

ВЗАЄМОДІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РОДИНАМИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЇХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Куценко Ірина Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент
завідувач кафедри психології соціальної роботи та педагогіки
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»
ORCID ID: 0009-0003-2215-6006

Поджинська Ольга Олегівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології соціальної роботи та педагогіки
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»
ORCID ID: 0000-0001-9086-3018

Руденко Людмила Григорівна

магістр II курсу, спеціальність «Психологія»
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

У статті розглянуто взаємодію військовослужбовців з родинами як ключовий фактор підвищення їх резильєнтності. Аналізуються психологічні, соціальні та емоційні аспекти сімейної підтримки, що сприяють адаптації військових до проживання стресових ситуацій та покращення їх психоемоційного стану. Окреслено практичні підходи до розвитку сімейної взаємодії як ефективного механізму збереження психічного здоров'я військових. У статті ми фокусуємося на найбільшій темі для всієї України – війні. Війні, яка руйнує коханих, колег, друзів та сім'ї не лише фізично, а й психологічно. В Україні російсько-українська війна триває понад десять років. Проте не всі представники громадськості обізнані щодо психоемоційного навантаження українських військовослужбовців, якого вони зазнають під час проходження служби та при виконанні бойових завдань.

Реакції на психотравматичні фактори війни викликають у військовослужбовців стан стресу, призводять до психічних розладів, а також до фрустрації та дезадаптивної поведінки, що проявляється у вигляді підвищеної міжособистісної конфліктності, обмеження контактів, безпрецедентного нехтування обов'язками, недисциплінованості, низької працездатності, підвищеної дратівливості, депресії та посттравматичного стресового розладу. Представлено результати емпіричного дослідження показників резильєнтності та визначено їх вплив на задоволеність перебування в шлюбі в родинах військовослужбовців. Пріоритетними завданнями сьогодення для психологів-практиків є надання фахової психоедукаційної, психоконсультаційної, психокорекційної, психотерапевтичної підтримки військовослужбовцям та членам їхніх родин з метою налагодження ефективної комунікації, зниження рівня конфліктності, оптимізованої адаптації та інтеграції в суспільстві.

Ключові слова: взаємодія, резильєнтність, подружжя, військовослужбовці, сім'я, стрес, виснаження.

Kyschenko I., Podzhynska O., Rudenko L. INTERACTION BETWEEN MILITARY SERVANTS AND THEIR FAMILIES AS A FACTOR IN INCREASING THEIR RESILIENCE

The article examines the interaction of military personnel with their families as a key factor in increasing their resilience. The psychological, social and emotional aspects of family support are analyzed, which contribute to the adaptation of military personnel to living in stressful situations and improving their psycho-emotional state. Practical approaches to the development of family interaction as an effective mechanism for preserving the mental health of military personnel are outlined. In our article, we focus on the most painful topic for all of Ukraine - war. A war that destroys loved ones, colleagues, friends and families not only physically, but also psychologically. In Ukraine, the Russian-Ukrainian war has been going on for more than ten years. However, not all members of the public are aware of the psycho-emotional stress of Ukrainian military personnel, which they experience during their service and when performing combat missions.

Reactions to the psychotraumatic factors of war cause stress in servicemen, lead to mental disorders, as well as frustration and maladaptive behavior, which manifests itself in the form of increased interpersonal conflict, limited contacts, unprecedented neglect of duties, indiscipline, low performance, increased irritability, depression and post-traumatic stress disorder (PTSD). The results of an empirical study of resilience indicators are presented and their impact on marital satisfaction in the families of servicemen is determined. The priority tasks of today's practicing psychologists are to provide professional psychoeducational, psychoconsulting, psychocorrectional, psychotherapeutic support to servicemen and their family members in order to establish effective communication, reduce the level of conflict, optimize adaptation and integration into society.

Key words: interaction, resilience, spouses, military personnel, family, stress, exhaustion.

Вступ. Сім'я відіграє важливу роль в архітектоніці людського буття. Вона має свої механізми і закони, структурно-функціональні виміри, внутрішні й зовнішні детермінанти. У родині панує унікальний психологічний мікроклімат, побудований за допомогою системи матеріальних та унікальних духовних цінностей, через які особистість сприймає весь світ. Сімейні стосунки зазвичай є міцними й невід'ємними для благополуччя людини протягом усього життя. Різноманітність типів та якості сімейних стосунків – подружні, між поколіннями, зв'язки між братами й сестрами, іншими родичами здійснюють важливий вплив на добробут людини, на задоволення її базових психологічних потреб. Так, дослідження взаємодії військовослужбовців з родинами як фактор підвищення їх резильєнтності в Україні є важливим кроком у напрямі розробки ефективних програм підтримки військовослужбовців та їхніх родин.

У психології вищезгадана наукова проблема висвітлена в працях науковців, як-от Н. Агаєв, С. Богдановський, Е. Грішин, З. Кіреєва, О. Когут, О. Кокун, Г. Лазос, Н. Лозінська, О. Милославська, В. Остапчук, І. Пішко, Л. Слюсар, Р. Федоренко, О. Хамініч, С. Хоружий, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, О. Чиханцова, К. Connor, L. Greco, J. Davidson, S. Luthar, K. Merrell та ін.

Зважаючи на суспільний інтерес до комплексних теоретичних та емпіричних досліджень психологічних особливостей взаємодії військовослужбовців з родинами, що сприятимуть підвищенню їх резильєнтності, зумовило мету статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити *психологічні особливості взаємодії військовослужбовців з їхніми родинами як фактор підвищення резильєнтності*.

Резильєнтність (resilience – пружність, еластичність) – вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та складні періоди конструктивним шляхом. Незважаючи на те що ця властивість вроджена, її можна розвивати. Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності військовослужбовців долати травматичні ситуації та сприяє подоланню наслідків стресу під час виконання службових завдань. Важливим аспектом є розвиток резильєнтності серед військовослужбовців для самостійного подолання життєвих криз і стресових ситуацій, особливо під час проходження військової служби та участі в бойових діях. Резильєнтність формується під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких особливе значення мають емоційний інтелект, позитивні міжособистісні взаємини, адекватна самооцінка та впевненість у власних силах [1, с. 9].

Взаємодія військовослужбовців із їхніми родинами є значущим чинником, що впливає на психологічний стан і рівень резильєнтності. Наявність сімейної підтримки сприяє ефективнішому подоланню труднощів, пов'язаних із військовою службою, тоді як її відсутність може зумовлювати низку негативних наслідків, зокрема зниження самооцінки, розвиток тривожних і депресивних розладів, а також схильність до адиктивної поведінки, включно з алкоголізмом, наркоманією та суїцидальними тенденціями.

Військова служба належить до категорії стресових видів діяльності, оскільки характеризується підвищеним рівнем ризику, значним психологічним навантаженням і тривалою відсутністю контактів із родиною. У цьому контексті особливо важливим є створення умов для підтримання військовослужбовцями регулярного зв'язку з близькими, що сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості та адаптації до екстремальних умов професійної діяльності [1; 2].

Матеріали та методи. Для досягнення мети емпіричного дослідження обрано такі психодіагностичні методики: шкали резильєнсу М. Коннора – Дж. Девідсона «Connor-Davidson Resilience Scale», «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методика «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська), методика «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська), опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації Н. Н. Лепешинського.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалась у приміщеннях ГО «Я – Бучанець» на базі Бучанського Центру психологічної допомоги м. Буча та на базі Благодійного фонду «Стійка нація» м. Ірпінь. Вибірку дослідження становили 20 подружніх пар з міст Буча та Ірпінь, члени яких брали участь у бойових діях – загалом 40 осіб.

Результати. За результатами методики шкали резильєнсу встановлено, що 25 % досліджуваних мають високий та 30 % вищий середнього рівні резильєнтності. Однак у 25 % респондентів встановлено середній та 20 % респондентів проявили нижчий середнього рівні резильєнтності, це свідчить про помірний рівень стійкості до нових стресових ситуацій, що проявляється в частковій упевненості в собі, що, своєю чергою, може зумовлювати труднощі в ухваленні правильних рішень. У критичних обставинах такі особи можуть виявляти недостатню здатність до подолання труднощів, відновлення та психологічного зростання після пережитих життєвих випробувань або кризових ситуацій (табл. 1).

Аналіз результатів оцінювання сімейних установок показав, що 34 % респондентів ідентифікували свою сім'ю як перехідного типу, тобто таку, що стикається з певними проблемами, усвідомлює необхідність їх вирішення, проте не володіє конструктивними стратегіями попередження та подолання труднощів. Водночас 16 % опитаних зарахували свою сім'ю до категорії умовно неблагополучних.

Таблиця 1

Показники рівня резильєнтності досліджуваних військовослужбовців

Рівень резильєнтності	Досліджувані військовослужбовці	
	у %	к-ть осіб
Високий рівень	25	5
Вищий за середній	30	6
Середній рівень	25	5
Нижчий за середній	20	4
Низький рівень	0	0

Це свідчить про необхідність проведення цілеспрямованої консультативної роботи, спрямованої на покращення комунікації в подружніх стосунках.

Зазначимо, що жодна з досліджених сімей не потрапила до категорій «абсолютно неблагополучні сім'ї», «неблагополучні сім'ї» або «повністю благополучні сім'ї». Така тенденція вказує на наявність гармонійних взаємин у подружжі та здатність учасників дослідження адекватно оцінювати особливості власного шлюбу (рис. 1).

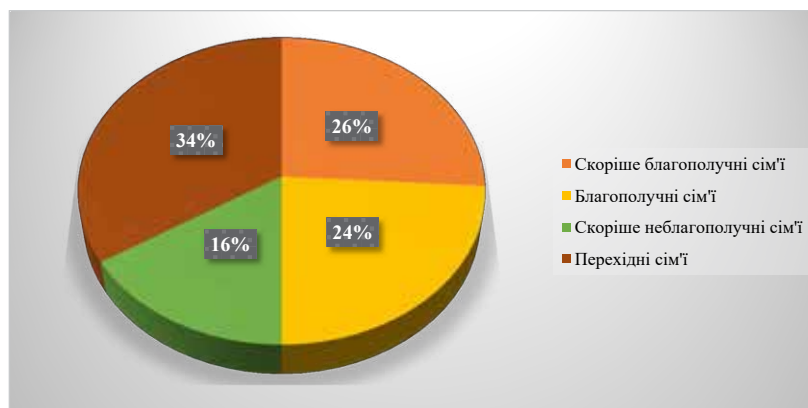


Рис. 1. Показники задоволеності / незадоволеності шлюбом у досліджуваних військовослужбовців та їхніх партнерів

Наступним кроком у дослідженні міжособистісних взаємостосунків у досліджуваних пар було вивчення взаємин подружжя за найважливішими сферами життєдіяльності людини в сімейній взаємодії та рівнем соціально-психологічної сумісності партнерів у шлюбі (отримані результати представлено на рис. 2).



Рис. 2. Показники задоволеності / незадоволеності шлюбом у досліджуваних військовослужбовців та їхніх партнерів

Аналіз показників за шкалою «ставлення до людей» засвідчив, що чоловіки, на відміну від жінок, демонструють більш позитивне ставлення до оточення, зберігаючи аналогічну позицію щодо інших сімей. Вони характеризуються більшою соціальною відкритістю, комунікабельністю та орієнтованістю на розширення спектра соціальних зв'язків. Ця шкала виявилася єдиною з досліджуваних, що має досить високу репрезентативність порівняно з іншими. Цікавим є і той факт, що чоловіки більшою мірою орієнтовані на виконання обов'язків, ніж на задоволення власних потреб. Це свідчить про домінування в них почуття обов'язку: вони насамперед виконують необхідні завдання, а вже потім приділяють увагу власним інтересам. Можна припустити, що чоловіки загалом більш схильні до соціальної взаємодії, товарищескості та побудови широких міжособистісних контактів. Ця установка є найбільш вираженою серед досліджених показників. Імовірно, в умовах бойових дій довіра до побратимів, командування та сімейного оточення сприятиме формуванню вищого рівня резильєнтності й стресостійкості.

Аналіз гендерних відмінностей у сприйнятті романтики в коханні виявив суттєві розбіжності між чоловіками та жінками. Чоловіки надають більшого значення характеру сексуальних стосунків, тоді як для жінок притаманна більша стриманість і менш виражена ініціативність у цій сфері. Враховуючи, що сексуальна сфера є важливою в подружньому житті, особливо на початкових етапах спільного існування, важливо, щоб партнери мали змогу відкрито висловлювати свої потреби та очікування.

Результати оцінювання за шкалою «ставлення до грошей» засвідчили, що чоловіки демонструють більш ощадливе ставлення до фінансів, тоді як жінки виявляють схильність до легшого витрачання коштів і менш розвинену здатність до їх накопичення.

Для дослідження психологічних особливостей взаємодії в подружжя нами використано методику «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська), отримані результати представлено на рис. 3.

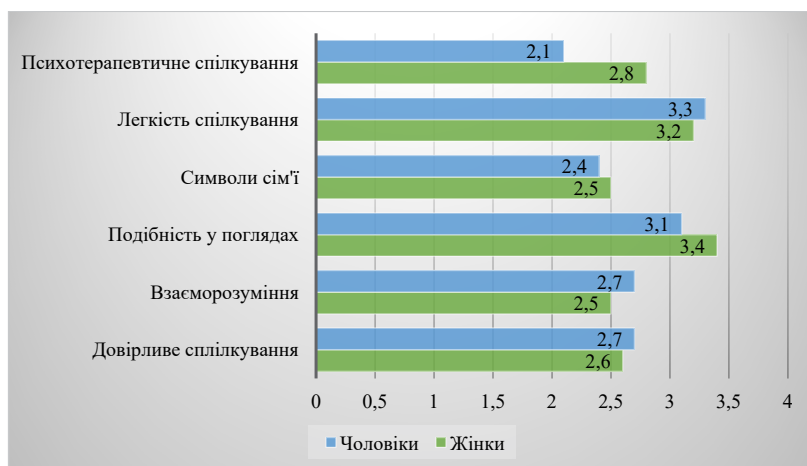


Рис. 3. Показники особливостей спілкування у сім'ях досліджуваних військовослужбовців

Як свідчать дані, представлені на рис. 3., за шкалою «довіра в спілкуванні» встановлено, що жінки демонструють вищий рівень довіри до чоловіків порівняно з рівнем довіри чоловіків до жінок. Це свідчить про те, що жінки частіше діляться зі своїм партнером інформацією про події свого дня, емоційними переживаннями та особистими думками, тоді як чоловіки, як правило, більш стримані в розкритті особистої інформації. Відповідно до отриманих даних, 34 % сімей підтверджують зазначену тенденцію.

Шкала «подібність поглядів» між чоловіками та жінками демонструє такі показники: 58 % сімей мають подібні погляди на ключові аспекти спільного життя. Показники шкали «легкість спілкування» свідчать про те, що 65 % сімей відзначають взаємну відкритість у спілкуванні, що сприяє формуванню комфортного емоційного середовища. Крім того, за шкалою «взаєморозуміння» відзначається стабільно високий рівень взаємного прийняття, з незначними варіаціями між статями. Це свідчить, що більшість подружніх пар здатні поважати та приймати думки й дії одне одного, навіть якщо вони не завжди з ними погоджуються. Водночас щодо шкали «психотерапевтичне спілкування» виявлено певні відмінності між чоловіками та жінками: жінки частіше готові надавати емоційну підтримку та висловлювати поради, що сприяє створенню довірчої атмосфери, така тенденція підтверджується лише у 28 % молодих пар. За шкалою «сімейний символ» зафіксовано високий рівень спільного сприйняття сімейної ідентичності в 72 % сімей спостерігається єдність у створенні власних традицій, унікального стилю комунікації (використання спеціальних слів, звернень) та спільного бачення сімейних

цінностей. Сімейна дезадаптація проявляється у вигляді порушення мікроклімату внаслідок високого рівня конфліктності та комунікативної деформації. Зокрема, спостерігається надмірна інтенсивність спілкування в умовах робочого середовища, що може призводити до емоційного виснаження та дисбалансу між особистим і професійним життям.

Наступним етапом дослідження було оцінювання показників психологічного благополуччя досліджуваних сімейних пар за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа, в адаптації Н. Н. Лепешинського, результати представлено на рис. 4.

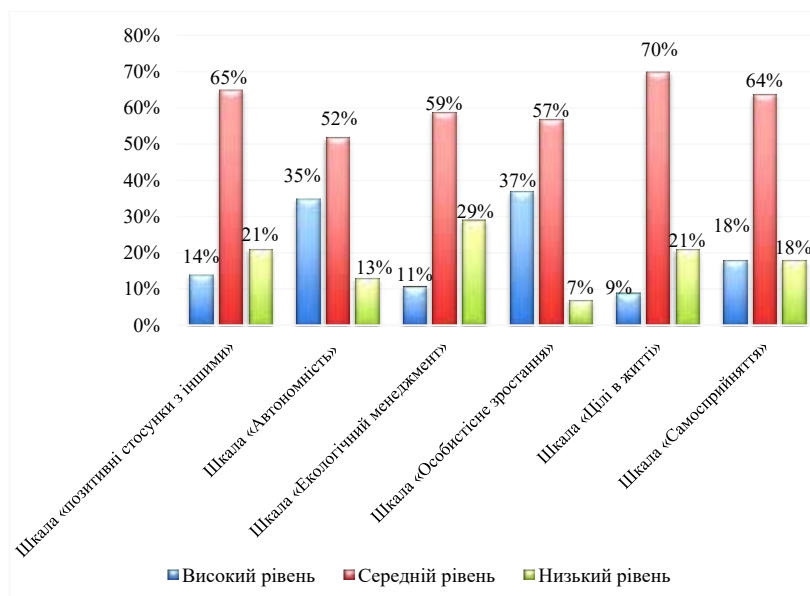


Рис. 4. Показники психологічного благополуччя в сім'ях досліджуваних військовослужбовців

Згідно з даними, представленими на рис. 4, встановлено, що за досліджуваними шкалами спостерігається середній рівень психологічного благополуччя. Водночас за шкалою «позитивні стосунки з іншими» у 21 % респондентів виявлено низький рівень, що може свідчити про наявність труднощів у взаємодії з оточенням, зокрема в межах сімейної пари. Шкала «Цілі в житті» також демонструє значну частку респондентів (21 %) з низькими показниками, що свідчить про труднощі у формуванні життєвих орієнтирів і змістового наповнення життєдіяльності, що може бути зумовлено складною військовою ситуацією, яка обмежує можливість довгострокового планування та організації життя, змушуючи адаптуватися до змін і діяти в умовах невизначеності.

Висновки. Подальшу роботу вбачаємо у взаємодії практичного психолога із членами сімей військовослужбовців, зокрема аналізу їхніх специфічних потреб і психологічних особливостей у контексті військового середовища. Важливо пам'ятати, що кожна сім'я є унікальною і має свої потреби. Тому ми маємо знайти те, що працює саме для конкретного військовослужбовця та його родини. Взаємодія військовослужбовців із їхніми родинami є важливим фактором підвищення резильєнтності. Сімейна підтримка сприяє зменшенню стресу, покращенню адаптаційних механізмів та збереженню психічного здоров'я військових. Ефективна комунікація, емоційна підтримка та міцні соціальні зв'язки допомагають військовослужбовцям долати труднощі служби та повертатися до мирного життя з мінімальними психологічними втратами. Упровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення сімейних відносин, є важливим кроком у покращенні добробуту військових та їхніх близьких.

Література:

1. Вінтоняк В., Рибчук О., Недвига О. Теоретико-методологічний аналіз феномену бойової психічної травми: сучасні підходи. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 4 (68). 2022. С. 29–36.
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди Психологія*, 2021. № 64. С. 62–81.
3. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О.В, 2018. 488 с.
5. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

References:

1. Vintonyak V. (2022) Teoretyko metodologichniy analiz phenomenu bojovoi psihologichnoi travmy: suchasni pidhody [Theoretical and methodological analysis of the phenomenon of combat mental trauma: modern approaches]. *Visnyk Naconalynogo universytety oborony Ukrainy*, 4 (68), 29–36 [in Ukrainian].
2. Grishin E. (2021) Rezylientnist osobystosti: sutnits phenomenu, psihodiagnostyka ta zasoby rozvytku [Resilience of the individual: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk HPNU G.S. Skovorody Psiholgiya*, 64, 62–81 [in Ukrainian].
3. Kokun O. M. (2023) Rezyljents-dovidnyk: Praktyshnyj posibnyk. [Resilience Handbook: A Practical Guide] Kyiv : Instytut psihologii G.S. Kostyuka, NAPN Ukraine, 25 [in Ukrainian].
4. Kolesnichenko O. S. (2018) Zasady bojovoi psihologichnoi travmatyzacii v viiskovosluzhbovtiv [Principles of combat psychological traumatization of military personnel] : Monographiya. Kharkiv, 488 [in Ukrainian].
5. Reakciya na vashkyi stress ta rozlady adaptacii. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad (2023) [Reaction to severe stress and adaptation disorders. Posttraumatic stress disorder] / Gerasimenko L. O., Skrypnikov A. M., Isakov R. I. K.: VSV "Medicina", 120 [in Ukrainian].

Статтю прийнято до публікації 25.03.25