають розвинуту систему державної підтримки бійців та їх сімей. Програми соціально-психологічної підтримки функціонують на місцевому рівні та доступні для військових та їх родин.

На сьогоднішній день головним завданням є розробка та впровадження системи підтримки для родин військовослужбовців. Дослідження показують, що 87% учасників бойових дій вважають соціальні контакти з дружинами, дітьми, сім'єю, друзями та військовими побратимами надзвичайно важливими. Одним з найважливіших бажань бійців є безпека їх дітей.

Аналіз досвіду військових США показує, що медики вказують на те, що причинами самогубств не лише є депресія і стрес, але й постійні турботи за родину. Тому в Україні розробляється цілісна система підтримки сімей військовослужбовців. Висновок полягає в тому, що для військових сім'я є провідною цінністю розуміння того, що їхні рідні перебувають у безпеці, що допомагає їм сконцентруватися на бойовому завданні, бути більш ефективними у виконанні роботи та фокусуватися на турботі про своє життя. Україна має розрізнену систему підтримки, залежну від місцевих ініціатив.

Проте питання соціально-психологічної підтримки поступово розвивається, з'являються нові організації та партнерські програми. Українські спеціалісти також використовують досвід підтримки родин військових зі США, Ізраїлю, Канади, Великої Британії, адаптуючи його до менталітету та особливостей проблематики в Україні.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Гридковець. Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. С. 236.
2. Гута С.С. Поняття «кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками», «воєнно-політична криза» в теорії державного управління. Інвестиції: практика та досвід. 2017. № 7. С. 216–220.
3. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. С. 124–151.
4. Жуковська О.В. Особливості впровадження програм соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх родин. Військово-медичний журнал, 2020.
5. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат, 2017. 1068 с.
6. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів : дис. ... канд. псих. наук : 30.03.2021. Київ, 2021. 370 с.
7. Hoge C.W. et al. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 2004.
8. Gewirtz A.H. et al. Promoting parenting to support reintegrating military families: After deployment, adaptive parenting tools. *Psychological Services*, 2011.
9. Lester P. et al. The long war and parental combat deployment: Effects on military children and at-home spouses. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2010.