

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Зброжік Іван

Життя сімей військовослужбовців має низку особливих психоемоційних викликів, зумовлених непростими умовами життя. У світлі війни в Україні ці сім'ї стикаються з труднощами, які значно впливають на їх емоційний стан, самооцінку, відчуття відповідальності та соціальну адаптацію.

Мета статті – аналіз сучасних досліджень психологічних аспектів життя членів сімей військовослужбовців

Згідно з даними сучасних досліджень, основні психологічні аспекти життя дружин та дітей військовослужбовців включають (рис. 1).



Рис. 1. Психологічні аспекти життя дружин та дітей військовослужбовців

Психоемоційне напруження. Однією з основних проблем є підвищений рівень стресу та емоційне виснаження. Жінки переживають постійний страх за життя чоловіка, що часто перетворюється на хронічну тривожність, яка може супроводжуватись порушеннями сну, дратівливістю та емоційною нестабільністю [2]. Особливо важкими стають моменти невизначеності та тривалого очікування новин від чоловіка, що погіршує психічний стан жінок і посилює почуття ізоляції. Діти військовослужбовців можуть переживати широкий спектр емоційних станів, таких

як страх, тривога, гнів, сум і агресія, а також мати проблеми зі сном, апетитом та навчанням. Ці стани залежать від віку дитини та спричинені відсутністю батька, невизначеністю, зміною звичного способу життя та стресом, пов'язаним з війною [1].

Соціальна ізоляція та недостатність підтримки. Жінки часто стикаються з недостатньою соціальною підтримкою, що є особливо важливим у періоди гострого стресу. Роль дружин військових у суспільстві передбачає очікування значної стійкості та терплячості, проте реальна підтримка від оточуючих може бути недостатньою, що викликає відчуття самотності [3]. Це може призводити до ізоляції жінок, котрі не завжди готові ділитися своїми переживаннями навіть з найближчими. Діти також можуть бути в ізоляції. В школі вони можуть переживати самотність і незрозуміння однокласників. Можуть переживати булінг бо не у всіх дітей батьки воюють.

Проблеми психологічної адаптації після повернення чоловіків. Коли військовослужбовці повертаються додому, їхній психологічний стан може бути дестабілізованим через наслідки травматичного досвіду, серед яких часто зустрічаються прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або відчуження. Жінкам та дітям складно налагодити комунікацію з чоловіками, які можуть бути замкненими, схильними до агресії або уникання близьких стосунків [4, 7]. Це може викликати кризу у взаєминах та додаткове емоційне навантаження на жінок та дітей, які залишаються опорою для своїх чоловіків.

Діти особливо відчують настрої мами та тата, і це впливає на їхній психологічний стан, потрібно говорити з дітьми про війну і не треба намагатись щось від них приховати. З дітьми потрібно бути чесними. Діти відчують фальш, відчують, коли батьки намагаються щось приховати. Варто добирати такі слова, щоб вони були доступні та зрозумілі дитині. Можна спиратись на той досвід, який дитина здобула раніше. Можна сказати, що захисники та захисниці роблять усе можливе, щоб зупинити війну; щоб більше російська агресія не завдавала болю й страждань українському народу [4, 7].

Відповідальність за сім'ю та дітей. Під час відсутності чоловіка багато жінок беруть на себе обов'язки, пов'язані з утриманням сім'ї, вихованням дітей і забезпеченням родини, що потребує підвищеної самеоефективності, адже жінки змушені вирішувати побутові та економічні питання самотійно. Розвинутий рівень відповідальності та самеоефективності дозволяє їм зберігати психологічну стабільність, незважаючи на емоційне та фізичне виснаження [5].

Пошук та прийняття соціальної ідентичності. Жінки військових часто стикаються з унікальною соціальною ідентичністю, яка включає в себе роль дружини героя, але й пов'язана з певними стереотипами і, нерідко, упередженнями. Така подвійність може впливати на їхнє сприйняття власного статусу і місця в суспільстві. Прийняття своєї ролі в суспільстві дозволяє їм краще інтегруватися та знайти підтримку в соціумі [6].

Схильність до емоційного вигорання. Постійне навантаження та підвищене емоційне залучення до життя чоловіка- військовослужбовця, підтримка родини в умовах обмежених ресурсів сприяють розвитку емоційного вигорання. Відсутність особистого часу і ресурсів для відновлення енергії можуть призводити до виснаження, яке має негативний вплив на самопочуття та ефективність жінок у виконанні своїх ролей [7].

Важливість психологічної підтримки та психотерапії. Жінкам військових часто бракує професійної психологічної підтримки, яка могла б допомогти впоратися з постійним стресом і кризовими станами. Дослідження показують, що психотерапевтичні програми, орієнтовані на розвиток стресостійкості та самеоефективності, мають позитивний вплив на загальне психологічне здоров'я жінок, забезпечуючи їм навички подолання стресу і прийняття ситуації [6].

Продовжуючи аналіз психологічних особливостей життя сімей військовослужбовців, варто також зазначити ряд глибинних факторів, що впливають на емоційний стан дітей військовослужбовців.

Велика війна триває вже четвертий рік – це неабиякий стрес для людини, зокрема для дітей. У різних вікових категорій симптоми різні. У немовлят порушуються режим харчування та сну, а дошкільнята передають свій стан через ігри. Дорослим важливо не лякатись, коли діти або забагато грають у війну, або символічно вбивають окупантів. Це не агресія – таким способом здорова психіка позбавляється від зазної інтоксикації [1].

Основний симптом стресу, на який батькам варто звернути увагу, – це втрата зацікавленості до того, що раніше радувало дитину. Крім того, не треба ігнорувати головний біль чи втрату апетиту за відсутності фізіологічних захворювань – це також може бути реакція організму на стрес. У будь-якому разі не буде зайвим звернутися до психолога, щоб виявити точні причини.

Дитина на емоційному рівні може залишитись у тому моменті, у якому вона була на початку повномасштабного вторгнення. Тобто, фізичний та інтелектуальний розвиток існує, а емоційно так і залишилась, як було раніше. Або навпаки – дитина може стати дуже дорослою. Якщо батько на війні то потрібно пояснити, що тато там, бо захищають усіх нас. Захисники роблять усе, щоб Україна перемогла. Щоб дитина не думала, що її покинули, потрібно давати їй можливість спілкуватися з рідними на фронті. Розповідаючи значущим дорослим, що вона робить, у що грається й що вивчає, дитина не відчуватиме розриву з ними. Ба більше, людині на фронті це даватиме неабияку розраду [1;7].

Дуже важливий вектор підтримки є спільноти, що об'єднує жінок у схожій ситуації, може виступати потужним джерелом емоційної підтримки та розуміння. Спілкуючись з іншими дружинами військових, жінки мають змогу обмінюватися досвідом, вчитися на чужих прикладах та отримувати моральну підтримку. Цей елемент колективної підтримки здатний знижувати рівень тривоги та стресу, а також сприяти формуванню відчуття належності до певної соціальної групи, яка розуміє і розділяє їхні переживання. Такі об'єднання, як групи підтримки, можуть допомогти

в організації ефективної соціальної та психологічної допомоги, яка здатна заповнити прогалини в системі підтримки державних інституцій [3].

Суспільні очікування та тиск часто підсилюють почуття стресу в жінок, адже багато з них зіштовхуються з обмеженими уявленнями про те, як повинні діяти та виглядати "дружини героїв". Часто суспільство створює певний образ дружин військових як сильних, незламних і готових витримувати будь-які негаразди, що створює додатковий тиск. Жінки можуть відчувати необхідність відповідати цим високим очікуванням, навіть якщо це суперечить їхньому справжньому емоційному стану, що може призводити до соціальної ізоляції, адже їм важко знайти середовище, де вони можуть відкрито поділитися своїми страхами і тривогами, не побоюючись осуду.

Таким чином, життя сімей військовослужбовців характеризується високим рівнем емоційної напруги, адаптаційними труднощами та необхідністю пошуку нових життєвих орієнтирів в умовах тривалої відсутності партнера. Забезпечення психологічної підтримки, розвиток ресурсів самореалізації та впровадження соціальних програм сприяють збереженню емоційного благополуччя жінок і зміцненню стійкості сімей у військовий час.

Список використаних джерел

1. Богданов С. О., Гірник А. М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В., Соловійова В. В. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України. *Проблеми політичної психології*. Вип. 4. Київ. 2016. С. 40-51.
2. Волошина В. В. Психологічні ресурси підтримки дружин військовослужбовців. *Науковий вісник психології*. 2022. №23(3). С. 45-49.
3. Гладоз Т. І. Соціальна ізоляція як фактор психоемоційного виснаження в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні перспективи*. 2020. №2. С. 110-115.
4. Жуковська О. В. Особливості впровадження програм соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх родин. *Військово-медичний журнал*. 2020. С. 15-22.
5. Козак О. В. Психологічні ресурси адаптації жінок в умовах відсутності партнера. *Журнал соціальної психології*. 2019. №14(4). С. 89-93.
6. Кравець Л. О. Проблеми соціальної адаптації та самоідентифікації жінок військових. *Вісник психологічних досліджень*. 2022. №11(5). С. 60-67.
7. Петренко О. П. Психологічні інструменти допомоги сім'ям військових. *Вісник психологічного здоров'я*. 2020. №8(1). С. 55-60.