Шморгун Юлія,
здобувачка бакалаврського ступеня вищої освіти за спеціальністю «Психологія», курсант, Національна академія внутрішніх справ
Воробйова Ольга,
доктор філософії, старший викладач кафедри юридичної психології, Національна академія внутрішніх справ

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні суттєво загострила проблему психічного благополуччя родин військовослужбовців. Родини військових функціонують у ситуації пролонгованого стресу, що зумовлений постійною загрозою життю близьких, вимушеною тривалою розлукою, невизначеністю життєвих перспектив та можливістю втрати. Сукупність зазначених чинників створює підґрунтя для розвитку дезадаптивних психоемоційних станів, зокрема тривожних і депресивних розладів, посттравматичних реакцій, а також ускладнення сімейної взаємодії. У цьому контексті психологічна підтримка родин військовослужбовців постає не лише як напрям професійної допомоги, але і як системний ресурс забезпечення їхньої психологічної стійкості та збереження функціональної цілісності сім'ї. Її значущість визначається опосередкованим впливом на психологічний стан військовослужбовця, його здатність до ефективного виконання службових завдань, а також на загальний рівень соціальної стабільності в умовах війни.

Одним із найбільш складних психічних наслідків участі у бойових діях є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який суттєво впливає як на особистісне функціонування військовослужбовця, так і на систему його міжособистісних взаємин. Як свідчать наукові дослідження, зокрема О. Дубчака, ПТСР проявляється через комплекс симптомів, серед яких підвищена тривожність, нав'язливі спогади, порушення сну, дратівливість та схильність до соціальної ізоляції. У повсякденному житті ці прояви ускладнюють адаптацію до умов цивільного середовища, формуючи відчуття внутрішнього дисонансу та психологічного дискомфорту.

Важливим аспектом є те, що військовослужбовці нерідко демонструють тенденцію до емоційного дистанціювання від близьких, намагаючись самостійно впоратися з переживаннями та уникнути додаткового емоційного навантаження. Це, своєю чергою, негативно позначається на сімейній взаємодії. Як зазначають Г. Бондарєв і П. Круть, наявність ПТСР істотно ускладнює процес повернення до повноцінного сімейного життя, зумовлюючи виникнення конфліктів, пов'язаних із нерозумінням родичами специфіки бойового досвіду, а також недостатнім рівнем сформованості навичок конструктивної комунікації у самих військових.

Додатковим чинником ускладнення сімейних відносин виступає трансформація особистісної ідентичності в умовах військової служби. Зокрема, як підкреслюють А. Артеменко та К. Батаєва, сформований у

військовому середовищі стиль мислення, що базується на ієрархічності, чіткості рішень і високому рівні контролю, може суперечити нормам цивільного життя. Збереження елементів військової ідентичності після повернення до мирного середовища нерідко створює бар'єри у взаєморозумінні з близькими, що призводить до зростання емоційної дистанції та порушення сімейної цілісності [1].

З огляду на викладене психологічна підтримка родин військовослужбовців набуває особливої наукової та практичної значущості. Відповідно до методичних рекомендацій О. Кокуна та співавторів ефективна робота психолога з такими родинами передбачає обов'язкове врахування специфіки так званих «правил війни», які, будучи адаптивними в умовах бойової діяльності, можуть набувати дезадаптивного характеру в цивільному середовищі.

Йдеться, зокрема, про труднощі у відновленні довіри, порушення емоційної регуляції, ускладнення комунікації щодо травматичного досвіду, а також складність переходу від бойового до цивільного типу мислення. У цьому контексті професійна діяльність психолога спрямована на відновлення психологічного функціонування сім'ї як цілісної системи та передбачає реалізацію низки практичних завдань, серед яких:

поступове встановлення довіри (рапорту), без надмірного тиску на клієнтів задля розкриття їхніх особистих почуттів, особливо на початкових етапах роботи;

підтримка в роботі з емоційними станами родичів військовослужбовців, такими як тривога, страх, почуття провини або депресія, а також уважне спостереження за вербальними і невербальними проявами, наприклад напруженням або флешбеками;

психоосвітня діяльність, яка пояснює можливі зміни в поведінці військовослужбовця після повернення додому (ізоляція, конфлікти, складнощі в сімейних взаєминах);

підготовка членів сім'ї до реадаптаційного періоду військового, включаючи роз'яснення важливості «психологічного карантину» (забезпечення відпочинку, сну і базових потреб), уникання переобтяження побутовими справами та конфліктів;

підтримка в подоланні ризиків руйнування сімейних стосунків, зокрема профілактика домашнього насильства та сімейних розривів, пов'язаних зі змінами в ідентичності та емоційній регуляції.

У процесі надання психологічної допомоги доцільно уникати стигматизації клієнтів, зокрема шляхом автоматичного приписування посттравматичного стресового розладу, та орієнтуватися на індивідуальну специфіку проявів травматичного досвіду. Водночас важливим завданням є сприяння посттравматичному зростанню, що передбачає формування позитивних особистісних змін, переосмислення життєвого досвіду та трансформацію системи цінностей.

Окремої уваги потребує профілактика вторинної травматизації та професійного вигорання психолога, що передбачає дотримання професійних меж, регулярну супервізію та міждисциплінарну взаємодію з фахівцями військової сфери з метою підвищення ефективності психологічного супроводу [2].

Попри важливість кваліфікованої психологічної допомоги, суттєвого значення набуває активне залучення членів родини до процесу самодопомоги як ресурсу підтримання психоемоційної рівноваги. У цьому контексті психологічний супровід передбачає формування в родичів базових навичок саморегуляції та опанування ефективних стратегій подолання стресу, спрямованих на збереження емоційної стабільності та підтримку адаптаційного потенціалу сім'ї в умовах тривалого напруження.

З огляду на це доцільним є виокремлення ключових стратегій самодопомоги, здатних сприяти оптимізації психічного стану та зниженню рівня стресового навантаження:

регулярно використовувати техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, методи заземлення та уявлення «безпечного місця»;

забезпечувати стабільну щоденну рутину, навіть під час підвищеної тривожності;

свідомо обмежувати споживання негативних новин, зосереджуючи увагу на приємних дрібницях дня;

встановлювати доброзичливу комунікацію з військовим, уникаючи навантаження страхами, натомість акцентуючи на теплих словах підтримки та вірі в щасливе повернення.

Зазначені навички не виступають альтернативою професійній психологічній допомозі, проте є важливим ресурсом підвищення психологічної стійкості родини, яка відіграє суттєву роль у забезпеченні ефективної тилової підтримки військовослужбовців [3].

Отже, психологічна підтримка родин військовослужбовців є важливим чинником збереження їхнього психічного благополуччя та ефективного функціонування в умовах війни. Її системна реалізація сприяє не лише стабілізації внутрішньосімейних взаємин, але й опосередковано підвищує психологічну стійкість військовослужбовців, що має значення для зміцнення загальної суспільної та національної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Балачій Л. О. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. *Universum.* 2024. № 14. С. 410–411.

2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. та ін. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

3. Чуніхіна С. Л., Чорна В. О., Дроботун О. С. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей: навч. посіб. / за ред. Л. А. Опанасенко. Миколаїв: Іліон, 2023. 172 с.