

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-10>

УДК 340.12 (477)

**Світлана ПЕТРЕЧЕНКО**

кандидат юридичних наук, доцент,

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

<https://orcid.org/0000-0002-7329-0219>

e-mail: [svet-petre@meta.ua](mailto:svet-petre@meta.ua)

## **РОЛЬ РОДИНИ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВАЖКОПОРАНЕНИХ КОМБАТАНТІВ**

*У роботі представлено результати дослідження, які підтверджують, що родина є основним фактором у соціально-психологічній адаптації важкопоранених комбатантів, забезпечуючи емоційну, практичну та соціальну підтримку, яка сприяє зниженню стресу, тривоги та депресії, але потребує додаткових знань та ресурсів для ефективного вирішення кризових ситуацій.*

**Ключові слова:** родина, соціально-психологічна адаптація, важкопоранені комбатанти, емоційна підтримка, соціальна підтримка.

**Svitlana PETRECHENKO**

Khmelnytsky Institute of Social Technologies of the University «Ukraine»

## **THE ROLE OF FAMILY IN THE PROCESS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF SEVERELY WOUNDED COMBATANTS**

*The article presents the results of a study that emphasizes the importance of the family as a key factor in the social and psychological adaptation of severely wounded combatants. The study confirms that emotional, practical and social support from family significantly reduces the level of stress, anxiety and depression in the rehabilitation process. The study involved 45 people, including 6 women and 39 men. The high percentage of respondents emphasizes the importance of family support in the recovery and adaptation of combatants after their injuries. In addition, the paper discusses the importance of sensitive communication with severely injured combatants and their families, emphasizing the need to avoid phrases that may cause offense or increase emotional stress.*

*The paper conducted an anonymous study that examined the role of the family in the social and psychological adaptation of severely wounded combatants. The results of the study confirm that the family is a critical resource that provides combatants with emotional, practical, and social support during their recovery from trauma.*

*Special attention is paid to the language aspects of communication with severely wounded combatants and their families. Often, insensitive or incorrect phrases can cause additional harm. It is important to understand that adaptation to new living conditions after injury is a long and complex process that requires a sensitive approach to communication, tolerance, support and training. Families with the necessary knowledge and resources can make this process much easier for their loved ones, which in turn accelerates the recovery and social integration of severely wounded combatants.*

*It is noted that the family is not only a source of emotional support, but also a necessary partner in the rehabilitation of severely wounded combatants, capable of changing*

*the trajectory of their recovery for the better, provided that the right knowledge and resources are provided in a timely manner for effective support.*

**Keywords:** *family, social and psychological adaptation, severely wounded combatants, emotional support, social support.*

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

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну значно збільшило кількість важкопоранених комбатантів, що створило нові виклики для системи реабілітації, охорони здоров'я та соціальної підтримки. Багато військовослужбовців отримують складні травми, які вимагають довготривалого лікування, фізичної та психологічної реабілітації, а також адаптації до нових умов життя. За даними Міністерства у справах ветеранів, кількість учасників бойових дій в Україні значно зросла, перевищивши 900 тисяч осіб. Серед них понад 9 тисяч жінок, які отримали статус УБД з початку повномасштабної війни [1].

Перемога на полі бою – це лише перший крок. Для багатьох сімей війна триває і після повернення їхніх рідних додому. Поранення, які не видно неозброєним оком, залишають глибокий слід на душі як самого військовослужбовця, так і його родини. У таких обставинах роль родини стає надважливою, оскільки вона є найближчим джерелом підтримки для пораненого. Родина забезпечує фізичний догляд, відіграє важливу роль у створенні емоційного комфорту, допомагаючи подолати психологічні наслідки війни, зокрема посттравматичний стресовий розлад, тривогу, депресію й ізоляцію. Разом із цим родини стикаються з багатьма труднощами, такими як брак ресурсів, емоційне вигорання та недостатня обізнаність щодо потреб і проблем комбатантів. Необхідне застосування комплексного підходу, що охоплює державну підтримку, розвиток програм навчання для родин, забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги, а також створення ефективної системи соціальної реабілітації.

Відновлення комбатантів і їхня успішна адаптація до мирного життя вимагають зусиль з боку медичних та соціальних служб й активного залучення родин та громадських організацій. Родина, як основна опора в процесі реабілітації, потребує спеціальних знань, підтримки та ресурсів для виконання цієї надважливої місії.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Питання адаптації сімей, які зіткнулися з досвідом участі у бойових діях, стало предметом глибокого наукового дослідження. Зарубіжні вчені, серед яких С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун та інші присвятили свої роботи вивченню цього складного явища [2].

Проблеми психосоціальної адаптації військових та їхніх сімей є актуальними для сучасної України. Адаптацію військових та їхніх сімей детально досліджували українські науковці, такі як: В. Маслюк, О. Орловська та Н. Тарабріна, які зосередилися на загальних питаннях адаптації військових. М. Маркова та Г. Росінський вивчали вплив військової служби на здоров'я сімей та взаємодію між важкопораненими комбатантами та їхніми рідними. Н. Умеренкова досліджувала особливості спілкування дружин важкопоранених комбатантів.

### **Виклад основного матеріалу**

Поняття «адаптація» є фундаментальним для багатьох наук. Різні галузі знання, такі як соціологія, психологія та історія, використовують це поняття для опису процесу пристосування людини до свого соціального оточення. Він охоплює біологічні аспекти й соціальні, зокрема соціалізація, навчання соціальним ролям і взаємодія з іншими людьми. Крім того, адаптація пов'язана з інтеграцією індивіда в соціальні групи та засвоєнням їхніх норм і цінностей [2, с. 367].

Ж. Піаже розглядав адаптацію як двосторонній процес, під час якого людина не лише змінює свою поведінку, щоб відповідати навколишньому світу, а й активно впливає на нього, змінюючи його структуру [3, с. 85].

Сім'я традиційно вважається одним з найважливіших джерел підтримки для людини. Для військовослужбовців, які стикаються з особливими стресами та викликами, роль сім'ї набуває особливого значення.

Погоджуємося з позицією Р. Брука, який у своїй статті зазначає: «Багато хто з ветеранів, і не тільки ті, які безпосередньо брали участь у битвах, а й ті, хто так чи інакше стикався із руйнівними наслідками війни, страждають від усвідомлення своєї власної спроможності до зла. Деякі травмовані переповнені усвідомленням того, яке захоплення і збудження вони отримували, вбиваючи ворога» [4, с. 140]. Таким чином, підкреслюється важливість розуміння морально-етичних викликів, з якими стикаються важкопоранені комбатанти після бойових дій.

Родина важкопораненого комбатанта неминуче опиняється під значним емоційним тиском, який впливає на психологічний стан кожного члена сім'ї. Переживання за стан здоров'я близької людини, особливо, якщо травми є тяжкими або потребують тривалого відновлення, породжують постійне занепокоєння. Це тривожне очікування супроводжується страхом перед майбутнім, зокрема щодо

можливостей реабілітації, соціальної адаптації важкопораненого комбатанта та якості його життя.

Постійна необхідність догляду за пораненим вимагає від родини, насамперед від його найближчих членів, великої кількості часу, сил й енергії. Ситуація може викликати відчуття фізичного і морального виснаження, особливо, якщо догляд триває протягом місяців або навіть років. За цей час близькі стикаються з почуттям безсилля, коли вони не можуть полегшити біль або вирішити всі проблеми, які виникають у важкопоранених комбатантів. У такій ситуації члени сім'ї відчувають провину за те, що не завжди можуть надати достатню підтримку або не володіють необхідними знаннями чи навичками для забезпечення ефективної реабілітації. Такі емоції можуть підсилюватися через соціальний тиск або очікування, які нав'язуються оточенням. Наприклад, суспільство часто очікує, що родина повністю візьме на себе відповідальність за реабілітацію важкопораненого комбатанта, що додає додаткового навантаження, окрім звичайних буденних справ.

Без належної психологічної підтримки ці емоції можуть накопичуватися та призводити до серйозних проблем (емоційне вигорання, хронічний стрес, депресія або навіть розлади психічного здоров'я у самих членів сім'ї). Особливо це стосується ситуацій, коли члени родини змушені жертвувати власними потребами, кар'єрою або соціальним життям для того, щоб бути поруч із пораненим [5, с. 80].

Повернення важкопораненого комбатанта до сім'ї супроводжується суттєвими змінами в структурі сімейних ролей і обов'язків. У багатьох випадках військовослужбовець, який раніше виконував роль головного забезпечувача родини, стає постійно залежним від підтримки інших членів родини. Це може бути викликано як фізичними обмеженнями, спричиненими пораненнями, так і емоційними або психологічними наслідками, такими як посттравматичний стресовий розлад або депресія.

Зміна динаміки ролей у родині може викликати низку проблем. Якщо раніше важкопоранений комбатант забезпечував фінансову стабільність, його поранення змушує інших членів родини брати на себе ці зобов'язання. Це непросте завдання, особливо якщо родина не була до цього готова. У свою чергу, це може створювати фінансову напруженість і змушувати родину шукати додаткові джерела доходів або підтримки з боку держави.

Паралельно змінюється й емоційна структура сім'ї. Важкопоранений комбатант, який звик до ролі захисника, може відчувати фрустрацію, сором або навіть злість через свою залежність від близьких. У деяких випадках це призводить до конфліктів, оскільки

члени родини можуть мати різні очікування та уявлення про свої нові ролі. Партнер може взяти на себе роль доглядача, що може вплинути на рівноправність у стосунках і створити напругу.

Діти також стикаються зі змінами, які можуть бути для них незрозумілими або травматичними. Якщо батько чи мати раніше були прикладом сили й стабільності, то їхня поява в ролі того, хто потребує допомоги, може змінити уявлення дітей про сім'ю. Крім того, на дітей може покладатися частина обов'язків по догляді, що не завжди відповідає їх віковим можливостям і бажанням.

Такі зміни динаміки часто ускладнюються недостатністю навичок комунікації в кризових ситуаціях. Відсутність відкритого обговорення почуттів, потреб та очікувань може призводити до непорозумінь і поглиблення конфліктів. Також негативно впливає брак знань про адаптацію до нових умов та способи підтримки важкопораненого.

Родини, які доглядають за важкопораненими комбатантами, часто стикаються з явищем соціальної ізоляції, яка виникає через низку об'єктивних і суб'єктивних причин. Постійна турбота про пораненого вимагає значного часу, енергії та ресурсів, що суттєво обмежує можливості родини брати участь у громадському житті, професійній діяльності чи соціальних заходах. Члени родини, особливо ті, хто безпосередньо займається доглядом, поступово віддаляються від звичних соціальних зв'язків і відчувають дефіцит підтримки з боку друзів, колег або сусідів.

Окрім фізичних обмежень, викликаних необхідністю постійної присутності біля пораненого, значну роль у соціальній ізоляції відіграють емоційні та психологічні фактори. Родини можуть уникати спілкування через страх осуду чи нерозуміння з боку оточення. Наприклад, стигматизація важкопоранених комбатантів і їхніх родин може проявлятися в упередженому ставленні, небажанні оточуючих виявляти підтримку або навіть униканні контактів через дискомфорт чи страх перед складними темами.

Суспільство не завжди розуміє складності, з якими стикаються ці родини, охоплюючи психологічні травми, проблеми з адаптацією до нових умов життя, фінансові труднощі та емоційне вигорання. Комбатанти з вираженим посттравматичним стресовим розладом можуть демонструвати поведінкові проблеми, які оточення сприймає як агресію, замкнутість або небажання соціалізуватися. У свою чергу це, формує негативний фон для їхньої інтеграції в громаду, що також впливає на родину.

Соціальна ізоляція може проявлятися і в іншій формі: члени родини часто самотійно уникають соціальних контактів через відчуття, що інші люди не можуть зрозуміти їхній досвід або проблеми. У таких випадках відчуття самотності та безпорадності тільки посилюється.

Відсутність якісної соціальної інтеграції впливає на рівень життя всієї родини. Дефіцит спілкування, емоційної підтримки та доступу до громадських ресурсів може викликати депресивні настрої, підвищувати рівень стресу й негативно впливати на процес реабілітації комбатанта. Ізоляція здатна посилювати відчуття безнадії та розірваності соціальних зв'язків, що ускладнює повернення до звичайного життя [6, с. 28].

Родини важкопоранених комбатантів стикаються зі значними фінансовими проблемами, які виникають через різке зниження рівня доходів і суттєве зростання витрат. Поранення військовослужбовця зазвичай призводить до часткової або повної втрати ним працездатності, що обмежує його можливість виконувати професійні обов'язки або змушує залишити роботу. У результаті сім'я втрачає важливе джерело доходу, особливо якщо комбатант був головним годувальником.

Одночасно витрати сім'ї стрімко зростають. Реабілітація важкопораненого комбатанта, яка часто триває місяцями чи навіть роками, вимагає значні фінансові вкладення. До них належать:

- оплата медичних процедур і ліків, які не завжди покриваються державними програмами або страховкою;
- придбання спеціального обладнання (протези, інвалідні візки, засобів для пересування чи пристосувань для дому);
- витрати на транспорт для поїздок до медичних закладів або реабілітаційних центрів;
- адаптація житла до потреб пораненого (зміна інтер'єру, обладнання спеціальних приміщень).

Вищеперераховані витрати часто перевищують фінансові можливості звичайної сім'ї, особливо якщо вона не має заощаджень чи додаткових джерел доходу. Більше того, деякі члени родини (партнери чи батьки) можуть бути змушені залишити роботу або скоротити робочий час, щоб доглядати за пораненим, чим ще більше ускладнюється фінансове становище родини.

Додатковий тягар створює бюрократична складова. Попри існування державних програм допомоги ветеранам, отримання виплат чи компенсацій часто пов'язане з тривалими процедурами, великою кількістю документів і довгим очікуванням. У цей період сім'я

залишається сам на сам зі своїми проблемами. Така ситуація створює значний емоційний і психологічний тиск на всіх членів родини. Постійний пошук способів вирішення фінансових питань може викликати стрес, відчуття безнадії й навіть конфлікти між членами сім'ї. Нестабільне фінансове становище може впливати на можливість надання якісної медичної допомоги пораненому та уповільнювати його процес реабілітації.

Вважаємо, що сім'я є найважливішим ресурсом для **адаптації важкопоранених комбатантів** із таких причин:

- сім'я є джерелом любові, розуміння та підтримки, що допомагає комбатанту подолати стрес, пов'язаний із травмою. Емоційна близькість знижує ризик розвитку депресії та посттравматичного стресового розладу;

- присутність рідних, які спонукають до дій і допомагають зберігати позитивний настрій, стимулює комбатанта брати участь у реабілітаційних програмах і боротися за повернення до активного життя;

- члени родини допомагають у побуті, догляді та виконанні завдань, які важкопоранений комбатант тимчасово чи постійно не може здійснювати самостійно (наприклад, при пересуванні, лікуванні, або заняттях фізичними вправами);

- родина створює відчуття стабільності, яке є важливим у період адаптації. Відоме середовище та підтримка близьких сприяють відновленню психологічної рівноваги;

- завдяки сім'ї поранений комбатант підтримує зв'язок із суспільством. Родина допомагає зберігати соціальні ролі, які мотивують до участі у житті громади;

- у колі сім'ї комбатанти можуть без страху ділитися своїми емоціями та думками, отримуючи розуміння та співчуття найрідніших;

- нерідко саме родина допомагає вирішувати фінансові або адміністративні питання, які виникають через поранення (отримання компенсацій, соціальної допомоги чи послуг реабілітації).

У рамках проведеного анонімного дослідження було вивчено роль родини у процесі соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів. У дослідженні взяли участь 45 осіб, серед яких 6 жінок (13%) і 39 чоловіків (87%). На рисунку 1 представлено гендерний розподіл учасників проведеного дослідження. Дослідження мало на меті з'ясувати, як сімейна підтримка впливає на емоційний стан, відновлення автономності та соціальну активність постраждалих.

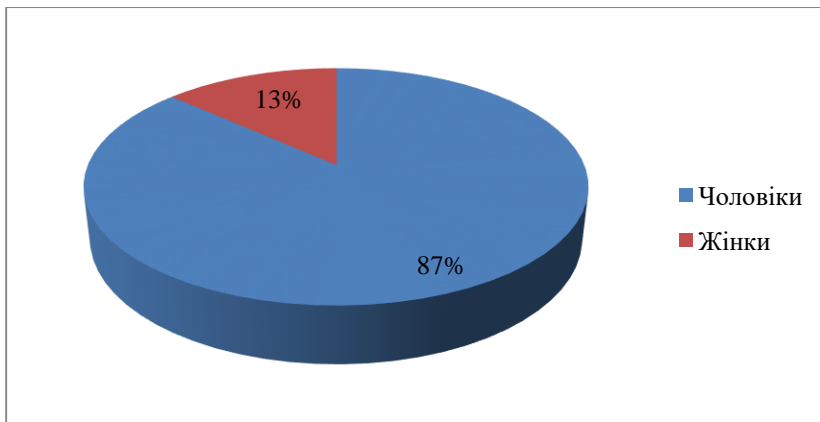


Рис. 1. Гендерний розподіл учасників дослідження

Таблиця 1 відображає результати дослідження, яке було проведено для оцінки ролі родини у процесі соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів.

Таблиця 1

### Результати проведеного дослідження з важкопораненими комбатантами

№ п/п	Аспекти дослідження	Відсоток	Результати
1.	Значення сімейної підтримки	85%	Опитані вказали на головну роль родини
		68%	Отримали емоційну підтримку
		52%	Отримали практичну допомогу
2.	Психологічний клімат у родині	76%	У сім'ях із позитивною атмосферою адаптація проходила легше
		34%	Конфлікти ускладнювали адаптацію
3.	Роль партнерських відносин	62%	Відзначили вирішальну роль подружньої підтримки
4.	Соціальна активність	48%	Комбатанти залучалися до соціальних подій через родинні зв'язки
5.	Потреби родин у підтримці	57%	Потребували надання психологічної допомоги
		41%	Потребували фінансової чи організаційної підтримки

Зібрані дані показують, що більшість опитаних 85% вказали на важливість сімейної підтримки, зокрема емоційної та практичної, яка сприяла зниженню тривожності та покращенню адаптації. Позитивний психологічний клімат у родині значно полегшував цей процес, що



підтверджує 76% респондентів, тоді як конфлікти, навпаки, гальмували реабілітацію у 34% випадків. Подружня підтримка була визначена як вирішальна для емоційного стану комбатантів 62%, а участь у соціальних подіях через родину допомогла 48% респондентів повернутися до активного соціального життя. Не менш важливою виявилася потреба родин у додатковій психологічній та фінансовій підтримці.

Результати дослідження підкреслюють важливість родини як основного ресурсу в процесі реабілітації важкопоранених комбатантів. Емоційна та практична підтримка родини сприяє зниженню рівня тривожності, пришвидшенню адаптації та поверненню до повноцінного життя. Разом із тим, зазначено, що значна частина родин потребує додаткової допомоги, зокрема психологічної та фінансової, що є важливим завданням для соціальних служб і державної підтримки.

У спілкуванні з важкопораненими комбатантами та їхніми родинами необхідно бути максимально чутливими, уникаючи фраз, які можуть викликати образи, почуття провини або посилити емоційний стрес. Наведемо приклади таких фраз та пояснення, чому їх варто уникати [1, с. 68]:

1. Фрази, що знецінюють досвід або почуття:
  - «Не бери це так близько до серця» – фраза здатна створити враження, що емоційні переживання комбатанта або членів родини не є важливими.
  - «Інші пережили гірше» – порівняння з іншими може викликати почуття сорому або знецінити індивідуальний біль та страждання.
  - «Ти ж справжній боєць, перестань жалітися» – така фраза накладає тиск, змушуючи приховувати емоції, що може поглибити внутрішню кризу.
2. Фрази, які зосереджують увагу на минулому або викликають почуття провини:
  - «Чому ти не зміг уникнути цієї ситуації?» – це запитання може нагадувати про травматичні події та провокувати самообвинувачення.
  - «Може, тобі не варто було йти на війну» – подібні слова викликають відчуття нерозуміння та недооцінки жертвовності комбатанта.
  - «Ти мав би зробити більше для своєї безпеки» – звинувачення у нещасті можуть викликати відторгнення від спілкування.
3. Фрази, які створюють нереалістичні очікування:

– «Ти швидко оговтаєшся, головне – зібратися з силами»  
– такі слова можуть створити тиск і викликати розчарування, якщо процес реабілітації виявиться довгим.

– «Потрібно просто більше старатися» – наголос на «зусиллях» ігнорує складність фізичних або психологічних проблем, які можуть бути поза контролем людини.

– «Все буде як раніше» – подібні заяви можуть викликати недовіру, адже реальність може бути зовсім іншою.

4. Фрази, що заперечують потребу в допомозі:

– «Сам упораєшся, не треба перебільшувати» – може змусити людину відмовитися від потрібної підтримки.

– «Твої рідні мають усе розуміти без слів» – така думка може створити напруженість у стосунках через недосяжність подібних очікувань.

5. Фрази, що порушують особисті межі

– «Розкажи в деталях, як це сталося» – надмірна цікавість до травматичних подій може викликати біль і повторну травматизацію.

– «А що тепер ти плануєш робити зі своїм життям?» – зайві розпитування про майбутнє в період, коли людина переживає кризу, можуть спричинити стрес.

У спілкуванні з важкопораненими комбатантами та їхніми родинами важливо уникати фраз, які можуть посилити емоційний біль, викликати відчуття провини чи створити додаткові бар'єри у взаєморозумінні. Замість цього доцільно використовувати фрази, що сприяють підтримці, співпереживанню та зміцненню довіри. Розглянемо приклади некоректних висловлювань та їхні відповідники, які слід застосовувати.

1. Практикуйте активне слухання.

2. Уважно вислуховуйте, не перебивайте і не поспішайте з відповіддю.

3. Покажіть співпереживання через невербальні сигнали: кивання головою, контакт очима, відповідний тон голосу.

4. Використовуйте фрази підтримки:

– «Я тебе чую і розумію, як це може бути важко»;

– «Дякую, що поділився своїми думками».

5. Будьте терплячими та чутливими.

6. Не наполягайте на спілкуванні, якщо людина поки що не готова говорити.

7. Дайте їй час на осмислення свого стану.

8. Уникайте критики чи знецінення її почуттів.

9. Використовуйте прості й зрозумілі фрази.
10. Говоріть прямо, але делікатно, уникаючи складних і надмірно емоційних висловлювань. Наприклад «Мені важливо знати, як ти себе почуваш, щоб я міг/могла допомогти».
11. Підкреслюйте цінність особистості, а не проблеми.
12. Уникайте акцентування на травмі або змінах у зовнішності чи функціональних можливостях.
13. Використовуйте фрази на зразок:
  - «Ти залишаєшся тим, кого ми любимо, і ми хочемо підтримати тебе»;
  - «Для нас важливо, щоб ти почувався комфортно».
14. Запропонуйте допомогу без тиску
15. Замість загальних слів, будьте конкретними:
  - «Чи допомогти тобі з цим завданням?»;
  - «Можливо, разом ми знайдемо спосіб полегшити твої справи».
16. Підтримка має звучати як запрошення, а не примус.
17. Демонструйте повагу до самостійності комбатанта. Навіть якщо людина потребує допомоги, дозволяйте їй зберігати відчуття контролю над своїм життям: «Як ти хотів би, щоб ми вчинили в цій ситуації?».
18. Залишайте відкритими можливості для діалогу.
19. Створюйте відчуття, що розмова може відбутися в будь-який момент:
  - «Я завжди готовий/готова вислухати тебе, коли захочеш поговорити».
20. Підтримуйте емоційний баланс.
21. Уникайте драматизації чи надмірного співчуття, яке може викликати дискомфорт.
22. Висловлюйте підтримку, залишаючись спокійним і впевненим.
23. Робіть акцент на позитивних змінах.
24. Звертайте увагу на досягнення, навіть маленькі:
  - «Ти чудово справляєшся з цим завданням!»;
  - «Ми всі пишаємося твоєю витримкою».
25. Залучайте професійну допомогу
26. Якщо комунікація ускладнюється, запропонуйте консультацію психолога або підтримку груп. На кшталт: «Можливо, фахівець допоможе нам краще розібратися з тим, як діяти далі».

Ефективне спілкування засноване на емпатії, повазі до особистих кордонів і бажанні допомогти. Воно сприяє створенню

довірливих стосунків, необхідних для соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів [8, с. 133].

Для того, щоб подолати раніше зазначені труднощі, сім'ям потрібна допомога на кількох рівнях. По-перше, держава має забезпечити ефективні програми соціальної підтримки, які складаються з фінансування лікування, реабілітації, а також покриття витрат на адаптацію житла. По-друге, важливо проводити фінансове консультування для таких родин, щоб навчити їх раціонально розподіляти ресурси та знаходити доступні джерела додаткових доходів чи пільг.

Громадські організації й благодійні фонди можуть відігравати значну роль, забезпечуючи матеріальну підтримку, організовуючи збори коштів або надаючи гранти. Залучення таких ресурсів допоможе зменшити фінансовий тиск і забезпечити сім'ям можливість зосередитися на догляді за пораненим і його емоційній підтримці. Зрештою, фінансова стабільність є основною умовою для успішної адаптації як самого комбатанта, так і його родини. Забезпечення необхідної підтримки сприятиме зниженню стресу, покращенню якості життя й створенню сприятливих умов для процесу реабілітації та інтеграції в суспільство.

Для подолання цих викликів родинам необхідно надавати не лише медичну допомогу, а й психологічну та соціальну підтримку. Спеціальні тренінги та консультації можуть навчити членів родини ефективних стратегій комунікації, вирішення конфліктів і розподілу обов'язків. Участь у групах підтримки, де сім'ї можуть ділитися своїм досвідом і знаходити рішення разом, також сприяє зменшенню напруження та покращенню взаєморозуміння.

Важливо надавати важкопораненому комбатанту можливість поступово відновлювати свої обов'язки та самостійність, підтримуючи його у відновленні фізичних та емоційних сил. Збалансована та підтримуюча родинна динаміка є головним фактором успішної адаптації як самого військовослужбовця, так і його близьких до нових умов життя. Для цього пропонуємо, тренінг для родин: «Ефективне спілкування та підтримка важкопораненого комбатанта». Мета тренінгу – навчити членів родини ефективно спілкуватися з важкопораненим комбатантом, розуміти його емоційний стан, створювати сприятливе середовище для реабілітації та будувати міцні взаємини.

Таблиця 2

**Програма тренінгу на тему «Ефективне спілкування та підтримка  
важкопораненого комбатанта»**

№ п/п	Хід тренінгу	Методи прийому та	Опис методів та прийомів
1.	Вступ до тренінгу	Ознайомлення з метою та завданнями тренінгу	Ознайомлення учасників з метою тренінгу, ключовими принципами ефективного спілкування та підтримки
2.	Емоційний стан важкопораненого	Розуміння психологічних і фізичних наслідків травм	Обговорення емоційних реакцій, стресу, депресії, ПТСР та інших проявів, з якими можуть зіткнутися важкопоранені
3.	Чутливе спілкування	Як правильно говорити з важкопораненим комбатантом	Поради з вибору слів та фраз, яких слід уникати, і як створити атмосферу підтримки та розуміння
4.	Підтримка під час реабілітації	Практична та емоційна підтримка важкопораненого	Як забезпечити практичну підтримку: допомога в побуті, реабілітаційні заходи, фізичні вправи та емоційна підтримка
5.	Створення сприятливого середовища	Як організувати домашнє середовище для реабілітації	Важливість забезпечення спокійного, безпечного середовища для відновлення, як адаптувати простір
6.	Подолання конфліктів	Вирішення конфліктних ситуацій в родині	Техніки управління конфліктами та побудови взаєморозуміння в родинному колі
7.	Спільне подолання стресу	Як справлятися зі стресом та емоційною напругою у родині	Методи зменшення стресу для всіх членів родини та як допомогти родині пережити емоційні труднощі
8.	Роль підтримки партнерських відносин	Роль подружньої підтримки в реабілітаційному процесі	Важливість партнерської підтримки для зниження ризиків розвитку ПТСР та полегшення адаптації
9.	Психологічна підтримка	Психологічна допомога та консультування родин	Як організувати психологічну підтримку для родини і комбатанта: рекомендації по консультуванню та групам підтримки
10.	Завершення та обговорення	Відповіді на запитання, обговорення важливих аспектів	Підсумок тренінгу, обговорення головних тем, відповіді на запитання учасників

Тренінг допоможе членам родини отримати знання про емоційний стан та потреби важкопораненого комбатанта, навчитися застосовувати ці знання в повсякденному житті для ефективної підтримки та сприяння реабілітації. Дозволить родинам набувати знань

щодо управління складними емоціями, які можуть виникати під час адаптації до нових умов після травми, таких як розчарування, агресія, страх або відчуження. Члени родини навчаються застосовувати техніки активного слухання, підтримки та взаєморозуміння, що дозволить зміцнити їхні стосунки з важкопораненим комбатантом і допоможе в досягненні кращих результатів реабілітації. Фахівці тренінгу надають практичні поради щодо того, як зберігати емоційну рівновагу, коли родина стикається з труднощами через важку травму її члена. Учасники отримують навички, які допоможуть їм зберігати психологічну стійкість і одночасно надавати необхідну підтримку людині, що переживає важку травму.

Завдяки цим знанням і навичкам родини зможуть не тільки надавати психологічну допомогу важкопораненому комбатанту, але й зменшувати напругу у власних стосунках, покращувати атмосферу в родині, що в свою чергу сприятиме більш швидкому та успішному процесу реабілітації.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Емоційна, практична та соціальна підтримка, яку надає родина, значно сприяє зниженню рівня стресу, тривоги та депресії під час процесу реабілітації. Родина є важливим ресурсом, який надає емоційну підтримку, сприяє соціальній реінтеграції та відновленню. Однак для того, щоб цей процес був найбільш ефективним, родинам необхідно мати доступ до знань і ресурсів, які допоможуть їм впоратися з труднощами підтримки рідних, що проходять через реабілітацію після серйозних травм. Участь родини є незамінною для успішної реабілітації важкопоранених комбатантів. В процесі адаптації, який є тривалим і складним, особливо важливо, щоб родини мали відповідні знання для того, щоб ефективно підтримувати своїх близьких і полегшувати їхній шлях до одужання. Завдяки необхідним знанням, ресурсам та емоційній витривалості родини можуть позитивно впливати на хід відновлення, що дозволяє комбатантам відновлюватися та реінтегруватися в суспільство. Дослідження підкреслює, що родина є джерелом емоційної підтримки й активним партнером у реабілітації, здатним змінити хід одужання на краще, якщо своєчасно надати належну допомогу.

### **Література**

1. У боях побували вже сотні тисяч: названо кількість учасників бойових дій серед українців [Електронний ресурс]. Телеграф. Режим доступу: <http://surl.li/mffjtt>.

2. Бойко І. І. Соціологія : навч. посіб. Київ : Сталь, 2018. 410 с.
3. Алendar Н. Соціальна адаптація: теоретичний аспект. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2009. № 28. С. 85-92.
4. Роджер Б. Архетипічний підхід до терапії посттравматичного розладу у військових (комбатантів) [Електронний ресурс]. Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 135-149. Режим доступу: <http://surl.li/yqfqdh>.
5. Маркова М., Росінський Г. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26. № 1. С. 78-82.
6. Орловська О. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій [Електронний ресурс. Молодий вчений. 2020. № 7. С. 26=29. Режим доступу: <http://surl.li/vftcis>.
7. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
8. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2023. 281 с.

### References

1. U boiakh pobuvaly vzhe sotni tysiach: nazvano kilkist uchasnykiv boiovykh dii sered ukraintsiv [Elektronnyi resurs]. Telegraf. Rezhym dostupu: <http://surl.li/mffjft>.
2. Boiko I. I. Sotsiolohiia : navch. posib. Kyiv : Stal, 2018. 410 s.
3. Alendar N. Sotsialna adaptatsiia: teoretychnyi aspekt. Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly. 2009. № 28. S. 85-92.
4. Rodzher B. Arkhetypichni pidkhid do terapii posttravmatychnoho rozladu u viiskovykh (kombatantiv) [Elektronnyi resurs]. Psykholohiia i suspilstvo. 2022. № 2. S. 135-149. Rezhym dostupu: <http://surl.li/yqfqdh>.
5. Markova M., Rosinskyi H. Porushennia zdorovia simi demobilizovanykh viiskovosluzhbovtsiv uchasnykiv ATO: psykhopatolohichni, psykholohichni, psykhosotsialnyi i simeinyi vymiry problemy. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii. 2018. T. 26. № 1. S. 78-82.
6. Orlovska O. Do problemy simeinoi adaptatsii uchasnykiv boiovykh dii [Elektronnyi resurs. Molodyi vchenyi. 2020. № 7. S. 26=29. Rezhym dostupu: <http://surl.li/vftcis>.
7. Stoliarchuk O. Psykholohiia suchasnoi simi: navch. posib. Kremenchuk : PP Shcherbatykh O. V., 2015. 136 s.
8. Polishchuk V.M. Psykholohiia simi: navch. posib. Sumy : Universytetska knyha, 2023. 281 s.