

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-18>

УДК 159.942

Євген ПОТАПЧУК

доктор психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>

e-mail: potapchuk1@i.ua

Наталія ПОТАПЧУК

доктор психологічних наук, професор
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана
Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0001-8303-6196>

e-mail: natapotapchuk@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РОДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті здійснюється вивчення психологічного ресурсу родини, який сприяє емоційній підтримці та психологічному захисту членів родини. З'ясовано сутність поняття «психологічні ресурси родини». Виявлено найважливіші моделі поведінки членів родини для реалізації емоційної функції родини в умовах війни: берегиня (захисник), друг, лідер, мотиватор (муза), оптиміст, порадник, слухач, спірозовник, розрадник, гуморист. Розроблено практичні рекомендації членам родини щодо реалізації емоційної функції в умовах війни.

Ключові слова: родина, психологічні ресурси, умови війни, емоційна функція, сімейні ролі.

Yevhen POTAPCHUK

Khmelnyskyi National University

Nataliia POTAPCHUK

The National Academy of the State Border Guard Service
of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE FAMILY IN THE CONDITIONS OF WAR

The article examines the psychological resource of the family, which contributes to emotional support and psychological protection of family members. It was found that the concept of "psychological resources of the family" reflects the personal attributes and abilities of people connected by family ties with spouses (blood relatives, several generations of relatives), which help each other adapt to stressful situations, overcome them and restore personal comfort. Such personal properties and abilities of a family member are: wisdom and knowledge (flexibility of thinking, ability to overcome difficulties and resistance of circumstances, understanding of family roles that contribute to the realization of emotional function), empathy (sympathy, desire to care for family and friends, sensitivity in relationships), authority (deserves the respect and trust of relatives and close people), communicativeness (listens carefully, understands and delicately convinces family members).

It was found that the most important models of behavior of family members for the implementation of the emotional function of the family in the conditions of war include the following family roles: protector (protector), friend, leader, motivator (muse), optimist, adviser, listener, interlocutor, counselor, humorist. Practical recommendations have been developed for family members on the implementation of emotional function in war conditions. They will help family members to realize their psychological resource and effective behavior patterns for providing emotional support, psychological protection and restoration of emotional comfort of family members.

Keywords: family, psychological resources, conditions of war, emotional function, family roles.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Війна породжує безліч екстремальних і кризових ситуацій, що порушують смислову відповідність між свідомістю людини та буттям, викликають емоційне напруження, стрес і виснаження. Адже більшість екстремальних ситуацій не тільки обмежують можливості людини у реалізації прагнень і потреб, а й загрожують її здоров'ю і життю, спричиняють матеріальні чи економічні збитки. Збройне протистояння порушує звичний спосіб життя людей, суттєво обмежує можливості задовольнити важливі потреби, насамперед, це стосується такої базової фундаментальної потреби як потреба у безпеці. Все це служить підґрунтям для появи деструктивних психічних станів (тривоги, страху, депресії, виснаження) та негативно впливає на психічне здоров'я населення. За таких умов істотно зростає потреба у пошуку ефективних шляхів відновлення та збереження психічного здоров'я населення. Для результативної роботи щодо охорони психічного здоров'я в умовах війни потрібно активно використовувати різні ресурси, зокрема психологічні ресурси родини.

Аналіз досліджень та публікацій

Як свідчить практика, життя родини в умовах війни привертає увагу різних дослідників [1; 2; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12]. За свідченням дослідниці проблем сім'ї в умовах війни І. Шинкаренко, сімейне життя є великим екзаменом для людей, а в умовах воєнного стану – це подвійне випробування на міцність, витривалість, стійкість української родини. При цьому дослідниця зазначає, що сучасна сім'я в умовах війни характеризується: послабленням матеріальної і психологічної (захисної) функції; порушенням механізму адаптації родини до кризових явищ у суспільстві; трансформацією та суперечливістю сімейних ролей; ускладненням дитячо-батьківських взаємин; нестабільністю життєвих родинних планів; впливом патогенних чинників на психічне здоров'я членів сім'ї [11, с. 555]. Безумовно ці

характеристики є відображенням певних психологічних причин і наслідків деструктивного впливу війни на морально-психологічний клімат сім'ї та на психічні стани її членів. Психологічні реакції членів сім'ї на деструктивний вплив війни суттєво їх виснажують. Як наслідок, людина може отримувати розлади психіки різного ступеня важкості.

Розкриваючи психологічні реакції особистості на екстремальну ситуацію, М. Мушкевич зазначає, що для родичів військовослужбовців патогенними можуть виступати такі чинники як: побоювання за життя близьких, які безпосередньо беруть участь у бойових діях та інформація про поранених та загиблих бійців, що несли службу разом з їх родичами. Пережитий стрес, що був отриманий несподівано, стає настільки сильним, що звичайного психічного резерву людини не вистачає, щоб впоратися із переживанням [7, с. 9]. У зв'язку з цим видається закономірним те, що члени сім'ї мають уміти підтримувати один одного, використовувати різні засоби для переключення, розради та поліпшення психічного і фізичного станів. Звідси особливого значення набуває реалізація родиною такої важливої функції як психологічна, метою якої є забезпечення психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту членів родини [6]. Проте, як свідчить практика, здатність членів родини реалізовувати таку функцію великою мірою залежить від уміння та бажання її членів усвідомлювати свої проблеми та виконувати низку важливих сімейних ролей [3; 8].

За результатами вивчення роз'єднаних українських родин Т. Янічка-Панек [12] з'ясувала, що сучасній українській сім'ї в умовах війни доводиться стикатися з новою реальністю, яка привносить у її функціонування нові, несподівані рішення, пов'язані здебільшого з погіршенням повсякденного життя та розлукою з близькими. Тривала розлука породжує численні й часто незворотні наслідки для членів родини, особливо для дітей, для яких руйнується звична картина повсякденного життя, що давала їм відчуття безпеки. Дуже часто буває так, що батько йде захищати країну, а мати намагається взяти на себе роль обох батьків, забезпечити дитині емоційну стабільність та сприятливі господарського-побутові умови. Відсутність батька означає, що дитина не тільки не може спостерігати за ролями, які він повинен виконувати, а буде ще й відчувати тугу та страх за нього. Натомість обізнаність членів родини про наслідки вимушеного розлучення сприяє розвитку взаємопідтримки, прийняттю правильних рішень та реалізації ефективних моделей поведінки.

Загалом, на думку фахівців [2; 5; 6; 7; 8], у період війни інститут сім'ї відіграє важливу роль для забезпечення здатності соціуму до збереження людського потенціалу. При цьому дослідниця сім'ї в умовах

війни Л. Слюсар [8] звертає увагу на те, що виконання сім'єю багатьох важливих функцій у цих екстремальних умовах украй ускладнено, проте значення захисної функції сім'ї різко зростає. Запорукою збереження українського населення, його подальшого відтворення, на її думку, є сімейний механізм виживання та охорони людського життя (солідарність поколінь, взаємодопомога, обмін фінансовими та матеріальними ресурсами). Схожу думку висловлює Н. Дідик [2], яка вивчала вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Вона з'ясувала, що при гармонійних сімейних стосунках сім'я стає ресурсом для військовослужбовця і тим чинником, який допомагає йому швидше подолати наслідки перебування в екстремальних ситуаціях.

Загалом думка дослідників щодо взаємодопомоги та солідарності поколінь є важливою для усвідомлення ролі та можливостей не просто сім'ї, а саме родини як суб'єкта емоційної підтримки та психологічного захисту своїх членів.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у вивченні психологічного ресурсу родини, який сприяє емоційній підтримці та психологічному захисту членів родини.

Виклад основного матеріалу

Вивчення та аналіз наукової літератури [6; 8; 10; 11; 12] дає підставу стверджувати, що родина здатна виконувати багато важливих функцій, проте в умовах війни особливої актуальності набуває реалізація емоційної функції, метою якої є забезпечення емоційної підтримки, психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту членів родини. Реалізація цієї функції суттєво залежить від психологічного ресурсу родини. Варто зазначити, що під поняттям «родина» ми розуміємо соціальну групу людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів). Родина поглинає собою таке поняття як «сім'я», бо може складатися з кількох поколінь невеликих груп людей, заснованих на шлюбі та кровній спорідненості (батьківська сім'я, сім'ї дорослих дітей, сім'ї братів і сестер) [8-11].

У сучасній психологічній літературі відсутня системна інформація щодо розуміння поняття «психологічні ресурси родини». На нашу думку, це обумовлено насамперед універсальністю та багатоаспектністю цього терміну. Здатність родини протистояти труднощам і порушенням великою мірою залежить від уміння і бажання

її членів усвідомлювати і розв'язувати свої проблеми. Для цього важливо усвідомлювати свої психологічні ресурси і скеровувати їх у потрібне русло. Зважаючи на те, що у доступній нам науковій літературі ми не знайшли визначення поняття «психологічний ресурс родини», задля вичерпної його інтерпретації, ми звернулися до різних тлумачних словників української мови. Результати пошуку відповіді на це питання дозволили дійти висновку, що під поняттям «*психологічний ресурс родини*» слід розуміти особистісні властивості й здібності людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів), що допомагають один одному адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх та відновлювати особистісний комфорт. Такими особистісними властивостями й здібностями члена родини можуть бути: мудрість і знання (гнучкість мислення, здатність долати труднощі та опір обставин, розуміння сімейних ролей, що сприяють реалізації емоційної функції), емпатія (співпереживання, прагнення турбуватися про рідних та близьких, чуйність у взаєминах), авторитетність (заслужує повагу і довіру рідних та близьких людей), комунікативність (уважно слухає, розуміє і делікатно переконує членів родини). Саме ці властивості та здібності дозволяють членам родини виявляти себе в ролі суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я один одного і, в першу чергу тих, хто цього потребує найбільше [4; 7; 10].

За результатами досліджень ми дійшли висновку, що сукупність особистісних властивостей і здібностей членів родини утворюють психологічний ресурс родини, який включає: *згуртованість* – психологічна близькість між членами родини; *ієрархію* (авторитет, влада і ступінь взаємного впливу членів родини); *гнучкість* (здатність членів родини адаптуватися до змін); *ролеву функціональність* (виконання сімейних ролей, зокрема за емоційною функцією).

Реалізація родинною емоційної функції потребує: підтримання моделі гармонійної родини, члени якої виявляють емпатію, взаємопідтримку та взаєдопомогу; втілення членами родини певних сімейних ролей (моделей поведінки, що потребують члени родини одне від одного); запобігання емоційної байдужості та патологізуючих сімейних ролей.

Поглиблене вивчення науково-психологічної літератури дозволило з'ясувати, що не зважаючи на значний інтерес дослідників до проблеми перебування родини в умовах війни, відсутні ґрунтовні розробки, які б чітко відображали перелік сімейних ролей, які потрібно знати членам родини для ефективної реалізації емоційної функції в умовах війни. З цією метою нами було опитано експертів (18 членів

Української асоціації сімейних психологів). Для опитування було використано авторську анкету Д. Карпової «Моделі поведінки, що відображають важливі сімейні ролі» [3, с. 199]. Варто зазначити, що для посилення ймовірності відсутності помилок та суб'єктивності при визначенні доцільних моделей поведінки членів родини, експертам пропонувалося вказати свій варіант сімейної ролі, потрібної для реалізації родинною емоційної функції в умовах війни та визначити її ранг у порядку убутання значущості кожної ролі. Це дозволило визначити переваги однієї моделі поведінки членів родини над іншою та уточнити її відношення для реалізації вказаної функції. Кожна роль отримала оцінку за шкалою від 0 до 6, де «6» – найбільш виражена сімейна роль, що безпосередньо стосується емоційної функції родини, «0» – сімейна роль відсутня, не стосується емоційної функції родини. Така робота дозволила визначити частоту появи певної ролі, яка відображає психологічний ресурс родини в умовах війни.

Для того, щоб експерти могли запропонувати будь-які асоціації, пов'язані з поняттям «сімейні ролі за емоційною функцією родини», нами було використано метод вільного асоціативного експерименту. До первинного переліку було відібрано найбільш вагомні дескриптори.

Вивчення наукової літератури [3; 5; 7; 10] посприяло розширенню уявлення про характеристики родини як суб'єкта впливу на психічне здоров'я її членів. Серед позитивних характеристик є емоційна близькість (згуртованість), взаємна повага, високий статус та вплив на членів родини, здатність змінюватися і пристосовуватися до нової ситуації (гнучкість), ролева функціональність. Все це визначає позитивний морально-психологічний клімат родини, який сприяє відновленню та збереженню психічного здоров'я її членів.

Аналіз та інтерпретація результатів нашого дослідження дозволили виявити, що найважливішими моделями поведінки членів родини для опису «Сімейна роль за емоційною функцією родини в умовах війни» є: берегиня (захисник) (*створює затишок, захист*), друг (*виявляє прихильність, довіру*), лідер (*приймає важливі рішення і вирішує сімейні проблеми*), мотиватор (муза) (*надихає до дій*), оптиміст (*виявляє бадьорість, життєрадісність*), порадник (*надає корисні, мудрі поради*), слухач (*вміло вислуховує членів родини*), співрозмовник (*розмовляє на корисні та цікаві теми*), розрадник (*втішає, розраджує*), гуморист (*знижує напруження, приносить полегшення*).

За результатами вивчення психологічного ресурсу родини, який сприяє емоційній підтримці та психологічному захисту членів родини, нами розроблено практичні рекомендації членам родини щодо

реалізації емоційної функції в умовах війни. Вони відображають науково-обґрунтовані пропозиції, виконання яких буде сприяти усвідомленню членами родини важливих сімейних ролей і обов'язків, які покликані сприяти реалізації емоційної функції в умовах війни. Для членів родини важливо використовувати ролі слухача, співрозмовника та розрадника, це може допомогти рідній людині виговоритися про пережите або ж переключити її на інші теми і допомогти якомога швидше повернутися до мирного життя. У ролі мотиватора чи порадирика можна надихати до дій, зокрема щодо виконання батьківських чи господарсько-побутових обов'язків або ж до реалізації якогось сімейного проєкту (наприклад, відкриття ветераном війни чи членами його сім'ї власної кав'ярні, ремонтної майстерні, швейного цеху, кабінету краси тощо). Ефективному переключенню можуть допомогти пошук нових захоплень, організація сімейних прогулянок, сімейного відпочинку, відвідування спортивного майданчику чи басейну.

Даруйте безпеку, захист, тепло та комфорт рідним, прагніть бути цікавим співрозмовником, мотиватором, порадиником, розрадником. Навчіться уважно слухати членів родини і коректно висловлювати свої думки (обмін інформацією, вияви емпатії, делікатний пошук компромісу, узгоджений розподіл сімейних ролей, мудра координація сімейних планів). Також важливо навчитися такому важливому правилу гармонійних сімейних стосунків як «не ображай і не ображайся». Уміння контролювати свої емоційні, комунікативні та поведінкові реакції буде сприяти запобіганню конфліктів та збереженню психічного здоров'я.

Демонструйте дітям модель гармонійних сімейних стосунків, оберігайте їхню психіку від травм і будьте для них мудрим порадиником і мотиватором особистісного розвитку. Важливо використовувати кожен вільну хвилину для розмови з рідними людьми. Якщо після розмови виростають крила, то вам вдається виконувати ще й роль мотиватора (музи) – того, хто надихає членів сім'ї, викликає душевне піднесення, надає душевні сили, спонукає творити; втілювати цікаві ідеї та досягати нових життєвих вершин.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Осмилення вищезазначеного дає змогу дійти висновку, що існують різні думки про функції родини, зокрема і щодо емоційної підтримки та психологічного захисту своїх членів. Реалізація цієї функції суттєво залежить від психологічного ресурсу родини.

З'ясовано, що поняття «психологічні ресурси родини» відображає особистісні властивості й здібності людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів), що допомагають один одному адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх та відновлювати особистісний комфорт. Такими особистісними властивостями й здібностями члена родини є: мудрість і знання (гнучкість мислення, здатність долати труднощі та опір обставин, розуміння сімейних ролей, що сприяють реалізації емоційної функції), емпатія (співпереживання, прагнення турбуватися про рідних та близьких, чуйність у взаєминах), авторитетність (заслуговує повагу і довіру рідних та близьких людей), комунікативність (уважно слухає, розуміє і делікатно переконує членів родини).

Виявлено, що до найважливіших моделей поведінки членів родини для реалізації емоційної функції родини в умовах війни» відносяться: берегиня (захисник), друг, лідер, мотиватор (муза), оптиміст, порадник, слухач, співрозмовник, розрадник, гуморист.

Розроблено практичні рекомендації членам родини щодо реалізації емоційної функції в умовах війни. Вони допоможуть членам родини усвідомити свій психологічний ресурс та ефективні моделі поведінки щодо забезпечення емоційної підтримки, психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту членів родини.

Загалом важливо пам'ятати, що відновленню і збереженню психічного здоров'я членів сім'ї суттєво сприяють гармонійні міжособистісні стосунки та спосіб життя родини (емоційна близькість, взаємна повага, здатність організовуватися і змінюватися, ефективна ролева функціональність). Позитивний морально-психологічний клімат сім'ї є важливим психотерапевтичним ресурсом, що робить членів сім'ї здоровішими та щасливішими. *Перспективою подальшого дослідження* є дослідження моделі поведінки шлюбних партнерів в ролі друга, порадника та розрадника, а також розробка практичних вправ для набуття відповідних комунікативних та поведінкових умінь і навичок.

Література

1. Власова І. О., Шістко Л. О. Чинники психологічного благополуччя дітей, які переживають втрату батьків в умовах війни. *Науковий журнал Габітус Причорномського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Одеса : 2022. Вип. №40. С. 77-82.
2. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 68-80.

3. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький, 2021. 218 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
5. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
6. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Ресурси родини як суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я людини в умовах воєнного стану / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей XI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 27 квітня. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 100-101.
7. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник та ін. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 356 с.
8. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. №2 (52). С. 3-20.
9. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського* : Психологія. Том 33 (72). №5, 2022. С. 54-59.
10. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
11. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. №2. С. 550-557.
12. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 2022. Вип. 5. С. 94-102.

References

1. Vlasova I. O., Shistko L. O. Chynnyky psykolohichnoho blahopoluchchia ditei, yaki perezhyvaiut vtratu batkiv v umovakh viiny. *Naukovyi zhurnal Habitus Prychormomskoho naukovo-doslidnoho instytutu ekonomiky ta innovatsii*. Odesa : 2022. Vyp. №40. S. 77-82.
2. Didyk N. F. Vplyv simeinykh problem na psykolohichniy stan viiskovosluzhbovtvits pid chas ATO. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykolohii*. 2018. Vyp. 41. S. 68-80.
3. Karpova D. Ye. Psykolohichni umovy formuvannya uiaвлен pro simeini roli u studentskoi molodi : dys. ... d-ra filosofii : 053. Khmelnytskyi, 2021. 218 s.

4. Osnovy reabilitatsiinoi psykhologii: podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk. Tom 3. Kyiv, 2018. 236 s.
5. Okhorona psykhichnoho zdorovia v umovakh viiny. Per. z anhli. T. Semyhina, I. Pavlenko, Ye. Ovsiannikova ta in. Kyiv : Nash format, 2017. 1068 s.
6. Potapchuk Ye. M., Potapchuk N. D. Resursy rodyny yak subiekta vidnovlennia ta zberezhennia psykhichnoho zdorovia liudyny v umovakh voiennoho stanu / Aktualni pytannia teorii ta praktyky psykhologo-pedahohichnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv : tezy dopovidei KhI Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf. (m. Khmelnytskyi, 27 kvitnia. 2023 r.). Khmelnytskyi : KhNU, 2023. S. 100-101.
7. Psykholohichna dopomoha uchasnykam ATO ta yikh simiam : kol. monohr. M. Mushkevych, R. Fedorenko, A. Melnyk ta in. Vyd. 2-he, zmin. ta dopovn. Lutsk : Vezha-Druk, 2016. 356 s.
8. Sliusar L. Ukrainska simia v umovakh viiny. Demohrafiia ta sotsialna ekonomika. 2023. №2 (52). S. 3-20.
9. Sokolova I. M., Shaikhislamov Z. R., Ladyka M. S. Vplyv umov boiovykh dii na psykholohichni klimat simi. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho : Psykholohiia. Tom 33 (72). №5, 2022. S. 54-59.
10. Fedorenko R. P. Psykholohiia simi : navch. posib. Vyd 2-he, zmin. ta dopovn. Lutsk : Vezha-Druk, 2021. 480 s.
11. Shynkarenko I. Simia v umovakh viiny: Psykholohichni, psykosotsialni ta psykhopatolohichni problemy. Naukovyi visnyk Dnipropetrovskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. 2022. №2. S. 550-557.
12. Ianiiska-Panek T. Roziednana ukrainska rodyna – ohliad sytuatsii, sprychynenoi viinoiu. Visnyk kafedry YuNESKO «Neperervna profesiina osvita KhKhI stolittia». 2022. Vyp. 5. S. 94-102.