

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА
на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
СПІЛКУВАННЯ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС
РОТАЦІЙ

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Максимова Вікторія Олексіївна
Керівник: Грандт В.В. к.психол.н., доцент
кафедри психології
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Максимовій Вікторії Олексіївні

Тема роботи Соціально-психологічні особливості спілкування в сім'ях
військовослужбовців під час ротацій

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця; проаналізувати вплив сімейних проблем та конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротацій; визначити проблеми спілкування в сім'ях військовослужбовців; розробити психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців: «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій».

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2023	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ В.О. Максимова

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 сторінок, 2 таблиця, 28 джерел.

Об'єктом дослідження: спілкування в сім'ях військовослужбовців.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості спілкування в сім'ях військовослужбовців під час ротації.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз ролі сім'ї та вплив сімейних конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротації, на основі отриманих даних розробити психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій».

Гіпотеза: техніки підтримуючого спілкування, які включені в розроблені психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій» є ефективними для зниження сімейних конфліктів та підтримки психологічного стану військовослужбовців.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі ролі сім'ї та впливу сімейних конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротації, та розробці психологічних рекомендацій для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій».

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблені рекомендації можуть бути використані психологами, сімейними психотерапевтами при роботі з сім'ями військовослужбовців, які перебувають в зоні бойових дій та на ротації.

СПІЛКУВАННЯ, СІМ'ЯХ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, РОТАЦІЯ, ПІДТРИМКА, КОНФЛІКТИ.

SUMMARY

Maksimova V. O. Socio-Psychological Features of Communication in Families of Military Personnel during Rotations.

Master's thesis: 69 pages, 2 tables, 28 sources.

The object of the study: communication in the families of military personnel.

The subject of the study: socio-psychological features of communication in the families of military personnel during rotation.

The purpose of the study: to conduct a theoretical analysis of the role of the family and the impact of family conflicts on the psychological state of a serviceman during rotation, based on the obtained data to develop psychological recommendations for family members of servicemen "Peculiarities of communication with a serviceman during combat operations and rotations".

Hypothesis: techniques of supportive communication, which are included in the developed psychological recommendations for members of families of military personnel "Peculiarities of communication with a military personnel during combat operations and rotations" are effective in reducing family conflicts and supporting the psychological state of military personnel.

Research methods. Theoretical methods were used in the work (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem).

The scientific novelty of the study consists in a comprehensive analysis of the role of the family and the impact of family conflicts on the psychological state of a serviceman during rotation, and the development of psychological recommendations for members of families of servicemen "Peculiarities of communication with a serviceman during combat operations and rotations".

The practical significance of our research is that the research results and developed recommendations can be used by psychologists and family psychotherapists when working with families of military personnel who are in the combat zone and on rotation.

COMMUNICATION, FAMILIES, MILITARY PERSONNEL,
ROTATION, SUPPORT, CONFLICTS.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РОТАЦІЙ.....	10
1.1. Роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця.....	10
1.2. Вплив сімейних проблем та конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротацій.....	24
1.3. Проблеми спілкування в сім'ях військовослужбовців.....	32
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	44
2.1. Рекомендації сім'ям військовослужбовця.....	44
2.2. Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій	50
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім'я є первинним і найважливішим осередком суспільства, що забезпечує фізичне (біологічне) і соціокультурне відтворення поколінь людської спільноти. Протягом останніх десятиліть розвиток сім'ї в Україні відбувався в тому ж напрямку, що й в інших країнах Європи. Війна росії проти України деформувала природні процеси життя та розвитку української родини. Великі людські втрати, руйнування середовища життєдіяльності (житла, соціально-економічної інфраструктури, природного середовища), виконання основних специфічних функцій сім'ї (народження, виховання), але посилили свою захисну функцію. Сімейні практики в цей період вказують на міцні сімейні зв'язки та їх особливу важливість у часи кризи. В умовах війни та спричиненої війною соціально-економічної дезорганізації сім'я стає опорою: сімейна солідарність, взаємодопомога, піклування, обмін діяльністю та матеріальними ресурсами між членами сім'ї дозволяють визначати життєдіяльність, а інколи навіть захистити життя.

Водночас, війна загострила проблеми української родини та принесла нові ризики. Наслідком тотальної війни стало зниження і деформація шлюбного потенціалу країни, а також негативні зміни в шлюбно-сімейній структурі населення. Послаблення подружніх зв'язків через мобілізацію та інтенсивну міграцію з гендерними упередженнями може призвести до збільшення кількості розлучень у майбутньому. Але, зрозуміти складні зміни в українській родині ми зможемо лише через кілька років після закінчення війни.

Багато чоловіків з перших днів війни росії проти України вступили до лав Збройних Сил України, що викликало значні переживання у жінок (дружин) та самих чоловіків-військовослужбовців. Деякі сім'ї не бачились з початку війни, але мають змогу спілкуватися по телефону.

Деякі військовослужбовці приїжджають на ротацію чи відпустку. Але однаково в тих чи інших сім'ях виникають проблеми у відносинах, а саме: поява нових знайомих і друзів, поява підозр у невірності з боку другої половинки, незрозуміння в яких обставинах знаходяться військові і які емоційні стани переживають. Жінки, також змінились, і змінились їх сімейні функції і ролі, те що робив чоловік, тепер покладено на плечі дружини, побут, діти і рідні.

У такі моменти членам сім'ї обов'язково потрібно говорити один з одним, обговорювати почуття, що виникають, і шукати шляхи спільного вирішення проблем.

Не розуміння стану військовослужбовця, як фізичного так і психологічного, можуть виникнути конфлікти між членами родини та самим військовослужбовцем.

Сім'я – це про повагу, підтримку, допомогу, тому вплив сімейного піклування дуже важливий для несення бойової служби військовослужбовця. Але слід зауважити, що рідним та дружинам треба враховувати особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротації.

Тому, актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Соціально-психологічні особливості спілкування в сім'ях військовослужбовців під час ротації».

Об'єктом дослідження: спілкування в сім'ях військовослужбовців.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості спілкування в сім'ях військовослужбовців під час ротації.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз ролі сім'ї та вплив сімейних конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротації, на основі отриманих даних розробити психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій».

Гіпотеза: техніки підтримуючого спілкування, які включені в розроблені психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій» є ефективними для зниження сімейних конфліктів та підтримки психологічного стану військовослужбовців.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Визначити роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця.
2. Проаналізувати вплив сімейних проблем та конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротацій.
3. Визначити проблеми спілкування в сім'ях військовослужбовців.
4. Розробити психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців: «Особливості спілкування під час бойових дій та ротацій».

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі ролі сім'ї та впливу сімейних конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротації, та розробці психологічних рекомендацій для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій».

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблені рекомендації можуть бути використані психологами, сімейними психотерапевтами при роботі з сім'ями військовослужбовців, які перебувають в зоні бойових дій та на ротації.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РОТАЦІЙ

1.1. Роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця

Усім відомо, що сім'я є одним із факторів, що впливає на психологічний стан військовослужбовця під час виконання службових обов'язків. Як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, це постійно підкреслюють, але це питання стало актуальності в українському суспільстві з початком військового конфлікту на сході України з квітня 2014 року, який було визначено положенням про проведення антитерористичної операції, та набуло ще більше обертів з 24 лютого 2022 року, вторгненням росії на українські землі. Захищаючи Батьківщину, військовослужбовці Збройних Сил України обороняють, насамперед, свою сім'ю та своє майбутнє, про що завжди говорять в інтерв'ю журналістам.

Соціально-психологічна модель сімейних стосунків відображає типологію сімей, структуру, форми, функції, ролі, стилі виховання, а також проблеми сучасної сім'ї. Слід зазначити, що сьогодні в сімейній психології існує велика кількість досліджень, які проводяться на основі різних підходів.

Хімченко Н.С. зазначає, що «сім'я» - це складна система відносин, яка об'єднує не тільки подружжя, а й їхніх дітей, а також родичів або юридично рівних з ними осіб. Сім'я - це найважливіша форма організації особистого життя, заснована на шлюбному союзі (шлюбі) і спорідненості, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьком і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, які проживають разом і ведуть спільне

господарство. Сім'я також визначається як мала соціальна група суспільства, яка виконує ряд серйозних функцій, важливих як для членів сім'ї, так і для суспільства в цілому [14, 28].

Шлюб, на думку соціологів, — це форма стосунків між чоловіком і жінкою, яка історично змінювалася і за допомогою якої суспільство регулює та санкціонує їхнє статеве життя, а також їхні подружні та батьківські права та обов'язки. Поняття подружжя, як зазначає З.Г. Кісарчук, означає особистісну взаємодію подружжя, яка регулюється моральними засадами та невід'ємними цінностями та передбачає рівність і співмірність моральних обов'язків і привілеїв подружжя [14, 28].

Сімейна система, як і будь-яка інша система, функціонує під впливом двох законів - закону гомеостазу, який стверджує, що кожна система намагається зберегти свій стан, і закону розвитку, згідно з яким кожна сімейна система повинна пройти свій власний шлях, життєвий цикл. В даний час більшість психологів і психотерапевтів, навіть ті, що не належать до системного напрямку, а працюють на індивідуальному рівні, розділяють погляди на сім'ю як систему. Так, більшість сучасних спеціалістів переконані, що один член сім'ї впливає на інших членів сім'ї. [26, 15].

Поліщук В.М., зауважує, що за критеріями здатності до реалізації функцій сім'ї можна поділити на функціональні та дисфункціональні.

Функціональна сім'я - це сім'я, яка справляється з покладеними на неї зовнішніми і внутрішніми завданнями, виконує свої функції і тим самим задовольняє потреби як сім'ї в цілому, так і кожного її члена.

Дисфункціональна сім'я - це сім'я, яка не справляється зі своїми завданнями, в якій систематично не задовольняються основні потреби членів сім'ї і не вирішуються основні завдання, характерні для кожної фази життєвого циклу сім'ї [13].

Сім'я, як і будь-яка система, має межі. Існують зовнішні і внутрішні межі. Зовнішні межі характеризують відносини між сім'єю та соціальним середовищем, внутрішні – між підсистемами всередині сім'ї. Залежно від ступеня проникності розрізняють жорсткі, розмиті та проникні межі. У функціональних сім'ях кордони повинні бути чіткими і проникними. Характеристики зовнішніх меж є показниками ступеня відкритості сім'ї зовнішньому світу. Розмиті зовнішні межі, тобто надто відкриті сім'ї, не можуть запропонувати своїм членам необхідний рівень безпеки. У такій сім'ї члени мають багато зв'язків із зовнішнім світом, але мало один з одним. Занадто жорсткі зовнішні межі, у свою чергу, призводять до замкнутості сім'ї, ведуть її до стагнації, що призводить до труднощів встановлення контактів поза сім'єю, що призводить до тривоги та страху членів сім'ї перед зовнішнім світом. Коли зовнішні межі сім'ї жорсткі і закриті, межі підсистем стають розмитими. Розмитість внутрішніх меж гальмує розвиток сім'ї і призводить до виникнення міжпоколінних, вертикальних коаліцій (міжгенераційні коаліції - це союз між представниками різних підсистем) [26, 15].

За якістю зовнішніх і внутрішніх меж сім'ї розрізняють на [22, 10]:

- а) ретрофлексивні (від *retroflexion* – напрямок енергії всередину);
- б) дезорганізована сім'я.

Ретрофлексивна сім'я має фіксовані, непроникні спільні межі і водночас прозорі індивідуальні межі. Члени цієї сім'ї настільки тісно пов'язані один з одним через страх розпаду, що це обмежує можливості для індивідуального зростання. Проблеми, що виникають через плутані, неконструктивні відносини, залишаються невирішеними через жорсткі зовнішні межі сім'ї та відсутність адекватного контакту з іншими. У таких сім'ях великий ризик психосоматичних захворювань.

Дезорганізована сім'я з надмірно пористими зовнішніми межами розміщується на протилежному полюсі континууму. У таких сім'ях через відсутність достатніх взаємних контактів між їхніми членами та

відкритість зовнішніх меж, викликає великий ризик асоціальної поведінки або розпаду всієї сім'ї. Між цими полюсами лежить більшість родин, що функціонують з більш-менш відповідними кордонами [22, 11].

Сімейне життя регулюється сімейними нормами і правилами. У кожній сім'ї є правила, вони можуть бути публічними чи негласними, культурно обумовленими чи індивідуальними. До системи правил відноситься також розподіл ролей і функцій, а також положення в сімейній ієрархії. На кожному етапі життєвого циклу сім'ї правила повинні змінюватися, і сім'я повинна погоджуватися на ці зміни. Коли життя в сім'ї змінилося, але правила не змінилися, вона стає неблагополучною.

Ушакова Ірина у своїй роботі визначила основні параметри сімейної системи [26, 16]:

Стереотипи (шаблони) взаємодії – це стійкі форми поведінки членів сім'ї та стереотипи спілкування, які несуть певний сенс або певні «повідомлення» для членів сім'ї. Деякі стереотипи взаємодії є патогенними.

Сімейна історія — це концепція, яка відноситься до історичного контексту кожної окремої сім'ї та описує хронологію значущих подій у житті кількох поколінь сім'ї (шлюби, народження, смерті, переїзди, хвороби, характер взаємодії, тощо). Сім'ї часто повторюються в певному сенсі, ті самі теми «розігруються» з покоління в покоління, навіть якщо фактичний контекст може бути іншим.

Сімейний сценарій – складається зі стійких моделей сімейної мікродинаміки та структурної організації, які повторюються з покоління в покоління та визначаються подіями сімейної історії.

Сімейний міф – це форма опису сімейної ідентичності, певна ідея чи образ, який об'єднує всю родину. Це комплексні сімейні знання, які оновлюються або в ситуаціях значних соціальних змін, або в ситуації сімейної дисфункції, або коли входить стороння людина.

Іншими словами, сімейний міф - це неусвідомлена взаємна домовленість між членами сім'ї, що виконує захисну функцію, спрямовану на приховування від свідомості неприємних, лякаючих або загрозливих уявлень про кожного члена сім'ї і про сім'ю в цілому. Функція сімейного міфу – регулювати єдність у неблагополучній сім'ї.

Розвиток у сфері сім'ї та шлюбу відображається у зміні соціальної ваги функцій, які вони виконують на різних етапах історичного шляху. Шлюб, який спочатку відігравав роль економічного інституту, все більше перетворюється на морально-правовий союз між чоловіком і жінкою, заснований на любові та особистому виборі. Зростає значення сім'ї як малої групи, в якій особистість отримує захист, розуміння та підтримку.

Корольчук М.С. при аналізі сім'ї як малої групи особливу увагу приділяє наступному:

- 1) характеристики її внутрішніх зв'язків і структури в цілому (цілі, склад, ступінь згуртованості, рольові співвідношення і розподіл влади);
- 2) особливості її взаємодії з більш широкими соціальними утвореннями в рамках соціальної структури суспільства (з групами та спільнотами, соціальними інститутами та системами цінностей) [19, 96].

Для соціологічного аналізу сімейної групи велике значення має внутрішній аспект - структура та рольова взаємодія сім'ї. Їхні реальні стосунки формують унікальне мікросередовище для розвитку та самореалізації особистості. Основні параметри цього мікросередовища можна згрупувати наступним чином [26, 18]:

- *предметно-матеріальні*, пов'язані з умовами проживання сім'ї, станом житла;
- *статеводемографічні*, що фіксує статево-вікову (міжгенераційну) структуру сімейної групи;

- *психоемоційні*, характеризує ступінь відкритості, довіри між членами групи та готовність підтримати один одного;
- *параметри соціального середовища*, що відображають коло родичів, друзів або, навпаки, ворогів і недоброзичливців, з якими встановлюються і підтримуються певні контакти;
- *культурні параметри*, що вимагають врахування рівня освіти, духовних уподобань і бажань, споживання інформації, тощо.

На основі психологічних станів сім'ї в наукових статтях висвітлюються її функції – форми життєдіяльності, призначені для задоволення сім'ї [22, 9]:

- *регулятивну*, яка полягає в регулюванні стосунків між членами сім'ї на основі моральних норм шляхом первинного соціального контролю, реалізації особистої влади та авторитету;
- *психотерапевтичну*, реалізовану у двох аспектах: «пестливість» (прихильність і увага один до одного) і «резонування» (розуміння один одного і допомога в оцінці позицій з важливих питань, підтримка іншого в самореалізації та особистісному розвитку);
- *репродуктивну*, яка спрямована на народження дітей і виживання людства;
- *інтимно-сексуальну*, яка передбачає здійснення сексуальних стосунків між подружжям і досягнення ними сексуального задоволення;
- *педагогічну* (виховну), яка реалізується в трьох аспектах – первинна соціалізація дитини; постійний вплив дітей на батьків, а також систематичний педагогічно-виховний вплив сімейної групи на кожного її члена;
- *комунікативну*, яка задовольняє потреби членів сім'ї у спілкуванні та взаємодії один з одним і з суспільством і багато в чому визначає характер сприйняття один одного;

- *дозвіллеву*, яка передбачає організацію дозвілля та відпочинку;
- *економічну*, яка спрямована насамперед на задоволення матеріально-побутових потреб.

У науковій літературі дослідники пропонують незліченну кількість типологій сімей. З урахуванням психологічного клімату виділяють сім'ї зі сприятливим і несприятливим психологічним кліматом [25, 31-34]:

Сім'ї зі сприятливим психологічним кліматом характеризуються згуртованістю, доброзичливістю і водночас високими очікуваннями подружжя один до одного, відповідальністю, захищеністю та емоційною задоволеністю в сім'ї. Важливим показником сприятливого сімейного психологічного клімату є прагнення спільно вирішувати сімейні проблеми, проводити вільний час і водночас бути відкритими до сім'ї та її широких соціальних контактів.

Сім'ї з несприятливим психологічним кліматом характеризуються насамперед напруженістю або навіть конфліктністю в міжособистісних стосунках, якщо члени сім'ї негативно ставляться один до одного, їм властиве відчуття незахищеності та емоційного дискомфорту через приналежність до сім'ї.

Залежно від ступеня стресу виділяють конфліктні сім'ї, в яких виникають протиріччя між інтересами, потребами, бажаннями членів сім'ї, що призводять до сильних і тривалих негативних емоцій, кризи, коли потреби та інтереси стикаються особливо сильно, оскільки вони впливають на найважливіші сфери сімейного життя; проблемні сім'ї, яким потрібна допомога в конструктивному вирішенні конфліктів, у вирішенні об'єктивно складних життєвих ситуацій (наприклад, відсутність житла та засобів до існування) при збереженні загальної позитивної сімейної мотивації.

Авторитарна сім'я характеризується суворим і беззаперечним підпорядкуванням одного з подружжя іншому, а дітей - батькам.

Демократична сім'я заснована на взаємоповазі членів сім'ї та спільному вирішенні всіх важливих проблем.

У ліберальній сім'ї спостерігається відстороненість, віддаленість членів сім'ї один від одного, байдужість до справ і почуттів один одного [22, 11].

Залежно від розподілу ролей сім'ї поділяються на традиційні (патріархальні або матріархальні), в яких один із подружжя є внутрішньо-сімейним лідером, більш активним учасником подружніх відносин і відносин із суспільством, і егалітарні сім'ї (від французького слово «egalite») — рівноправність) з урахуванням конкретних інтересів і навичок партнерів. При цьому спостерігається вирівнювання функцій подружжя та відносно незалежний статус дітей [22, 11].

Водночас є функції, які в тому чи іншому вигляді зберігаються протягом усього життєвого циклу повноцінної сім'ї. До найважливіших належать такі функції: освітня, побутова, інтелектуального спілкування та психологічної розрядки (релаксації), статеві стосунки та дітонародження. Ці функції не рівні за обсягом і різні за змістом, але являють собою цілісну соціально-психологічну систему, в якій реалізація одних її елементів тісно пов'язана з якісними параметрами інших.

У нашому дослідженні вважаємо за доцільно розглянути саме функцію психологічної розрядки (релаксації), яка зазначає велике значення для зміцнення внутрішньо-сімейних зв'язків, а саме: наявність психологічної релаксації в сім'ї, емоційно-психологічна підтримка подружжя один одного, можливість урізноманітнити відпочинок від роботи, загальні переважаючі емоційні стани і загалом сімейний інтерактив [26, 24].

Левицький В.М виділяє чотири основні ролі шлюбу в шлюбній підсистемі – «статевий партнер», «друг», «опікун», «захисник», у здійсненні яких реалізуються відповідні потреби: статеві, побутові, потреби в емоційному зв'язку, теплі стосунки, опіка. Крім того, характер подружніх стосунків значною мірою визначається взаємодоповнюваністю цих ролей (наприклад, якщо один із партнерів має сильну потребу в захисті, інший повинен взяти на себе роль захисника, щоб задовольнити цю потребу) [7].

За іншою класифікацією, розрізняють традиційні шлюбні ролі, товариські ролі та партнерські ролі, узгодженість яких визначає особливості стосунків між подружжям. Таким чином, традиційні ролі вимагають від подружжя народження та виховання дітей, створення домашнього затишку та ведення домашнього господарства, адаптації до залежності та терпимості, до обмежень у сфері діяльності. Пристосування до залежності вимагає від чоловіка прийняття важливих рішень, підтримки сімейного авторитету та контролю, економічної безпеки та захисту сім'ї, емоційної вдячності дружині.

Товариські ролі вимагають від подружжя моральної підтримки і сексуального задоволення, а також живого і цікавого спілкування один з одним і з оточуючими.

Роль партнера вимагає, щоб і дружина, і чоловік робили економічний внесок у сім'ю відповідно до рівня доходу, спільної відповідальності за дітей, участі в управлінні домашнім господарством і розподілу юридичних обов'язків [22, 16].

Особливості рольових і міжособистісних відносин членів сім'ї, а також їх взаємодії відображаються на емоційному рівні і відносно стабільному психічному стані (настрої) сім'ї, тобто в її психологічному кліматі.

Психологічний клімат сім'ї, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, їх світогляд, самооцінку, саморегуляцію як особистості, а також на життєдіяльність і життєздатність сімейного колективу в цілому.

У критичні моменти бойових дій родина може бути єдиним стимулом для пошуку розв'язки та виходу з надзвичайно складної ситуації. З розповідей військовослужбовців та членів їхніх родин стає зрозуміло, що підтримка родини є головним стимулом достояти до кінця [12]. Водночас, існує і кардинально протилежний вплив сімейних стосунків на психологічний стан і службу воїна. За словами керівників відділу виробничо-психологічного супроводу, бувають випадки, коли військовослужбовець вимагає відпустку чи звільнення за будь-яких обставин через те, що його дружина подала на розлучення через постійну відсутність чоловіка вдома [3]. Хоча, сімейний фактор має велике значення для військовослужбовців, роль сім'ї в підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службових обов'язків вивчена недостатньо. Також, не вистачає заходів для підтримки сімей на військових базах.

Дідик Н.Ф. для визначення ролі сім'ї в підтримці психологічного стану бійця провела емпіричне дослідження можливих проблем на різних етапах бойових дій. Дослідження проводилось методом глибинних інтерв'ю в рамках співпраці ГО «Сила жінок України» та Національної гвардії України [4, 48-49].

Таблиця 1.1

Проблеми в сімейних стосунках військовослужбовців на різних етапах виконання завдання

Проблеми в сімейних стосунках до війни (2-3 тижні - 1 місяць)		Проблеми в сімейних стосунках під час бойових дій (2-3 місяці)		Проблеми в сімейних стосунках між ротаціями
Військовий	Дружина	Військовий	Дружина	Подружжя
- душевні переживання через емоційні та поведінкові прояви дітей; - занепокоєння через надзвичайні побутові проблеми, які існують на час відрядження	- страх жінки, за життя чоловіка; -занепокоєння через побутові проблеми, які існують на час відрядження	-невиправдані очікування емоційної підтримки з боку дружини; - занепокоєння здоров'ям рідних, поведінкою дітей у школі та матеріальним забезпеченням сім'ї;	-невиправдані очікування емоційної підтримки з боку чоловіка; - недовіра, страх зради та алкоголізм до чоловіка, що призводить до конфліктів по телефону (при поганому	- напружені стосунки між подружжям через замкнутість і відчуженість чоловіка або хвилювання дружини через нестандартну поведінку чоловіка (зокрема алкоголізм, побутову агресію);
		- страх зради існує лише у молодих військовослужбовців, які нещодавно одружилися	ставленні до війни); - постійні стреси, перевтома через підвищену відповідальність за сімейні справи	- холодність у стосунках між батьком і дитиною; - недостатній час для сімейного дозвілля між ротаціями; -порушення інтимних стосунків

Крім того, згідно дослідженню, 19% респондентів (21 респондент) зазначили, що завдяки розмовам про сім'ю та своє майбутнє, нагадуванням про те, що вдома чекає родина, можна допомогти військовослужбовцям вийти з депресії, апатії та відчаю і позбутися суїцидальних думок [4, 50].

Війна – це неймовірний тягар для кожного, хто хоча б частково доторкнувся до неї. Зараз у світі тривають конфлікти в різних куточках світу, в тому числі і в Україні. Як військові все це переживають, що може допомогти їм впоратися з надзвичайним стресом і травмою бою. Коли солдатів відправляють у зону бойових дій, вони стикаються з постійною небезпекою та невизначеністю. Вони можуть пережити втрату товаришів, стати свідками жахливого насильства та боротися з тягарем своїх дій. Психологічні наслідки війни можуть бути руйнівними, що призводить до таких станів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія.

Коли член сім'ї йде на фронт, вся сім'я опиняється на війні. У всіх членів родини час від часу, а може й постійно, думають про війну.

Сім'ї військових часто стикаються зі значними труднощами [15]:

По-перше – відчуття втрати опори та міцного плеча в родині.

По-друге – емоційне вигорання жінки від вирішення низки різноманітних завдань, які їй доручили. Якщо раніше обов'язки розподілялися, то тепер вона вирішує сама.

По-третє – відчуття все більшої дистанції та відчуженості між партнерами. Це стосується обох сторін. І для військового, який воює, і для дружини, яка знаходиться на задньому плані. Непорозуміння призводить до емоційного дистанціювання.

У науковій літературі мало публікацій, присвячених аналізу впливу війни на сім'ю та сімейні стосунки. Американські соціологи Ернест В. Берджесс і Джеймс Х., С. Боссард відзначають, що війна змінює соціальну та демографічну поведінку чоловіків, які беруть участь у бойових діях, і жінок, які зараз залишаються вдома. Спостерігаються зміни в шлюбах, розлученнях і народжуваності. Група американських дослідників: Джон Дж. Шваб, Джон Ф. Айс, Джудіт Дж. Стефенсон, Кеті Реймер, Кріс Хаузер, Ліза Граціано та інші стверджують, що війни 20 ст. вплинули на сім'ю як прямо, так і опосередковано, починаючи від горя через втрату та розлуку до проблем, пов'язаних з пристосуванням до цивільного життя, високим

рівнем розлучень і зростанням ролі жінки в сім'ї та суспільстві. Вони підкреслюють негативний вплив посттравматичного стресового розладу на сімейне життя та наслідки для дітей із постраждалих сімей. Науковці роблять висновок, що війни, як правило, спричиняють зміни у сімейному житті, які раніше не були повністю очевидними [28].

Усім членам родини важко, і кожен стикається з труднощами, до яких ніхто не був готовий. На війні люди змінюють свій характер і набувають навичок, які змінюють їх психіку та поведінку. Сім'ї повинні бути готові до змін обох. І з цим треба змиритися.

Як би не було важко, як би ми не хвилювалися, як би ми далеко не були (бувають випадки, коли сім'ї ще не бачилися), варто знайти можливість показати військовослужбовцю свою любов та турботу. Він або вона залишаються членом люблячої родини, якого чекають і радо приймають під час ротації та після повернення.

Важливо розуміти зміни, які відбуваються і відбуватимуться в психіці та поведінці військовослужбовця. Усвідомити, що людина буде іншою і що будуть проблеми. У сім'ї повинна бути створена атмосфера розуміння і прийняття. Це дозволяє воїну відпочити та адаптувати нові навички до життя без війни. Члени сім'ї повинні підтримувати, розуміти та прощати, а також бути тими, хто не ображає його, а приймає його таким, який він є.

Ми не маємо права засуджувати людину за набуття навичок, які допомогли їй вижити. Бо саме завдяки їм військовослужбовець виживає на війні. Все, що допомагає нам вижити, залишається з нами протягом усього життя.

Зміни в структурі мозку, які відбуваються під час війни, впливають і на психіку людини, а отже, і на поведінку. Хронічний стрес призводить до значних змін, у тому числі на рівні структури мозку. Ці зміни також відобразатимуться на поведінці. З цієї причини військовослужбовцям

може бути важко освоїти нову діяльність одразу після повернення додому. Для відновлення гіпокампу потрібен час.

Із зникненням почуття безпеки у військових може зникнути й довіра до людей, навіть найближчих. Часто спроби піклуватися про людину сприймаються вороже. Це також необхідно враховувати. До того часу потрібні обережність і терпіння. Не змушуйте, просто будьте поруч [15].

Хронічний стрес також впливає на лобову кору головного мозку. Це призводить до втрати самоконтролю та імпульсивної агресивної поведінки.

Як це проявляється: у людини виникають неконтрольовані спалахи гніву або агресії, з якими вона не може впоратися швидко чи легко. Військовослужбовці можуть дратуватися через дрібниці і частіше вступати в суперечки. Дуже важливо, щоб рідні не сприймали це на свій рахунок і пам'ятали про цю функцію. З часом це має стати легшим.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що сім'я, це завжди про підтримку, про допомогу та про стабільність. Будь-яка службова поїздка в зону бойових дій є стресом як для військовослужбовця, так і для його сім'ї. Ступінь впливу сімейних проблем на психологічний стан бійця та його дружини залежить від стану міжособистісних стосунків подружжя та того, наскільки кожен із подружжя здатний долати нові умови та стресові ситуації, з якими він стикається на кожному етапі несення служби. Коли в сім'ї панують гармонійні стосунки, вона стає для воїна ресурсом і опорою навіть у найкритичніших ситуаціях. За словами дослідників, завчасне інформування військовослужбовців та членів їхніх сімей про можливі зміни у стосунках та надання відповідних рекомендацій, наприклад сімейне консультування, може запобігти виникненню більшості проблем у родині військовослужбовців.

1.2. Вплив сімейних проблем та конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротацій

Тривалі бойові дії так чи інакше позначаються на психологічному стані діючих військовослужбовців, а також їхніх рідних і близьких. Постійна турбота членів сімей військовослужбовців за їхнє життя та здоров'я, постійне відрядження у гарячі точки, адаптація до нових форм поведінки під час ротації та перед від'їздом військовослужбовців у зону бойових дій – усе це створює серйозні виклики для сімейних стосунки в сім'ях військовослужбовців.

Сім'я військовослужбовця - це мала соціальна група суспільства, створена на основі шлюбу і характеризується накопиченням соціального досвіду в системі подружніх відносин і спрямована на створення умов для успішного виконання воїном своїх службових обов'язків із захисту Батьківщини [18, 51].

У науковій літературі є багато досліджень про сучасну сім'ю, але проблеми військової сім'ї, її становлення та функціонування вивчені недостатньо.

Слід зазначити, що більшість молодих сімей військових наполегливо долають труднощі військового життя. Проте, при формуванні військової сім'ї, виникають певні труднощі, протиріччя, конфлікти. Наприклад, викликає занепокоєння велика кількість розлучень та побутового пияцтва, які негативно позначаються на працездатності військовослужбовців.

Дотримуючись загальноприйнятої в науковій літературі типології сімей з проблем сім'ї та шлюбу, рекомендується умовно поділяти сім'ї військовослужбовців на такі типи: дружні (гармонійні) і негармонійні.

Дружня (гармонійна) військова сім'я складається з молодого подружжя, в якому інтереси чоловіка стають інтересами дружини і навпаки. В умовах бойової діяльності ці молоді сім'ї відрізняються високою згуртованістю і міцністю. Зважаючи на зміну місця служби та

виникаючих побутових проблем, вони не призводять до напруження стосунків у дружніх родин. У такій родині воїн отримує моральну підтримку, тепло і ніжність від дружини. Усе це позитивно позначається на службових справах, поведінці солдата та бойовій готовності частини, в якій він служить [18, 51].

Гармонійні стосунки в родині є важливим додатковим ресурсом, коли йдеться про підтримку психічного здоров'я військовослужбовців. Водночас, сімейні проблеми, які можуть виникнути на фоні тривалих стресових для подружжя умов, можуть суттєво вплинути на психологічний стан військовослужбовця і навіть спричинити негативні наслідки для його здоров'я і навіть життя. За словами начальника Управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, «серед тих, хто покінчив життя самогубством в армії, найбільше тих, хто не витримує психологічного тиску через соціально-побутові проблеми, з якими стикалися їхні родини, особливо коли сімейні проблеми супроводжуються тривалою відсутністю ротацій, в той час, коли військовослужбовець виконує свій обов'язок і не може приділяти достатньо уваги своїм рідним» [5].

Негармонійні сім'ї, залежно від частоти, глибини та гостроти конфліктів диференціюються на: кризові, конфліктні, проблемні та невротичні сім'ї. Ушакова Ірина їх описує як [26, 55]:

Кризова сім'я - конфлікт між інтересами і потребами подружжя гострий, зачіпає важливі сфери сімейного життя. Подружжя займають по відношенню один до одного непримиренну і навіть ворожу позицію і не погоджуються ні на які поступки. До кризових шлюбів відносяться всі шлюби, які не вдаються або знаходяться на межі розриву.

Конфліктна сім'я - між подружжям постійно виникають сфери, де стикаються їхні інтереси, що призводить до сильних і стійких негативних емоційних станів. Однак шлюб може зберегтися завдяки іншим факторам, а також компромісним рішенням конфліктів.

Проблемна сім'я - характеризується тривалим існуванням труднощів, які можуть істотно загрожувати стабільності шлюбу. У таких сім'ях можливе погіршення стосунків і виникнення психологічних розладів в одного або обох партнерів.

Невротична сім'я - головну роль тут відіграють не спадкові порушення психіки подружжя, а накопичення впливу психологічних труднощів, з якими сім'я стикається протягом життя. Партнери страждають від підвищеної тривожності, розладів сну, емоцій з якихось причин, підвищеної агресивності, тощо.

Також науковці виокремили, ще один додатковий вид негармонійної сім'ї, як «сім'я з алкогольним побутом» – основні інтереси сім'ї або одного з її членів характеризуються частим вживанням алкогольних напоїв [18, 52].

Важливе місце у формуванні сім'ї військовослужбовця посідає процес адаптації. Основоположними в процесі адаптації є уявлення про цілі подружнього життя, які відображають мотивацію до створення сім'ї. Загальна мотивація військового об'єднання сім'ї включає такі основні мотиви: морально-психологічні (бажання знайти справжнього друга і супутника життя), господарсько-побутові (ведення домашнього господарства), родинно-виховні (народження і виховання дітей), інтимно-особистісні.

Якщо молода сім'я військовослужбовця не відповідає мотивам та цілям один одного, можуть виникати конфлікти. Сімейні конфлікти - одна з найпоширеніших форм конфлікту. Навіть за довоєнними оцінками експертів, конфлікти виникають у 80-85% сімей, а в решті 15-20% це виникають сварки з різних причин.

Як зазначає Столярчук О.А. «сімейний конфлікт» - це свідоме зіткнення між членами сім'ї або сімейними групами, їх протилежними, несумісними потребами, інтересами, цілями, способами поведінки,

стосунками, установками, що мають істотне значення для особистості і груп [25, 94].

Сімейні конфлікти можна поділити за такою класифікацією таб.1.2.

Таблиця 1.2.

Класифікація сімейних конфліктів

№ з/п	Класифікація конфлікту	Тип конфлікту	Причини конфлікту
1.	Суб'єкт конфлікту	Подружні конфлікти	Весь спектр причин сімейних конфліктів
		Конфлікти між батьками та дітьми	неправильне виховання дітей; жорсткість сімейних відносин; вікові кризи дітей; особистий фактор
		Конфлікт близьких	Авторитарне втручання близьких
2.	Джерело конфлікту	Ціннісні конфлікти	наявність суперечливих інтересів і цінностей
		Позиційні конфлікти	боротьба за лідерство в сім'ї; незадоволена потреба у визнанні та значимості «Я» члена сім'ї
		Сексуальні конфлікти	психологічна та сексуальна несумісність подружжя
		Емоційні конфлікти	незадоволена потреба в позитивних емоціях (відсутність турботи, ласки, уваги та розуміння з боку сім'ї)
		Побутово- економічні конфлікти	протилежні погляди подружжя на ведення домашнього побуту та матеріальні проблеми
3.	Поведінка суб'єктів конфлікту	Відкриті конфлікти (сварки з взаємними образами, з трощенням меблів, биття посуду)	індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; рівень освіти, виховання; зміст причин конфлікту
		Приховані конфлікти (демонстративне мовчання, різкі жести і погляди, що вказують на незгоду, тощо)	індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; рівень освіти, виховання; зміст причин конфлікту

Довоєнні дослідження показали, що в ранньому періоді шлюбу (до трьох років) чоловіки військовослужбовці швидше пристосовувалися, ніж дружини. Наприклад, 31% дружин не хочуть йти на компроміс, а чоловіки в перші роки шлюбу в 2,6 рази частіше поступають при вирішенні спірних питань, ніж їхні дружини. До речі, у стабільних сім'ях подружжя частіше йде на взаємні поступки (68%), ніж у нестабільних (41%). У понад 15% нестабільних сімей ні чоловік, ні дружина не йдуть на незначні поступки в конфліктній ситуації [18, 53].

Основними вимогами адаптації до сімейного життя з військовослужбовцем є: постійна робота над собою, духовне зростання, прагнення зберегти свій престиж і статус в очах близької людини, подальше підвищення культури взаємин між молодим подружжям, доброзичливість, чуйність і послідовне виховання стриманості у собі, тактовності і шанобливе ставлення один з одного.

На сьогоднішній день недостатньо вивчено, як на психологічний стан бійців впливають сімейні проблеми та конфлікти, з якими стикається сім'я військовослужбовця на різних етапах його служби та бойової дислокації в зону бойових дій (до направлення, під час перебування та після повернення додому або ротації).

Але, разом з тим, особливості впливу сім'ї на психологічний стан військовослужбовця під час служби та після виконання службово-бойового завдання досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні фахівці. Вітчизняні дослідження проблем психосоціального супроводу діяльності військових частин свідчать, що для психологічного стану військовослужбовців як на етапі ведення бойової операції [24], так і після її завершення або ротації [8] впливають стосунки з найближчим оточенням, особливо з членами сім'ї. Гармонійні стосунки в родині є чинником, який може значно знизити ризик ПТСР [2]. За результатами досліджень українських фахівців, після повернення із зони бойових дій військовослужбовець також потребує підтримки дружини, матері та командира [1, 138]. Ми повністю

погоджуємося з думкою дослідників, що забезпечення психічного здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей є запорукою успішного виконання військовими формуваннями України покладених на них завдань.

Відомий український науковець Дідик Н.Ф. провів комплексне емпіричне дослідження, впливу факторів стресу, дослідження проводилось на двох вибірках: 1) на військовослужбовцях, які брали безпосередню участь у бойових діях більше 6 місяців (22 респондента, далі – вибірка «учасники бойових дій»); 2) для військовослужбовців, які не брали участі в бойових діях, але тривалий час виконували завдання на прифронтових територіях (54 респондента, далі – група учасників) [4, 72].

Порівнявши вагомість факторів «стресори в сімейному житті» з вагомістю інших факторів, дослідник отримав такі результати.

Для групи «учасників» фактор «Стресори сімейного життя» має приблизно таке ж значення (у балах), як і фактори:

– «Довготривале виконання роботи, що вимагає напруги; підвищену відповідальність за власні дії» – 14,96;

– «Незадоволення матеріальних потреб» – 13,79;

і перевищує важливість факторів:

– «Погані гігієнічні умови» – 13,13;

- «Довготривалий стрес, що призводить до перевтоми» – 11,27;

– «сексуальна дисгармонія» – 11,22;

– «Незадоволення біологічних та соціальних потреб» – 10,96;

– «Гострі міжособистісні конфлікти» – 10,76;

– «Практичні, несподівані зміни умов експлуатації» – 10,37.

Для групи «бійців» стреси сімейного життя мають майже таку ж вагомість, як і такі фактори:

– «стресор морального характеру (докори совісті, відповідальність за життя невинних людей, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження)» – 13,65;

- «Незадоволення біологічних та соціальних потреб» – 13,41;
- «Фізичне знищення бойовиків (особливо вперше)» – 13,35;
- «Сексуальна дисгармонія» – 13,27;
- і перевищує важливість факторів:
 - «Контакт з великою кількістю поранених» – 12,86;
 - «Різкі, несподівані зміни умов експлуатації» – 12,71;
 - «Довготривале виконання роботи, яка потребує напруження, підвищеної відповідальності за власні дії» – 12,19;
 - «Погані гігієнічні умови» – 9,91;
 - «Вид трупів, крові» – 9,81;
 - «Незадоволення матеріальних потреб» – 9,45;
 - «Гострі міжособистісні конфлікти» – 9,20.

Якісний порівняльний аналіз показав, що як для «учасників», так і для «бійців» переважає сімейний фактор ніж: «погані гігієнічні умови», «тривалий стрес, що призводить до перевтоми», «сексуальна дисгармонія», «гострі міжособистісні конфлікти», «незадоволеність біологічних та соціальних потреби», «різкі, несподівані зміни умов праці» [4, 73].

Хоча, здавалося б, чим більше стресу «бійці» пов'язують із загрозою життю, тим більше сімейний фактор повинен відходити на другий план. Проте, як бачимо, стресор сімейних стосунків для бійців залишається на рівні факторів фізичного знищення бойовиків (особливо вперше), незадоволення біологічних і соціальних потреб та стресор морального характеру (докори сумління), відповідальність за життя невинних людей, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження, навіть трохи перевищує значення «контакту з великою кількістю поранених» та «вид трупів, крові». Крім того, у «бійців» порівняно з «учасниками» ефект сімейного стресу сильніший, ніж «тривала робота, яка потребує підвищеної відповідальності за власні дії» та «незадоволення матеріальних потреб».

Враховуючи це, можна зробити висновок, що сімейні стресори не будуть витіснені зі списку інших як малозначущі. Проблема сімейних стосунків і сімейних стресорів не втрачає своєї актуальності для учасників бойових дій, навіть якщо захисна реакція на фоні травматичних подій може створити ілюзію, що ці стресори стають менш важливими.

Респонденти також зазначали, що в сім'ях, де вже були напружені стосунки до відрядження військовослужбовця в зону бойових дій, може виникнути недовіра, страх зради та алкоголізм. Все це призводить до телефонних конфліктів. За словами опитаних, такі конфлікти часто пов'язані з агресивною поведінкою військовослужбовців на місці дислокації, порушенням наказів та правових норм, зловживанням алкоголем, самоушкодженням, а в крайніх випадках – спробами суїциду[4, 74].

Якщо до відправлення у подружжя були нормальні стосунки, вони стають підтримкою для військових. Як правило, такі військовослужбовці переживають за здоров'я своїх близьких, поведінку дітей у школі та матеріальне забезпечення родини. З усіх цих моментів подружжя спілкується по телефону і, залежно від обставин, чоловік або відчуває страх, смуток, дезорієнтацію, відчай (тому що нічого не може зробити для вирішення проблеми, що виникла вдома), або спокійний, оскільки вдома все добре.

Якщо до відрядження в зону бойових дій, сімейні відносини були нормальними, то страх зради зазвичай не пригнічує чоловіка, за винятком молодих військовослужбовців, які недавно одружилися.

Можна зробити висновок, що гармонійні стосунки в родині військовослужбовця стають для нього підтримкою під час служби та ресурсом у період відновлення. Водночас встановлено, що напружені, конфліктні стосунки між подружжям деструктивно впливають на психологічний стан військовослужбовців під час служби (депресія, зловживання алкоголем, агресивність, замкнутість, порушення режиму,

суїцидальні думки тощо) та не сприяють відновленню сил в періоди між службовими обов'язками. З метою попередження перелічених труднощів у сім'ях військовослужбовців вважаємо доцільним розглянути проблеми спілкування в сім'ях військовослужбовців, і надати психологічні рекомендації з особливостей спілкування з військовослужбовцем під час виконання бойових дій та ротації.

1.3. Проблеми спілкування в сім'ях військовослужбовців

Після мобілізаційного етапі всі члени родини з нетерпінням чекають свого бійця на ротацію чи відпустку і щодня уявляють цю довгоочікувану зустріч. Однак члени родини можуть виявити, що повернення їхнього бійця додому не відповідає їхнім очікуванням. Під час військової служби військовослужбовець може відчувати різні стреси через травматичні обставини, або життя вдома може змінитися через народження нової дитини чи хворобу когось із рідних.

Будь-які нові обставини під час відсутності бійця вдома можуть ускладнити його повернення до нормального життя.

У членів сім'ї може розвинути відчуття відчуженості між військовослужбовцем і сім'єю. Проте, слід пам'ятати, що під час бойових дій воїн потрапляв у складні обставини. Щоб члени сім'ї відновили колишню близькість, довіру і підтримку, вони повинні знову навчитися довіряти і покладатися один на одного. Можливо, доведеться переглянути та переоцінити сімейні ролі.

Повертаючись із зони бойових дій, досить часто чоловік і жінка віддаляються один від одного, тому що не розуміють переживань партнера і більше не можуть спілкуватися, як раніше. Коли військовий повертається додому, в його голові ще вирує війна, всі думки з нею, він тільки говорить про війну і своїх побратимів на фронті, про несправедливість і всі

переживання. Будь-які спроби на початку змінити тему війни будуть марними [10, 46].

Багато сімей, що переживають всі жахіття війни, не можуть повернутися до звичного життя. Чоловік став іншим. Жінка теж змінилася. Вони чекають того партнера, якого вони запам'ятали з останньої зустрічі, але змінилися світогляди, змінилися цілі та плани, а головне змінилися люди. Те, що відчуває чоловік, і те, що відчуває дружина, це зовсім інші відчуття, інше бачення, очікування та сприйняття.

Більшість жінок кажуть, що рішення чоловіка піти на війну було повною несподіванкою. У більшості випадків ця інформація повідомляється дружині за кілька годин до або через кілька годин після. Це шок для жінки, ніхто не може підготуватися до цього. У цей момент жінка відчуває себе покинутою і відчуває образу з боку чоловіка за власне рішення. Вона не може змиритися з думкою, що він пішов із сім'ї. Як їм жити далі, як їм боротися з усіма проблемами, як їм самим виховувати дітей? І головне питання: чи повернеться він взагалі? [10, 39].

Що переживає дружина військовослужбовця?

- почуття безпорадності;
- безнадійність ситуації (вона нічого не може змінити);
- самотність;
- відсутність розуміння того, як жити далі (тепер усе залежить лише від неї, як впоратися з усіма турботами, за які несе відповідальність чоловік);
- гнів і злість;
- як пояснити дітям (чому їх батько пішов, а інші ні);
- образу;
- як це сприймуть близькі (дорогі люди часто мають різний погляд на ситуацію і різні політичні погляди).

Все це хвилює жінку, її організм і мозок перебувають у постійному стресі. Їй важко змиритися з тим, що вона сама собою і весь тягар турбот зараз падає їй на плечі. Дім, робота, діти, батьки, господарство. Їй важко. Є страх, як жити далі, що робити. Починає наростати почуття злості, яке є ресурсом для адаптації до нових умов життя. Потім приходить усвідомлення, що він може не повернутися [10, 40].

У голові дружини військовослужбовця постійно появляються моторошні думки та образи. Страх зростає. Жінка намагається приховати від оточуючих свій психоемоційний стан. Вночі плаче, щоб діти не бачили. Жінка страждає від безсоння і постійної тривоги. Кожен день в очікуванні. Кожен дзвінок сприймається як удача. Будь-який невідомий номер телефону лякає, тому що невідомо, що вона можете почути. Коли її дзвінок залишається без відповіді - земля зникає під ногами. Якщо лунає «абонент поза зоною», кілька днів без смс і без дзвінка – ніби час зупиняється, уява малює найстрашніші речі та зображення того, що може статися з її чоловіком, і перегляд новин тільки погіршують ситуацію та підвищує рівень стресу. Виникає злість на себе, свою безпорадність, на чоловіка, на владу, на всіх.

На фізіологічному рівні жінка відчуває всі стресові реакції: від шоку до адаптації до нових умов життя і розвитку; стресовий розлад. У крові збільшується кількість факторів стресу, гормони, що впливають на її психоемоційний стан і поведінку.

Коли чоловік йде на війну, його першочергове завдання — запобігти поширенню війни чи захистити від неї свою сім'ю. У цей момент він думає і знає, що його рідні і діти вдома, а значить, вони в безпеці. Він зосереджується на адаптації до нових умов, а саме військових. Його тіло і мозок намагаються пристосуватися до бойових дій, виробляються численні гормони стресу, які переводять тіло та мозок у режим боротьби (свій чи ворог) [18, 58].

Коли людина в зоні бойових дій, тіло повинно адаптуватися до умов, які можуть спричинити такі психічні розлади, як:

- постійно в напрузі та в очікуванні небезпеки;
- неспання протягом кількох днів;
- тривале перебування без їжі та води;
- перебування у непридатних для життя умовах (тривалий час бути в окопах, спати в холоді, не мати теплого одягу, тощо);
- постійний страх за своє життя, який важко контролювати, але необхідний для виживання;
- інші обставини, які за звичайних умов можуть загрожувати життю [11, 56].

За весь час перебування військового в зоні бойових дій у нього проявляється підвищений рівень гормонів стресу і стресові переживання. Важливо також зазначити, що чоловіки на війні роблять багато вчинків і отримують досвід, пов'язаний з війною, який може призвести до психологічної травми та розвитку психічних розладів і посттравматичного стресового розладу в майбутньому[11, 61].

Дивлячись на ситуацію з точки зору жінки, легко зрозуміти, що вона хоче, щоб все було як раніше, щоб вона могла все планувати, обговорювати і ділитися з чоловіком. Їй набридло слухати про війну. Всі її спроби змінити тему закінчуються агресією і часто образами в її адресу. Або навпаки: чоловік не може говорити про війну і пережиті жахи і весь час мовчить, бо намагається захистити дружину від цих переживань. Вони починають уникати розмов і віддалятися один від одного [10, 46].

Під час відсутності чоловіка-військового, жінка могла зіткнутися з різними проблемами і вирішити їх самостійно. У зв'язку з цим дружина військовослужбовця може відчувати як почуття гніву через те, що їй доводиться вирішувати проблеми наодинці, так і почуття гордості за свої досягнення.

Коли бійці повертаються додому, у членів сім'ї можуть виникнути проблеми у відносинах, а саме:

- поява нових знайомих і друзів;
- поява підозр у невірності з боку другої половинки.

У такі моменти членам сім'ї обов'язково потрібно поговорити один з одним, обговорити почуття, що виникають у них, і шукати шляхи спільного вирішення проблем [17, 6].

Коли військовослужбовці, повертаються додому на ротацію чи відпустку, вони вважають, що їхні рідні та друзі не розуміють, через що вони пройшли. У зв'язку з цим, вони можуть відгородитися від близьких і шукати підтримки у товаришів. Щоб члени сім'ї та друзі могли надати морально-психологічну підтримку військовослужбовцю під час ротації після повернення з зони бойових дій, вони повинні навчитися розуміти та поважати почуття та реакції (як негативні, так і позитивні).

Коли військовослужбовець приїзжає на ротацію чи відпустку його тіло і мозок адаптувалися до війни, і він продовжує «воювати». Щоб повернутися до мирного життя, потрібен час. Як тільки людина повертається додому, її організм ще не розуміє, що вона в безпеці. Відразу після повернення із зони бойових дій у чоловіка можуть виникати різноманітні реакції, що стосуються обох партнерів.

У стані військовослужбовця можуть супроводжуватись поведінковими, фізичними, емоційними реакціями, які можуть бути не зрозумілі цивільному населенню та рідним воїна, зокрема [10, 43].

Фізичні реакції:

- проблеми зі сном, безсоння, розлади сну, нічні жахи;
- фізична реакція на згадки про військові події (тахікардія, пітливість, утруднене дихання, тремор), які може бути важко контролювати;

- проблеми з травленням (відсутність апетиту або переїдання);
- головний біль;
- м'язові болі.

Поведінкові реакції:

- реакція на гучні звуки;
- проблеми з концентрацією;
- проблеми з пам'яттю;
- уникнення людей і всього, що нагадує про травмуючі події;
- зловживання алкоголем, наркотиками (для розслаблення);
- постійна настороженість, пильність (передчуття невизначеності).

Емоційні реакції:

- перепади настрою від ейфорії до депресії;
- нав'язливі думки про пережиті події, які неможливо контролювати;
- емоційне переживання ситуацій;
- неможливість розслабитися;
- дратівливість і неконтрольовані спалахи гніву;
- нездатність переживати позитивні емоції.

Ці реакції є нормальними при поверненні із зони бойових дій і можуть тривати до місяця. Важливо знати, що організму потрібен час також адаптуватися до військових подій, а потім і до мирного життя [10, 43].

Що стосується проблем виховного процесу дітей в період відсутності батька військовослужбовця, то тут треба зауважити, що за час відсутності батька - військовослужбовця, потреби дітей в сім'ї могли дещо змінитися, тому матері (дружині) потрібно приділити увагу підготовці дітей до воз'єднання сім'ї. Треба зауважувати той факт, що може пройти деякий час, перш ніж діти знову відчують духовну близькість зі своїм батьком,

особливо якщо вони були меншими на момент його від'їзду в зону бойових дій та служби в Збройних силах України.

Готуючи дітей до приїзду батька на ротацію, необхідно враховувати, що реакція дітей на зміни в їхньому житті залежить від їх віку [17, 7]:

Немовлята (до 12 місяців) можуть реагувати на зміни в розпорядку дня, навколишньому середовищі, на зміни в настрої матері або на брак уваги з боку матері. Діти можуть стати млявими, відмовлятися від їжі і навіть втрачати вагу.

Діти віком від 1 до 3 років можуть ображатися, плакати, влаштовувати істерики та мати проблеми зі сном, коли їхня мама переживає стрес.

У дітей дошкільного віку (3-6 років) через мобілізацію батька можливе повернення до дитячої поведінки, регресія, смоктання пальця, проблеми зі сном, тривога, дратівливість, страх втратити матір, почуття провини. Вони також можуть стати легко дратівливими, злими, депресивними або агресивними, скаржитися на дискомфорт або біль.

Діти молодшого шкільного віку (6-12 років) можуть бути нервовими, агресивними або примхливими, істеричними або постійно скаржитися. Можуть бути прояви болю голови або живота. Дуже часто діти дошкільного або молодшого шкільного віку переживають за безпеку свого батька.

Підлітки (13-18 років) можуть хвилюватися, нервувати, протестувати. Їм також може не сподобатися новий розподіл сімейних ролей і сімейних обов'язків у відсутність батька і після його повернення додому або приїзд на ротацію. Водночас, молодь може потрапити до групи ризику через пережитий стрес, а саме: зловживання алкоголем, курінням, наркотиками, суїцидальність та злочинність.

Готуючи дитину до повернення батька додому або на ротацію, незважаючи на її вік, необхідно приділяти їй додаткову увагу і опіку, проявляти розуміння до почуттів і реакцій дитини (гнів, агресія, провини),

обговорювати поточну ситуацію в сім'ї і підтримувати нормальний ритм життя.

Батьки та інші члени родини мають підготуватися до повернення військовослужбовця із зони бойових дій. За час військової служби змінився та змужнів і сам боєць, і його родина. Тому, стосунки між батьками та їхнім сином (військовим) змінилися і будуть іншими [17, 8].

Батьки військовослужбовця хочуть і надалі піклуватися про нього, тому можуть відчувати негативну реакцію з його боку.

Батьки повинні пам'ятати, що їхня дитина зазнала психологічної та, можливо, фізичної травми, яка може змінити її особистість. Тому вони повинні дати військовослужбовцю час звільнитися від впливу війни і звикнути до цивільного життя, хоча б під час ротації.

Сім'ї військових повинні враховувати, що учасники бойових дій мали та пережили [10, 10]:

- небезпеку для життя та здоров'я (обстріли, напади);
- травми;
- бачили загибель інших, розстріли;
- бачили трупи або частини тіла;
- деякі могли перебувати в полоні, піддавалися тортурам і жорстокому поводженню;
- вбили (поранили) інших;
- втрачали побратимів.

Психологічні наслідки таких подій можуть супроводжуватись надзвичайним порушенням відчуття кордонів: психологічно, фізично. Це створює відчуття втрати власної цілісності та цінності. Такі люди дуже чутливі до власних кордонів або можуть не відчувати їх і не стежити за кордонами інших людей.

У чоловіків після військових подій відбувається переоцінка цінностей, ставлення до життя, переоцінка сенсу і відносин в сім'ї. Багато з них стають більш духовними, сімейні стосунки можуть вийти на новий

рівень, а подружжя емоційно зблизитися. Однак є проблеми, з якими, подружжя, можемо зіткнутися при возз'єднанні сімей [10, 44].

Внаслідок тривалої травми можуть розвинутися симптоми помірною депресивного розладу, тривожних розладів, надмірного страху смерті, панічного розладу з панічними атаками, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), психозу. Також, часто спостерігаються проблеми з пам'яттю, увагою, амнезія, схильність до самоушкодження, суїцидальні нахили, можуть розвинутися зловживання психоактивними речовинами з метою уникнення та заперечення травматичних спогадів. Труднощі з регуляцією емоцій, хворобливі спогади та жах. Психологічний біль часто набуває соматичних проявів і проявляється в різних психосоматичних захворюваннях [11, 14].

Коли ПТСР виникає у військовослужбовців, вони відчувають ряд характерних симптомів, таких як:

- часте повторюване згадування, уявлення та переживання травматичних, стресових ситуацій;
- психопатологічні переживання;
- втрата пам'яті про травмуючі події;
- високий рівень тривожності;
- уникнення або заціпеніння;
- підвищена настороженість або надмірна нервозність;
- труднощі з концентрацією [6, 71].

Такі характерні симптоми можуть тривати більше місяця після психологічної травми.

Якщо члени сім'ї тривалий час спостерігають подібні симптоми у військовослужбовця, їм необхідно звернутися до спеціаліста за консультацією та, у разі підтвердження посттравматичного синдрому, отримати необхідну допомогу.

Слід зазначити, що у членів сім'ї військовослужбовця з діагнозом ПТСР можуть виявлятися різні поведінкові реакції, як на перший погляд позитивні, так і негативні [9, 13].

До позитивних проявів можна віднести співчуття, але для допомоги воїну важливо, щоб він не почувався приниженим і безпорадним. Коли боєць повертається до своєї сім'ї, члени сім'ї можуть виявити, що їхня кохана людина втратила ті якості, якими вони були їм рідними. Водночас, таких вражень найкраще уникнути, якщо рідні разом із військовослужбовцями отримають кваліфіковану допомогу психолога. Якщо боєць відмовляється від сторонньої допомоги, членам сім'ї рекомендується самим звернутися до психолога за консультацією щодо посттравматичного стресового розладу.

Іншим негативним проявом поведінки як у військовослужбовця, так і в членів його родини може бути уникнення речей і обставин, які можуть викликати різні негативні реакції. Однак має бути зрозуміло, що таке уникнення може призвести до більшого відчуження один від одного. Тому потрібно поступово намагатися знайти особисті кордони [9, 32].

Не варто забувати, що одним із найпоширеніших почуттів серед членів родини, у яких є військовий, є депресія. Коли військовослужбовець приїжджає на ротацію, рідні можуть відчути душевний біль чи втрату за те, ким був військовослужбовець до потрапляння в зону бойових дій. Але слід пам'ятати, що процес створення сім'ї після повернення із зони бойових дій – це спільний процес, який займає більше часу, ніж звичайні незгоди та суперечки. Сім'я можете впоратися з негативними почуттями, якщо не приймає їх як прояв провини та помилок, а розуміє, що вони виникають у відповідь на пережиту травму та стрес [17, 10].

На жаль, посттравматичний стресовий розлад може бути не єдиною проблемою, яка може виникнути після травматичних подій. Тому членам родини військовослужбовця слід стежити за його поведінкою та реакцією.

Найпоширеніші проблеми включають [23, 10-13]:

- *депресію* (тривале відчуття пригніченості, яке займає більше часу, ніж звичайні погляди на життя; втрата інтересу до хобі, спорту чи іншої діяльності, що приносить задоволення і радість; постійна втома, відчуття безнадії);
- *суїцидальні думки*;
- *насильство та агресію* (погрози, критика, лайка, скупчення, приниження, бійки; прагнення до постійного контролю над іншими членами сім'ї; перекладання відповідальності за конфлікти та проблеми на інших людей; значні перепади настрою; саморуйнівна поведінка; занадто ризикована поведінка);
- *вживання психоактивних речовин* (алкоголь, наркотики, куріння).

Зважаючи на це, члени сім'ї можуть бути дуже корисними для військовослужбовця, якщо воїн розуміє, що члени сім'ї готові його вислухати або розуміти, коли він не хоче або не може говорити. Треба надати бійцю певний простір і не розпитувати його про події, які відбувалися в зоні бойових дій. Військовослужбовець має відчувати підтримку рідних, бо їхня підтримка для нього дуже важлива.

Члени сім'ї можуть зменшити ймовірність негативної поведінки військовослужбовця під час ротації чи відпустки шляхом таких дій:

- надати військовослужбовцю можливість проводити частину свого вільного часу наодинці з кожним членом сім'ї чи близьким другом;
- підтримати його у відносинах з оточуючими, але в той же час дати йому трохи часу побути наодинці з собою;
- надати можливість провести час з бойовими друзями та побратимами;

- спільно проводити час з солдатом за різних обставин (прогулянка, відвідування пабу, тощо);
- висловити впевненість у возз'єднанні сім'ї та вирішенні будь-яких проблем;
- розподілити домашні обов'язки та обговорити можливі нові завдання;
- поважати думки та дії кожного та йти на компроміс, коли це необхідно [17, 11].

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Рекомендації сім'ям військовослужбовця

При спілкуванні з військовослужбовцями в сім'ї можуть виникнути сумніви щодо доречності того чи іншого висловлювання чи питання, яке може задати жінка, діти чи рідні. Деякі люди збентежені, тому що не розуміють, які теми можна розглядати, а яких слід уникати. Буває й навпаки: коли оточуючі близькі з цікавості починають задавати військовому багато питань, які можуть виявитися нетактовними, недоречними, дивними і болючими. Часто перед жінкою стає питання, як спілкування в сім'ї зробити підтримуючим і безконфліктним. З психологічної точки зору, це дуже важливо для підтримки психологічного клімату в сім'ї при спілкуванні з військовим, про що варто говорити з чоловіком, а про що ні. І звичайно виникає питання, як зробити спілкування з військовими приємним для родини та для нього самого?

Вважаємо доцільним надати дієві поради, які стануть у нагоді при спілкуванні з військовими [27]:

- перш ніж почати розмову, необхідно організувати власні думки та почуття. Якщо ви розумієте, що зараз не можете спокійно подумати, краще відкладіть розмову.
- у процесі спілкування ви повинні уникати дихотомії «цивільно-військове» та усвідомлювати, що ви перебуваєте на одному рівні спілкування. Однак не варто демонструвати це відкрито.
- розмова повинна бути спокійною, чіткою, короткими реченнями, без емоцій і драми. Якщо вас охопили почуття, зробіть перерву.

- поради слід давати лише тоді, коли їх просять, інакше це може бути розцінено як вторгнення в особистий простір. Однак це не завжди так, якщо ви бачите проблеми, але це виходить за межі вашої компетенції, і військовослужбовець не хоче з вами спілкуватися, знайдіть відповідного спеціаліста та ввічливо представте його.

По-перше, експерти зазначають, що не варто питати військовослужбовців про його почуття. Дивлячись на цивільного, військовий розуміє, що не може йому нічого розповісти про те, що бачив на фронті. Такі переживання неможливо передати. У цьому випадку військовий відчуває когнітивний дисонанс. Як можна говорити про те, чого людина принципово не може зрозуміти?

Водночас психологи наголошують, що слід бути обережними, коли йдеться про фізичний контакт – тримання за руки чи обійми. Є один виняток – якщо це ваша кохана людина. Пам'ятайте, що особистий простір дуже важливий. Тому спочатку слід запитати дозволу.

Також важливо уникати сильних звукових подразників. Крик або розмова в дуже гучних місцях також може заважати. Пам'ятайте, що гучний шум є показником небезпеки для військовослужбовця.

Також зауважимо висловлювання, яких слід уникати під час спілкування з військовослужбовцями:

«Ти боїшся?» - треба розуміти, що кожен, хто бачив війну, боїться. Знову нагадувати військовослужбовцю про його страхи – не найкращий спосіб підтримати моральний дух.

«Чи є у нас шанси на перемогу?» - людина, яка захищає країну, щохвилини ризикує життям, щиро вірить у перемогу і хоче відчувати матеріальну підтримку та мотивацію.

«Ми всі хвилюємося за вас» - коли військовослужбовець це чує, у нього складається враження, що він є головною причиною страхів і тривог родини. І це не найкраща мотивація, коли рідні переживають за нього, а він повинні постійно переживати за них.

«*Навіщо ти туди пішов?*» - таке запитання нівелює особисте рішення і найсерйозніший крок близької людини.

«*Давай, бий їх там*» - коли військовий чує цю фразу від людини, яка не воює, він хоче заохотити цю людину піти і зробити це самостійно. Нічого приємного це речення не викликає. Пам'ятайте, що людина вже робить все, щоб захистити країну.

«*Ми повинні закінчити цю війну*» — це всі розуміють, і коли військовий чує таке речення, у нього, природно, виникає протиріччя: «Чому ми не зрозуміли, що пора закінчувати?»

«*Російська армія не вмє воювати*» - ця заява знецінює внесок наших військових. Вони справді стикаються з сильним і численним ворогом, за що ми глибоко вдячні. Зрозуміло, вони воюють проти слабших людей.

Слід пам'ятати, що здорове спілкування передбачає насамперед повагу до співрозмовника, його почуттів і особистих кордонів. Це та основа, яка дозволяє людям почуватися комфортно та впевнено в процесі спілкування.

Також, проаналізувавши рекомендації психологічної служби, вважаємо доцільним деякі з них висвітлити [20]:

1. Поки військовослужбовець на війні, не розповідай йому про свої страхи і хвилювання, не плачте в трубку. Людина на війні живе на межі своїх можливостей. Якщо вона не може вірити, що вдома все добре, вона не зможе ефективно вести бойові дії. Військовим треба дати зрозуміти, що вдома чекають його швидкого повернення, що вони переживають за нього, що люблять його і знають, що він повернеться живим, здоровим і з перемогою.

2. Страх неминучий у сім'ях військовослужбовців, але рівень страху можна зменшити, обмеживши доступ до ЗМІ та захистивши себе від повідомлень «усе втрачено». Є зв'язок з сином/чоловіком/братом - з ним все добре. Все інше краще ігнорувати.

3. Свій вільний час краще витратити не на телевізор, а на всі справи, пов'язані з допомогою нашим воїнам. Наприклад, допомога пораненим у госпіталі. Плести сітки для військових, головне не дозволяйте собі лінуватися.

4. Найважче в такій ситуації матерям військовослужбовців. Багато з них часто знаходяться на межі відчаю. Їм вкрай важливо, щоб поруч була людина, морально сильніша і здатна контролювати емоції. Їм треба знати, що поруч є хтось, хто може їх підтримати та допомогти.

5. Будьте готові до того, що військовий (чоловік, син), який повертається з війни, – це інша людина, яка має унікальний досвід. Це потрібно приймати разом з новими поглядами, знайомствами, проблемами, страхами і, можливо, також проявами агресії. Повернення до мирного життя може зайняти багато часу, але без любові, турботи, тепла і, головне, прийняття родини, стає майже неможливим.

6. Пам'ятайте: людина, яка пройшла війну, стала набагато сильнішою, мудрішою і досвідченішою. Він повернувся. Повернувся додому живим. Все інше - це труднощі, які можна подолати, якщо налаштуватися на щасливе життя.

7. Не ізолюйтесь, інакше військовий залишиться наодинці зі своїми спогадами, часом небезпечними для психічного здоров'я. Це призводить до внутрішнього конфлікту, який поступово буде загострюватися. У результаті їх може бути багато, і всі вони будуть руйнівними для особистості та суспільства.

8. Слухайте його. Воїн повинен розуміти, що поруч з ним кохана людина, яка приймає його всіляко. Чоловік має відчувати, що він потрібен. Багато чоловіків закриваються в собі, ізолюються від рідних, коли бачать, що дружина відкидає його новий досвід і каже, що не хоче чути про вбивства та кров. Але він не може цього забути і не має з ким поділитися цим. Відсутність цієї здатності може призвести до серйозних

психологічних труднощів. Сім'я має бути для нього місцем, де він може розслабитися і бути собою.

9. Забороніть собі ображатися. Не можна міркувати: «...він не розмовляє зі мною, тому що...». Ви не можете поводитися як жертва. У зоні бойових дій немає дипломатії, до якої ми звикли в повсякденному житті: там нічого не кажи, тут посміхайся, дотримуйся умовностей, не поведься так. Військовий категоричний, він до цього звик. З цієї причини можуть виникати конфлікти.

10. Щоб військовослужбовець швидше адаптувався, він повинен бути залучений до повсякденного життя. Він повинен розуміти, що він тут потрібен, а не тягар. Інакше в головах військового виникає дwoяке відчуття - там він герой, а тут його дружина робить все сама, щоб він ніби відпочивав. Ні в якому разі не варто жаліти військового, його потрібно залучити до повсякденних справ, як тільки він буде готовий.

11. Якщо немає прояву агресивної поведінки, не варто відсторонювати дітей від батька. Дитина – це додаткова ниточка, яка зв'язує військового з реальним життям. Діти розуміють більше, ніж ви думаєте.

12. Якщо військовому сняться жахливі сни, зверніться до психотерапевта чи психолога. Вони допомагають створити комфортне середовище, яке сприяє усвідомленню безпеки.

13. Усвідомлення того, що кохана жінка поруч, змінює розуміння того, що поруч бажана жінка. Військові часто говорять про те, що пропадає статевий потяг і з'являється агресивний настрій. Військових потрібно поступово повертати до того, що всі небезпеки минули і більше не буде ударів у спину.

14. Якщо чоловік не витримує фізичного контакту, будьте готові до того, що вам доведеться покращувати цю ситуацію поступово, день за днем, можливо, тиждень за тижнем. Він повинен відтанути. Пригадайте, сімейні прогулянки, приємні моменти радощі.

15. Намагайтеся говорити спокійно, не проявляючи вербальну агресію. Буде дуже важко, тому що всередині все кипітиме, але не можна піддаватися цій агресії. Ви повинні своєю поведінкою, тоном голосу і реакцією дати зрозуміти, що ви розумієте, наскільки це важко для нього. Або що вам важко зрозуміти, але те, що вони на вас кричать, не робить це зрозумілішим.

16. Агресія рідко виникає в сім'ї. Особливо це трапляється в компаніях: хтось сказав «забагато» слів або неправильно зрозумів. Якщо ви помітили, що ваш чоловік/брат/друг починає нервувати, спробуйте заручитися підтримкою когось із друзів і вивести людину із зони ризику. Якщо в компанії є людина, яка може спровокувати військового на конфлікт (це завжди помітно), потрібно зробити все, щоб уникнути такої ситуації.

17. Якщо симптоми агресії супроводжуються зловживанням алкоголем, слід негайно звернутися до спеціалістів. Бо алкоголь гарантує непередбачуваність у будь-якому стані.

18. Якщо людина прийшла з війни п'яна і не тверезіє кілька днів, і це не характерно для її поведінки, негайно зверніться до нарколога чи психотерапевта. Якщо людина відчуває симптоми абстиненції, похмілля, це є залежністю. На наступному етапі похмілля не настає - це означає, що організм більше не чинить опір, людині для досягнення стану ейфорії потрібна вкрай мала кількість алкоголю. Це вже не буденний алкоголізм, а скоріше залежність, яку потрібно лікувати терапевтично. Те ж саме стосується і залежності від рекреаційних наркотиків: її повинні лікувати спеціалісти.

19. Багато військовослужбовців скаржаться на біль у спині. Проведіть дослідження: носіння бронезилета та тривале катання на бронетехніці може спричинити проблеми з хребтом. Якщо фізичних відхилень немає, то це психосоматична травма. Також варто звернутися до

фахівців. Необхідні масажі, фізіотерапевтичні процедури, плавання, гімнастика.

20. Якщо військовий не хоче йти до психолога чи психотерапевта (хоча ви бачите, що йому потрібна допомога), фахівець повинен сам прийти до нього. Можна змоделювати ситуацію, коли у вашому колі спілкування з'являється людина, яка встановить довірливі стосунки з військовослужбовцем і допоможе йому зрозуміти певні аспекти його поведінки. Не потрібно боятися звертатися до психолога.

До вищесказаного хотіли б додати таку підтримку у стосунках, як гумор. З першого дня повномасштабного вторгнення росії, українці крізь сміх показали, як це – рятуватися. Для пар цей метод також може бути дуже ефективним і підтримувати їх обох у хорошому стані, створюючи стосунки підтримки. Тож не ігноруйте гумор. Іноді військовий гумор може вийти «чорним», але якщо ви знаєте близької людини, ви будете знати, як підтримати такий жарт [21].

Часто здається, що фізична дистанція — це початок кінця стосунків. Але практика багатьох показує, що відносини можна не тільки зберегти, але і зміцнити. Деякі пари відзначають, що відстань дозволила їм поглибити любов.

2.2. Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій

Зробивши теоретичний аналіз ролі сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця, впливу сімейних проблем та конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротації та визначення основних проблем спілкування в сім'ях військовослужбовців нами було вирішено розробити ряд психологічних рекомендацій для членів родин бійця.

Приймаючи участь в проєкті «Як ти?», який проходив в рамках ініціативи Олени Зеленської, головною метою якого є інформування українців про важливість піклування про своє психічне здоров'я та надання розуміння інструментів, які допомагають українцям дбати про свій внутрішній стан [16], отримані знання в ході навчання та теоретичного дослідження наукової роботи допомогли нам розробити психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців на тему «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій».

Як ми вже зазначали в першому розділі нашого дослідження, що підтримка сім'ї дуже важлива для військовослужбовця як під час перебування на відстані в зоні бойових дій так і при ротації чи відпустці, але й не менш важливо мати розуміння як правильно спілкуватися з чоловіком військовим, щоб не спровокувати конфлікти, згадування про травматичні події, негативні емоції та депресію.

Головні поради жінкам військовослужбовців

- ✓ Не запитуйте, не тисніть та не розпитуйте про травматичні події.
- ✓ Наскільки це можливо, знайдіть, встановіть і підтримуйте тип спілкування, який підходить саме для вашого випадку (як часто і як довго).
- ✓ Беріть активну участь у розмові та проявляйте ініціативу, коли вашому партнеру важко.
- ✓ Коли складно, переходьте до наступного теми розмови.
- ✓ І найголовніше, зосередьтеся на тому, як ви справляєтеся зараз і як будете справлятися в майбутньому. Таким чином ви формуєте позитивні образи себе, вашого співрозмовника, ваші стосунки та ваше щасливе майбутнє.

Надавайте підтримку, а не допомогу

Допомога - означає дії, які ми робимо замість людини, якій допомагаємо, або передачу матеріальних ресурсів, яких у цієї людини немає. Якщо ви не можете нічого зробити для людини або забезпечити її необхідними матеріальними ресурсами, ви не можете допомогти. Можна тільки підтримати.

Під підтримкою розуміються заходи, які призводять до поліпшення психологічного стану людини. Якщо чоловік-військовий стає впевненішим, щасливішим, життєрадісним і рішучим у своїх планах, значить, ви добре його підтримали.

У близьких стосунках ми постійно допомагаємо один одному. Це природне і нормальне бажання, але пряма допомога на відстані під час бойових дій, звичайно, неможлива. Ми можемо підтримати на відстані, але не можемо допомогти.

Стосунки на відстані не можуть допомогти вирішити всі проблеми, але вони повинні мотивувати всіх членів сім'ї рухатися далі, будувати плани та досягати успіху, вони дають орієнтири для прийняття рішень і створюють впевненість у майбутньому.

Не просіть допомоги

Вимагання допомоги від військовослужбовця не допоможе вам, а лише погіршить ваші стосунки. Людина, яка знаходиться в постійних травмуючих ситуаціях та при виконанні бойових завдань, буде тільки відчувати безпорадність, почуватиметься винною, некомфортною у спілкуванні, а ви будете ображатися, звинувачувати та відчувати себе нещасними та зрадженими. Інстинктивно ви намагатиметеся сильніше тиснути на співрозмовника, а він інстинктивно намагатиметься обмежити ваше спілкування та уникати вас.

Не намагайся допомогти

Коли у нас є ресурс, ми завжди намагаємося допомогти тим, з ким цінуємо стосунки. Крім того, багато людей відчують провину через конфлікт і намагаються загладити її.

На жаль, коли ви намагаєтесь допомогти людині, яка постійно не знаходиться поряд, може бути тільки два результати. Ви можете сперечатися нескінченно, тому що ваш співрозмовник постійно показує вам, що ви не розумієте його умов і обставин в яких він знаходиться. Або ви будете слухати нескінченні скарги та звинувачення, тому що неправильно розумієте його потреби або робите недостатньо. Обидва варіанти закінчуються роздратуванням і емоційним вигоранням.

Ваша мета - заспокоїти

Під час випробувань і великих змін у житті люди напружені і намагаються уникати все, що підвищує стрес. Вони хочуть хоча б тимчасово і віртуально опинитися в тихому і безпечному місці, де можна відпочити і не вирішувати проблеми.

Ви підтримуєте людину, коли не обтяжуєте її своїми проблемами, а навпаки показуєте, як і з чим ви можете впоратися, що їй не потрібно турбуватися про вас, тому вона може бути за вас спокійна.

Також, важливо під час розмови, сказати щось таке, що потім людина зможе згадувати з теплою посмішкою і що додасть їй сил для вирішення проблем і труднощів.

Це можуть бути, наприклад, історії про успіхи ваших дітей, кумедні випадки, дрібниці, які вказують на теплі стосунки та любов, посилення на фотографії, які нагадують вам про прекрасні спогади та мрії, речі, які можуть бути символами вашого зв'язку.

Якщо ваш партнер бачить вас на фото з подарунком або чимось подібним, який він вам подарував, він зрозуміє, що ви цінуєте його, такі маленькі дії можуть зміцнювати емоційний зв'язок між вами. Такі фотографії та інші речі можуть стати підтримкою у важку хвилину.

Це дуже допомагає, якщо ви продовжуєте створювати свої власні традиції, наприклад; наші фрази, жести, якісь особисті смішні слова, смайли, до яких ви додали особливе значення.

Це нормально, що вам може бути важко

Кожному регулярно стає важко. Щоб допомогти, люди намагаються виправити свою поведінку і дають поради, як поводитися краще.

Як тільки ви відчуваєте таке бажання, це означає, що вам важко. У цей момент краще зізнатися в цьому і сказати собі і співрозмовнику, що вам важко. Тоді краще змінити тему або відпочити від розмови, щоб у вас був час подумати.

Спочатку розкажи, потім питай

Своєю розмовою ви навчаєте та подаєте приклад. Спілкуючись, ви завжди повинні бути активною людиною. Вам кожного разу доведеться долати відстань, яка вас розділяє. Це вимагає зусиль, і ваш партнер може цього не розуміти або просто не матиме для цього ресурсів.

Буває, коли люди починають розмову, вони можуть відчувати обмеження та дискомфорт, особливо на відстані. Зазвичай вони не знають, як і що сказати.

Ви можете допомогти собі, підготувавши щось цікаве, а можете допомогти партнеру, якщо дасте свій зразок спілкування.

Запитуйте про те, що під вашим контролем, а не про травматичні події

Ви небезпечні, доки від вас очікують неприємних запитань, неприємних історій, неприємних запитів і неприємних оцінок.

Безпечні запитання – це теми, де ви контролюєте ситуацію.

Безпечні історії – це історії про те, як ви з цим справляєтеся.

Безпечні прохання – це те, що можна виконати та керувати тут і зараз.

Безпечні оцінки — це угода про те, що люди можуть робити те, що їм найбільше зручно.

Якщо ви пам'ятаєте, що ви є взірцем для наслідування своїми історіями, то ви будете говорити про приємні дрібниці і те, як ви з ними справляєтеся, попросіть посмішки і підкажуйте, яку оцінку ви очікуєте. Це заспокоїть вас і партнера, і забезпечить духовними ресурсами.

**Спочатку говорити про сьогодні, потім про минуле
і тільки потім про майбутнє**

Розмова про сьогодні створює безпеку.

Найнебезпечніше для нас те, що відбувається зараз, тому що це несе безпосередню загрозу. Тоді неважливо, що було раніше чи що буде пізніше. Тому спочатку потрібно пояснити, чи все гаразд на даний момент.

Розмова про минуле створює довіру

Якщо ми щось не освоїли або зробили помилку в минулому, то тепер у нас є проблема, і її потрібно негайно виправити. Якщо ми досягли успіху в минулому, у нас є час для планів на майбутнє.

Обмін планами зміцнює довіру

Якщо ми не розуміємо, чого чекати від людини в майбутньому, вона для нас непередбачувана і незрозуміла, ми не можемо їй довіряти і не можемо відкритися.

Запитуйте про те, що під вашим контролем, а не про травматичні події.

Розпитування про події, почуття та переживання, які ще не були осмислені чи пережиті, посилює напругу через контакт із травматичним досвідом і відчуття безсилля, тому поки людина не зробить висновків зі свого досвіду, вона все одно не зможе ними скористатися.

Щоб зрозуміти травматичні події, ви повинні бути там, і це інший тип розмови. На відстані ми можемо підтримати партнера і створити для нього опору і ресурс для цієї роботи, але він повинен виконувати роботу сам, без вас, або за допомогою тих хто поруч.

Розширюйте своє соціальне коло

Щоб не перевантажувати людину відповідальністю, питаннями допомоги, скаргами та соціальними потребами, потрібно мати можливість задовольняти свої потреби через інші соціальні зв'язки.

Під час війни багато соціальних зв'язків було втрачено чи порушено. Багато людей відчують брак соціальних контактів. Якщо ви вимагатимете від коханого партнера припинити спілкування з кимось, , ви будете незадоволені, ваш партнер буде відчувати провину та безсилля, і все це відобразиться на ваших стосунках.

Щоб цього не сталося, потрібно підтримувати і розширювати доступні соціальні контакти.

У китайців є такий вислів: «Далека вода не допомагає загасити пожежу поблизу» нам потрібні близькі сусіди, навіть якщо є далекі родичі.

Сусіди, колеги, старі та нові друзі, нові знайомі – ось звичайні джерела соціальних контактів. Зокрема, в сучасних умовах це може бути й участь у волонтерських проектах, і приєднання до громадських ініціатив.

Коли ви перебуваєте з чоловіком, намагайтеся більше зусиль і уваги приділяти знайомству з друзями вашого партнера. Це допомагає глибше проникнути в соціальне оточення один одного і, отже, мати більше можливостей для передачі інформації, більше тем для обговорення та краще розуміння інтересів одне одного.

Фази розмови

Три послідовні фази розмови:

1. Стан
2. Новини
3. Плани

На кожному етапі ви спочатку говорите про себе та своє оточення, а потім запитуєте свого співрозмовника про нього та його оточення.

У розмові може відчуватися певний дискомфорт, і це нормально

Дискомфорт виникає, коли хтось не знає, що сказати, коли ми не впевнені, чи наші слова доречні та нешкідливі, коли питання стосується складного досвіду, який ще не осмислений.

Вам стає некомфортно, коли ви затримуєте дихання, довго чекаєте відповіді, намагаєтеся включити іншу людину в розмову, занадто голосно смієтеся або повторюєте ті самі слова, які ви або ваш співрозмовник вже сказали.

Якщо щось стає незручним, негайно переходьте до наступного кроку

Це правило робить алгоритм розмов простим і практичним, ви завжди знаєте, що робити, а очікування незручностей не сповільнить бажання поспілкуватися з важливою для вас людиною.

У розмові завжди обидва партнера відчують дискомфорт. Так само, як натяг мотузки відчують обидві людини, які тримають її за різні кінці.

Реагуючи таким чином на дискомфорт, ви допомагаєте собі і партнеру подолати труднощі.

Сприймайте розмову легко

На кожному етапі розмови у вас є кілька речей, які ви можете сказати та запитати. Навіть якщо це лише одне речення на кожен тему та людину, це вже довга розмова. Лише запитуйте або повідомляйте щось додатково, якщо ви зацікавлені та хочете розмовляти на цю тему.

Стан - це ваш настрій, ваш життєвий тонус і стан вашого здоров'я

Кожна розмова починається із запитання «Як справи?», таким чином ми переконуємося, що співрозмовник готовий до розмови.

Тому кожен розмову ми починаємо з відповіді на це питання, навіть якщо нас про це не запитували. Наприклад, більшість ораторів завжди починають свою розмову з цього.

Загальна закономірність полягає в тому, що чим тісніші ваші стосунки та важливіша тема, тим більше інформації потрібно знати вашому інтерв'юеру про ваш стан, щоб почуватися впевнено.

**Чим рідше ви спілкуєтеся, тим важливіше знати елементарні речі
один про одного**

Якщо ви спілкуєтеся дистанційно рідше одного разу на тиждень, вам необхідно поговорити про свій настрій, бадьорість і здоров'я. Якщо ви спілкуєтеся частіше, то, мабуть, достатньо просто поговорити про свій настрій, адже якщо щось змінилося у вашому тонусі та здоров'ї, ви будете це розповідати.

Спочатку треба говорити про себе, потім про тих, хто тобі ближче, а потім про тих, хто далі.

Це початок розмови. Так говорять про людей, чий стан істотно не змінився. Про зміни можна розповісти на етапі новин. Це нормально, якщо на цьому етапі ваша історія звучить банально і нецікаво. Так має бути, щоб створити безпеку в розмові.

Розповівши про себе та оточуючих людей, почніть розпитувати про стан свого співрозмовника.

Спочатку не питайте про справи

Ділове питання відразу переводить вашу розмову на тему новин, тому задайте питання на кшталт «Як твоє здоров'я», «Як твій настрій» або «Як самопочуття?».

Тема «новини» стимулююча і потенційно небезпечна. Тому найкраще вирішити це питання після того, як ви розвієте занепокоєння щодо благополуччя один одного. Крім того, якщо ви почнете запитувати новини, ви, швидше за все, більше не зможете розповісти їм про свої новини.

Будьте обережні, це найважчий момент у розмові

Коли ваш співрозмовник відповідає на запитання про стан, у вас обох виникне спокуса зосередитися на розмові про іншу людину, розповісти про її справи, почуття, помилки, тощо.

Пліткування - це наш природний спосіб заспокоїтися та скоротати час. Але потім, після розмови, ми можемо відчувати роздратування і провину за те, що не обговорили дійсно важливі речі.

На цьому етапі ви не повинні задавати додаткових питань про життя інших людей (ви можете згадати те, що вас цікавить, а додаткові питання задати пізніше на етапі обміну повідомленнями або планування) і не давати співрозмовнику застрягти на одній людині.

Новини — це зміни, які вже почалися або відбулися

Зміни можуть стосуватися вашого способу життя (сон, дієта, повсякденне життя, соціальні взаємодії), зовнішніх обставин (погода, наявність спеки/похолодання, світла, обстріли), або це можуть бути випадки та події, які трапилися з вами або близькими вам людьми.

Ще одна важлива категорія новин – плани, які ви реалізуєте

Важливо, що ми тут говоримо не про проблеми, хоча вони, швидше за все, у вас є, а лише про самі зміни.

Якщо партнер цікавиться тим, що з вами відбувається, і задає вам додаткові запитання, відповідайте чесно, це хороший знак для ваших стосунків. Однак якщо це не так, не сприймайте це особисто, це означає, що співрозмовник все ще дуже напружений і йому важко.

Плани - це те, як ми керуємо своїм життям

Багато людей уникають планування або розмов про плани. Це тому, що ми від природи схильні уникати відповідальності за те, чого ми не можемо виконати.

«Якщо все піде добре», «Якщо нічого не завадить», «Якщо збудеться те чи інше бажання» або «Якщо ця людина виконає те, що обіцяв» — типові речення, за допомогою яких можна розповісти про свої плани. Так легше.

Плани - це зміни, які ви робите залежно від зовнішніх обставин

Зараз, у часи, коли ми не можемо багато чого передбачити чи гарантувати, нам потрібно будувати детальніші плани, ніж зазвичай.

Нам потрібні плани для всіх варіантів. І в тому випадку, якщо є можливість реалізації основного плану, і в тому випадку, якщо такої можливості немає.

Переконайтеся, що ви повідомили обидва плана дій. Коли партнер знає, що ви готові до нещасливої події, це заспокоює.

Зверніть увагу: коли ми говоримо про себе, ми не говоримо про проблеми. Говоримо про наші плани, як ми їх вирішуватимемо.

Будьте уважні та чуйні

Якщо ви звертали увагу, то помітили, що деякі новини призвели до проблем або труднощів у житті вашого партнера, які йому потрібно вирішити.

Запитання про те, як він планує вирішити проблеми, демонструє, що ви поважаєте здатність іншої людини впоратися з ними. Зазвичай співрозмовнику буде важко відповісти. Нічого страшного, якщо у нього немає плану рішення. Коли ви чуйні, ви не будете наполягати та вимагати рішення, якого ще не існує.

Також нормально питати про альтернативні плани, якщо таке рішення є. І байдуже, якщо немає альтернативних планів. Потім, після завершення розмови і в результаті вашого запитання, партнер точно про це подумає.

Щоб завершити розмову, перейдіть до запитання, коли відбудеться наступна розмова чи наступна відпустка (ротація)

Ми завжди хвилюємося за майбутнє, особливо коли це стосується наших близьких. Тому важливо мати визначеність та розуміння.

Домовтеся хоча б приблизно, коли ви будете намагатися спілкуватися, хто і як першим вийде на зв'язок.

Режим спілкування

Найскладніше в спілкуванні - змиритися з тим, що в цих стосунках тепер неможливо отримати те, до чого ми звикли: близькість, ніжність, обійми.

Ми сумуємо за цим і не просто прагнемо допомогти та вимагаємо допомоги. Ми також прагнемо спілкуватися якомога частіше і якомога довше.

Це помилка, тому що занадто багато спілкування завжди незручно. Це зриває поточні події і тому дратує. У частому спілкуванні немає ні новин, ні тем для розмов.

Це створює незручності, тому ми відчуваємося обтяженими таким спілкуванням і іноді звинувачуємо в цьому себе чи партнера.

Суперечки та спроби уникнути взаємодії стають все більш поширеними, що руйнує стосунки.

Щоб спілкування було приємнішим, потрібно свідомо вибирати вид спілкування, не дуже часто і не дуже рідко.

Звичайно, на режим впливають зовнішні обставини, особливо це стосується військовослужбовців, які не мають можливості налагодити контакт, але важливо, щоб у вас з партнером був свій спільний орієнтир, своя норма, яку ви хочете дотримуватись.

Кожна пара обирає цю норму для себе, і як загальний початковий орієнтир ми рекомендуємо визначити, як часто обидва партнера може виділяти достатньо часу для розмови та відпочинку у двох, щоб відчувати себе при цьому комфортно.

Синдром відкладеного життя

Коли в житті трапляється щось, що сильно змінює наші обставини, нормальною природною реакцією є очікування моменту, коли все повернеться назад. Якщо ці серйозні зміни – «тимчасове явище», то правильно не витратити сили і просто почекати, коли все повертається назад.

Але ми можемо так поводитись навіть тоді, коли зрозуміло, що зміни постійні, і нам тепер явно доводиться жити в нових обставинах. Це відбувається тому, що ми боїмося змінюватися, щоб не втратити ті зв'язки, які цінуємо.

Зазвичай людина з синдромом відкладеного життя чекає слушного моменту, щоб порадити чи почати діяти, але під час війни така людина просто чекає минулого, до якого хочеться повернутися. Вона боїться, що якщо зміниться, то вже не зможе вписатися в «нормальне життя».

Така людина не живе тут і зараз і не будує своє майбутнє сьогоднішніми діями.

Вийти з цього стану можна тільки в тому випадку, якщо ви приймете те, що життя змінилося назавжди і що ви теж вже змінилися. Найкращий спосіб зробити це — поговорити з коханою людиною — розповісти їй, через що ви вже пройшли і як це вплинуло на вас: як змінилися ваші цінності, ваше самооцінка та ваше ставлення до інших людей.

Страх серед рідних

Неусвідомленим варіантом звернення за допомогою є підвищена тривожність вашого співрозмовника. Саме тоді йому потрібна ваша підтримка.

Тривожна людина постійно розповідає про свої страхи і можливі проблеми, як у себе, так і в інших людей. Насправді ваша розмова постійно крутиться навколо майбутнього і того, що там може статися.

Це свідчить про те, що людина не готова до майбутнього. Ні ваші поради, ні ваші переконання, ні ваша підтримка не можуть його заспокоїти. Відбувається це тому, що тільки людина, яка має зв'язок зі своїм сьогоднішнім, може спокійно дивитися в майбутнє.

Тому, щоб спілкуватися з такою людиною, потрібно допомогти йому спертися на минуле і подивитися на сьогоднішнє.

Для цього потрібно запитати про отриманий досвід і поцікавитися його поточним станом.

Питання про «тут і зараз» теж вам суттєво допоможе - як людина себе почуває, яке в неї здоров'я, що вона зараз робить, які справи тільки що виконала, а що тільки почала.

Коли щось йде не так

Іноді хтось відчуває бажання припинити стосунки, хтось відчуває дискомфорт, хтось перестає розуміти партнера або не знає, як реагувати на деякі пропозиції.

Наприклад, військовослужбовець пропонує розлучитися, аргументуючи це тим, що він піклується про свого партнера, тому що боїться, що з ним щось трапиться і партнер буде чекати його даремно. Або партнер, що залишився, не може більше витримувати всю напругу і хоче розлучитися.

Взагалі, з'ясування стосунків між партнерами - складне питання, особливо в стосунках з військовим який перебуває у зоні бойових дій.

Також існує страх, що це може завдати шкоди, можливе відчуття провини та бажання допомогти та підтримати людину, незалежно від її особистих поглядів.

У всіх цих випадках змінювати психологічну дистанцію слід повільно: якщо ви відчуваєте дискомфорт, намагайтеся збільшувати її поступово (говорити рідше або про менш важливі речі) або зменшити (говорити більше, більш відкрито та на важливіші теми) і робити висновки про те, як це впливає на стан і стосунки обох партнерів.

І якщо вам все-таки потрібно повідомити своєму партнеру про важке рішення, вам слід спочатку скласти текст повідомлення в листі, обдумавши формулювання, а вже потім, коли ви переконаєтесь, що робите це правильно, чітко і обережно надішліть цей лист своєму партнеру або скажіть цей текст особисто.

І останнє, що вважаємо доцільним зауважити, коли ви чуєте «чорний гумор», ви сприймаєте це як належне. Таким чином чоловік може підсвідомо перевіряти теми, на які хоче з вами поговорити. Крім того, таким чином він може висловити бажання повідомити вам середовище, в якому він перебуває, щоб ви краще його зрозуміли. Якщо у вашому спілкуванні був допустимий чорний гумор, можна відповісти у відповідь, наприклад, фразою «Ой, у нашому арсеналі з'явилося щось новеньке». Тобто як жарт. А якщо вас не дуже влаштовує тема розмови, ви можете перенести її на іншу, задавши питання.

Коли ваш чоловік розповідає про свій емоційний стан, подякуйте йому за довіру. У цей момент можуть виникнути різні думки і бажання сказати щось на кшталт «Який жах» або «Кинь все», може виникнути нестримне бажання врятувати його, тому що ти більше не можеш так хвилюватися. Однак тут важливо розуміти, що чоловік ділиться з вами своїми переживаннями, тому що він вам довіряє і знає, що ви приймаєте його у всіх проявах. Цей момент довіри надзвичайно цінний. І це не означає, що йому потрібна допомога: сам факт того, що чоловік може вам сказати, вже буде допомогою.

Як висновок, хочемо сказати, що техніки підтримуючого спілкування, які включені в розроблені психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій» є ефективними для зниження сімейних конфліктів та підтримки психологічного стану військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Усім відомо, що сім'я є одним із факторів, що впливає на психологічний стан військовослужбовця під час виконання службових обов'язків. «Сім'я» - це складна система відносин, яка об'єднує не тільки подружжя, а й їхніх дітей, а також родичів або юридично рівних з ними осіб. Сім'я - це найважливіша форма організації особистого життя, заснована на шлюбному союзі (шлюбі) і спорідненості, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьком і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, які проживають разом і ведуть спільне господарство. Сім'я також визначається як мала соціальна група суспільства, яка виконує ряд серйозних функцій, важливих як для членів сім'ї, так і для суспільства в цілому.

Психологічний клімат сім'ї, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, їх світогляд, самооцінку, саморегуляцію як особистості, а також на життєдіяльність і життєздатність сімейного колективу в цілому.

У критичні моменти бойових дій родина може бути єдиним стимулом для пошуку розв'язки та виходу з надзвичайно складної ситуації. З розповідей військовослужбовців та членів їхніх родин стає зрозуміло, що підтримка родини є головним стимулом достояти до кінця. Хоча, сімейний фактор має велике значення для військовослужбовців, роль сім'ї в підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службових обов'язків вивчена недостатньо. Також, не вистачає заходів для підтримки сімей на військових базах.

Війна – це неймовірний тягар для кожного, хто хоча б частково доторкнувся до неї. Зараз у світі тривають конфлікти в різних куточках світу, в тому числі і в Україні. Як військові все це переживають, що може допомогти їм впоратися з надзвичайним стресом і травмою бою. Коли солдатів відправляють у зону бойових дій, вони стикаються з постійною

небезпекою та невизначеністю. Вони можуть пережити втрату товаришів, стати свідками жахливого насильства та боротися з тягарем своїх дій. Психологічні наслідки війни можуть бути руйнівними, що призводить до таких станів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія.

Усім членам родини важко, і кожен стикається з труднощами, до яких ніхто не був готовий. На війні люди змінюють свій характер і набувають навичок, які змінюють їх психіку та поведінку. Сім'ї повинні бути готові до змін обох. І з цим треба змиритися.

Сім'я, це завжди про підтримку, про допомогу та про стабільність. Будь-яка службова поїздка в зону бойових дій є стресом як для військовослужбовця, так і для його сім'ї. Ступінь впливу сімейних проблем на психологічний стан бійця та його дружини залежить від стану міжособистісних стосунків подружжя та того, наскільки кожен із подружжя здатний долати нові умови та стресові ситуації, з якими він стикається на кожному етапі несення служби. Коли в сім'ї панують гармонійні стосунки, вона стає для воїна ресурсом і опорою навіть у найкритичніших ситуаціях.

Тривалі бойові дії так чи інакше позначаються на психологічному стані діючих військовослужбовців, а також їхніх рідних і близьких. Постійна турбота членів сімей військовослужбовців за їхнє життя та здоров'я, постійне відрядження у гарячі точки, адаптація до нових форм поведінки під час ротації та перед від'їздом військовослужбовців у зону бойових дій – усе це створює серйозні виклики для сімейних стосунків в сім'ях військовослужбовців.

При спілкуванні з військовослужбовцями в сім'ї можуть виникнути сумніви щодо доречності того чи іншого висловлювання чи питання, яке може задати жінка, діти чи рідні. Деякі люди збентежені, тому що не розуміють, які теми можна розглядати, а яких слід уникати. Буває й навпаки: коли оточуючі близькі з цікавості починають задавати військовому багато питань, які можуть виявитися нетактовними,

недоречними, дивними і болючими. Часто перед жінкою стає питання, як спілкування в сім'ї зробити підтримуючим і безконфліктним. З психологічної точки зору, це дуже важливо для підтримки психологічного клімату в сім'ї при спілкуванні з військовим, про що варто говорити з чоловіком, а про що ні. І звичайно виникає питання, як зробити спілкування з військовими приємним для родини та для нього самого?

Зробивши теоретичний аналіз ролі сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця, впливу сімейних проблем та конфліктів на психологічний стан військовослужбовця під час ротації та визначення основних проблем спілкування в сім'ях військовослужбовців нами було вирішено розробити ряд психологічних рекомендацій для членів родин бійця.

Приймаючи участь в проєкті «Як ти?», який проходив в рамках ініціативи Олени Зеленської, головною метою якого є інформування українців про важливість піклування про своє психічне здоров'я та надання розуміння інструментів, які допомагають українцям дбати про свій внутрішній стан, отримані знання в ході навчання та теоретичного дослідження наукової роботи допомогли нам розробити психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців на тему «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій».

Як висновок, хочемо сказати, що техніки підтримуючого спілкування, які включені в розроблені психологічні рекомендації для членів родин військовослужбовців «Особливості спілкування з військовослужбовцем під час бойових дій та ротацій» є ефективними для зниження сімейних конфліктів та підтримки психологічного стану військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буряк, О.О., Гіневський, М.І., & Катеруша, Г.Л. (2015). Шляхи та методи реабілітації осіб з “військовим синдромом” та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 3 (44), 137–141.
2. Волошин, П.В., Шестопалова, Л.Ф., Підкоритов, В.С.. *Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація*. Харків, 2002.
3. Газета “День”. Основа армії – солдат. Газета “День” URL: <https://day.kyiv.ua/uk/article/podrobysci/osnova-armiyi-soldat>.
4. Дідик Н.Ф. Роль сім’ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службово-бойового завдання. *Робота з травмами війни. Український досвід. Київ. С. 48-51*
5. Інтерв’ю з начальником управління морально-психологічного забезпечення Генштабу ЗСУ. Інформаційне агентство “РБК”. URL: <https://daily.rbc.ua/rus/show/general-mayor-vsuo-oleg-gruntkovskiy-okolo-1519946455.html>.
6. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
7. Левицький В.М. Психологія сімейних стосунків. Київ: Фенікс, 1991. 200 с.
8. Лесков, В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів: автореф. дис. канд. психол. наук. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Хмельницький. 2008

9. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до сцілення. Основи роботи з наслідками травматичних подій: посібник. Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» та «Внутрішнє переміщення в Україні. Київ, 2022. 72 с.
10. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Львів. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.
11. Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери / К. Возніцина, Т. Сіренко. Київ, 2023.
12. Подружжя Після АТО. Жіноча Сила України. URL: <https://www.facebook.com/syla.in.ua/photos/a.1493232400952388.1073741827.1493225824286379/1919922314950059/?type=3&theater>
13. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. та ін. Психологія сім'ї. Навч. посібник. Київ: Університетська книга, 2018. 282 с.
14. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
15. Приймати зміни один одного. Як спілкуватися з військовими рідним та знайомим. *Життя під час війни*. URL: <https://www.6262.com.ua/news/3540864/prijmati-zmini-odin-odnogo-ak-spilkuvatisa-z-vijskovimi-ridnim-ta-znajomim-poradi-vid-psihologa>
16. Проект «Як ти?». URL: <https://yakty.com.ua/kohana>
17. Проект. Пам'ятка щодо соціальної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції та їх сімей. 16 с. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/pamjatka.pdf>
18. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

19. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник /за заг. редакцією М.С. Корольчука. Київ: Ніка-центр, 2012. 296 с.
20. Рекомендації сім'ям військовослужбовців. Психологічна служба Хмельницького національного університету. Хмельницький, 2023. URL: <https://ps-sluzhba.khmnmu.edu.ua/rekomendacziyi-simyam-vijskovosluzhbovcziv/>
21. Служба психологічної підтримки сімей військовослужбовців. Кохання, сім'я, війна, відстань: як зберегти стосунки. URL: <https://www.pidtrymka.in.ua/useful-pages/kokhannia-simia-viina-vidstan-yak-zberehty-stosunky>
22. Сова М.О. Психологія сім'ї: Навчальний посібник / М. О. Сова, С. О. Деніжна. Київ: 2014. 212 с.
23. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
24. Стасюк, В.В.. *Психологія локальних війн та збройних конфліктів*. Київ: НАОУ, 2006
25. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с
26. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
27. Шубіна Г. Тонкощі спілкування з військовими: до доречно, а що ні? URL: <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/tonkoshhi-spilkuvannya-z-vijskovymy-shho-dorechno-a-shho-ni/>
28. John J. Schwab M. D., John F. Ice M. D., Judith J. Stephenson M. S., Kathy Raymer M. D., Kris Houser M. D., Lisa Graziano M. D., et al. War and the family. *STRESS HEALTH*. Vol. 11. Iss. 1. 1995. P. 131—137. URL: <https://doi.org/10.1002/smi.2460110121>