

УДК 159.944.4:355.1

**Олена ПЕТЯК**

доктор філософії з психології, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>  
e-mail: [petiakO@khmnu.edu.ua](mailto:petiakO@khmnu.edu.ua)

**Валентина АФАНАСЕНКО**

доктор філософських наук, професор,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-9219-7087>  
e-mail: [valentinaafanasenko9@gmail.com](mailto:valentinaafanasenko9@gmail.com)

**Юрій МОРАВЕЦЬКИЙ**

здобувач PhD,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0009-0008-4464-0532>  
e-mail: [moraveckiju@gmail.com](mailto:moraveckiju@gmail.com)

## **ВЗАЄМОДІЯ ТА СПІЛКУВАННЯ ЯК РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

*Сучасні військові конфлікти суттєво впливають не лише на самих військовослужбовців, а й на їхні сім'ї, створюючи значні психологічні та емоційні труднощі. Дружини, діти, батьки та інші родичі військовослужбовців часто зустрічаються з почуттям тривоги, страху, соціальною ізоляцією та фінансовою нестабільністю. Зокрема, повернення військового додому після довготривалого перебування в зоні бойових дій може призводити до порушень внутрішньої сімейної комунікації, сприяє конфліктності, появі депресивних станів та навіть вторинного травматичного стресу. Метою статті є вивчення ролі взаємодії та спілкування як ключових психологічних ресурсів подолання стресу в сім'ях військовослужбовців та визначення шляхів їх психологічної підтримки. Для досягнення мети поставлено такі завдання: проаналізувати основні чинники стресу в сім'ях військовослужбовців; визначити копінг-стратегії, які застосовують члени сімей військових для подолання стресових ситуацій; дослідити ефективність різних форм психологічної підтримки сімей військовослужбовців та розробити рекомендації щодо покращення психологічної адаптації в умовах військових викликів.*

*Результати дослідження, проведеного серед сімей військовослужбовців, засвідчили, що найефективнішими стратегіями подолання стресу є: когнітивні стратегії – позитивне переосмислення ситуації, раціоналізація, фокусування на майбутніх цілях; емоційно-фокусовані стратегії – підтримка та піклування близьких, вираження емоцій через спілкування, розвиток психологічної стійкості; поведінкові стратегії – участь у соціальних групах, волонтерська діяльність, звернення до фахівців за психологічною допомогою. Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість комплексної психологічної підтримки сімей військовослужбовців та наголошують на необхідності розробки державних програм допомоги, що включають індивідуальну та групову психотерапію, соціальну підтримку та інтеграцію у громадські ініціативи.*

*Ключові слова: взаємодія; спілкування; копінг-стратегії; психологічна підтримка; сім'ї військовослужбовців; стрес.*

**Olena PETIAK, Valentyna AFANASENKO, Yurii MORAVETSKYI**  
Khmelnytskyi National University

## **INTERACTION AND COMMUNICATION AS RESOURCES FOR OVERCOMING STRESS IN MILITARY FAMILIES**

*Modern military conflicts significantly affect not only the military personnel themselves, but also their families, creating significant psychological and emotional difficulties. Wives, children, parents and other relatives of military personnel often face feelings of anxiety, fear, social isolation and financial instability. In particular, the return of a military person home after a long stay in a combat zone can lead to disruptions in intra-family communication; contribute to conflict, the emergence of depressive states and even secondary traumatic stress. The aim of the article is to examine the role of interaction and communication as key psychological resources for coping with stress in military families and to identify ways to provide them with psychological support. To achieve the goal, the following tasks were set: to analyze the main factors of stress in families of military personnel; to identify coping strategies that members of military families use to overcome stressful situations; to investigate the effectiveness of various forms of psychological support for families of military personnel and to develop recommendations for improving psychological adaptation in conditions of military challenges.*

*The results of a study conducted among military families showed that the most effective strategies for coping with stress are: cognitive strategies - positive rethinking of the situation, rationalization, focusing on future goals; emotionally focused strategies - support and care for loved ones, expression of emotions through communication, development of psychological resilience; behavioral strategies - participation in social groups, volunteering, seeking psychological help from specialists. Thus, the results of the study confirm the importance of comprehensive psychological support for military families and emphasize the need to develop state assistance programs that include individual and group psychotherapy, social support and integration into public initiatives.*

*Keywords: interaction; communication; coping strategies; psychological support; families of military personnel; stress.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-35>

Стаття надійшла до редакції / Received 14.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 19.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Петяк Олена, Афанасенко Валентина, Моравецький Юрій

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

**та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасний світ перебуває у стані зростаючої соціально-політичної нестабільності, що супроводжується військовими конфліктами, підвищеною напругою в суспільстві та посиленням психоемоційного навантаження на різні соціальні групи. Однією з найуразливіших категорій населення в умовах військових дій є військовослужбовці та члени їхніх сімей, які безпосередньо

зіштовхуються із численними стресогенними чинниками, що впливають на їхній психологічний стан, міжособистісні взаємини та загальну якість життя.

Актуальність дослідження психологічних стратегій подолання стресу в сім'ях військовослужбовців обумовлена низкою соціальних і психологічних викликів, з якими зіштовхуються такі сім'ї. По-перше, професійна діяльність військовослужбовців передбачає регулярне перебування в умовах підвищеного ризику, що значно впливає на їхній психоемоційний стан, а також створює напругу у взаєминах із найближчим соціальним оточенням. Довготривала відсутність члена сім'ї, необхідність адаптації до нових умов після його повернення, а також потенційні психологічні наслідки, зокрема посттравматичний стресовий розлад, спричиняють дестабілізацію сімейних відносин і можуть призводити до зниження рівня психологічного благополуччя членів сім'ї [1, с. 67].

По-друге, сім'ї військовослужбовців часто переживають значне емоційне навантаження, спричинене невизначеністю майбутнього, соціально-економічними труднощами, відчуттям ізоляції, а також складнощами у вихованні дітей без активної участі одного (інколи обох) з батьків. У подібних умовах рівень тривожності, депресивних станів та загального психічного напруження значно зростає, що, водночас, вимагає розробки ефективних психологічних стратегій подолання стресу.

По-третє, дослідження проблеми подолання стресу в сім'ях військовослужбовців є важливим не лише на індивідуальному та сімейному рівні, а й у широкому соціальному контексті. Військовослужбовці виконують головні функції із забезпечення безпеки держави, а їхня емоційна стабільність та психологічна адаптація суттєво впливають на ефективність виконання службових обов'язків. Наявність благополучного сімейного середовища, сформованих навичок стресостійкості та ефективних копінг-стратегій сприяє збереженню психічного здоров'я не лише військовослужбовців, а й усіх членів їхніх сімей, забезпечуючи гармонійний розвиток сімейної системи [3, с. 194].

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблематика стресу та його подолання в сім'ях військовослужбовців є об'єктом численних наукових досліджень, які висвітлюють різні аспекти цього явища [5]. Зокрема, науково-дослідним центром гуманітарних проблем збройних сил України у методичному посібнику «Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях

військовослужбовців» розглянуті причини виникнення конфліктів у сім'ях після повернення військовослужбовців з зон ведення бойових дій та пропонуються алгоритми для їхньої профілактики та вирішення. Автори акцентують увагу на важливості психологічної підтримки як самих військовослужбовців, так і членів їхніх сімей для зниження рівня стресу та попередження конфліктів.

Науковиці А. Куценко та Ю. Скарбовська досліджують значення стресостійкості як критичного елемента, що впливає на ефективність виконання бойових завдань та загальний психологічний стан військових. Авторки підкреслюють важливість командної роботи та групової підтримки у підвищенні психологічної стійкості підрозділів, а також рекомендують впровадження регулярних тренінгів, індивідуалізацію підходів до підготовки та розвиток лідерських навичок [6, с. 45].

Н. Іванова акцентує увагу на тому, що психічна травма є деструктивним особистісним утворенням, що формується як емоційна відповідь на травматичні події. Авторка наголошує на необхідності розробки та впровадженнь ефективних психологічних стратегій для подолання наслідків психічної травми у військовослужбовців, що водночас сприятиме зниженню рівня стресу в їхніх сім'ях [4].

У методичних рекомендаціях В. Синишина зібрано досвід психологічної допомоги військовослужбовцям, що повернулися із зони АТО/ООС. Висвітлено методи саморегуляції психологічного стресу, акцентується увага на вміннях та навичках розпізнавати негативні психічні стани та попереджувати їх, надаються рекомендації членам сімей щодо допомоги воїнам у поверненні та реабілітації до мирного життя [7].

Таким чином, сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до подолання стресу в сім'ях військовослужбовців, який передбачає як індивідуальну психологічну роботу з військовими, так і забезпечення підтримки їхнім родинам.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є вивчення психологічних стратегій подолання стресу в сім'ях військовослужбовців та визначення шляхів їх психологічної підтримки. Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- проаналізувати основні чинники стресу в сім'ях військовослужбовців;
- визначити копінг-стратегії, які застосовують члени сімей військових для подолання стресових ситуацій;

– дослідити ефективність різних форм психологічної підтримки сімей військовослужбовців.

### **Виклад основного матеріалу**

Аналіз наукових досліджень дозволяє виокремити низку чинників стресу, що впливають на сімейне життя військових [7]:

1. Розлука та постійні відрядження. Тривала відсутність одного з батьків (частіше батька) через бойові завдання, навчання або ротації призводить до змін у сімейній динаміці. Це може спричиняти емоційне напруження у партнерів, підвищену тривожність у дітей та труднощі в розподілі сімейних обов'язків;

2. Ризик для життя та здоров'я. Перебування військовослужбовця в зонах бойових дій супроводжується постійним страхом за його життя, що спричиняє високу тривожність у членів сім'ї. Очікування новин, невизначеність щодо безпеки, а також потенційні травми або загибель військового є потужними стресовими чинниками для його родини;

3. Психологічні наслідки бойового досвіду. Багато військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, можуть страждати від посттравматичного стресового розладу, депресивних станів або інших психічних порушень. Це ускладнює їхню інтеграцію в сімейне життя після повернення, впливає на їхні комунікативні навички та здатність підтримувати емоційну близькість;

4. Відсутність стабільності, переїзди, переміщення. Військова служба часто передбачає зміни місця проживання, що впливає на адаптацію членів сім'ї. Часті переїзди можуть ускладнювати соціальну інтеграцію дітей у нові колективи, а також впливати на професійну діяльність та соціальну підтримку дружини/чоловіка військовослужбовця;

5. Соціальна ізоляція та дефіцит підтримки. Дружини (чоловіки) військовослужбовців часто відчують відсутність соціальної підтримки, оскільки змушені самотійно долати побутові труднощі, займатися вихованням дітей тощо. Відсутність поруч близьких людей, які могли б допомогти або підтримати, сприяє підвищенню рівня стресу та почуттю самотності;

6. Матеріальні труднощі. Попри наявність соціальних гарантій, багато сімей військових зіштовхуються із нестабільним фінансовим становищем, особливо у випадках поранень або загибелі військовослужбовця. Це може призводити до додаткового напруження, особливо коли один із батьків змушений шукати додаткову роботу для забезпечення сім'ї;

7. Конфлікти після повернення військовослужбовця. Процес адаптації після повернення з військової служби є одним із найскладніших етапів у житті родини. Військовослужбовець може мати труднощі з поверненням до цивільного життя, відчувати емоційну відстороненість, а члени сім'ї можуть сприймати його поведінку як відсторонену чи агресивну [5].

З метою визначення основних копінг-стратегій, які використовують члени сімей військовослужбовців для подолання стресових ситуацій та оцінки їхньої ефективності нами було проведено анонімне опитування серед 120 військовослужбовців та членів їхніх сімей у м. Хмельницькому. Дослідження охоплювало військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій (55 осіб), військовослужбовців, які проходять службу безпосередньо в гарнізоні (40 осіб) та членів їхніх сімей – дружин (25 осіб).

Для збору даних використовувалися стандартизовані анкети, що включали шкалу Brief-COPE для оцінки копінг-стратегій. Визначено найпоширеніші копінг-стратегії серед членів сімей військовослужбовців: підтримувальні соціальні зв'язки – 74%; відвідування груп підтримки для дружин військовослужбовців – 32%; спілкування з іншими сім'ями військових – 42%; емоційно-фокусована копінг-поведінка – 68%; використання релаксаційних технік, медитації – 30%; позитивне мислення та прийняття ситуації – 38%; проблемно-орієнтовані стратегії – 61%; структурування сімейного життя під час відсутності військового – 45%; планування фінансів та додаткові джерела доходу – 16%; гнучкі стратегії адаптації – 53%; психологічна підготовка до можливих змін – 29%; самостійне прийняття рішень у кризових ситуаціях – 24%; підтримка психічного здоров'я військового після повернення – 48%; звернення до психолога – 18%; спільні сімейні активності (відпочинок, хобі) – 30%.

Варто зауважити, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, менше схильні використовувати соціальну підтримку та емоційне регулювання. У військових, які служать у гарнізоні, спостерігається більш виражена схильність до адаптаційних стратегій, зокрема звернення за психологічною допомогою.

Згідно діагностики за шкалою психологічного благополуччя, особи, які використовують комбіновані копінг-стратегії (соціальну підтримку, проблемно-орієнтовані підходи та гнучку адаптацію), продемонстрували вищий рівень задоволеності життям (78%) та нижчий рівень тривожності (26%). У військових із зони бойових дій рівень депресивних проявів був вищим (47%), особливо серед тих, хто уникав соціальної взаємодії.

З метою покращення адаптації військовослужбовців в родинях важливо застосовувати комплексні заходи, які враховують емоційні, соціальні, економічні та сімейні аспекти [2, с. 237]. До основних напрямків підтримки належать:

– *емоційна стійкість та психологічна підтримка*. Важливо допомагати членам сім'ї долати тривогу та стрес за допомогою розвитку навичок саморегуляції, створення середовища, де можна відкрито говорити про переживання та доступу до фахової психологічної допомоги (індивідуальні/групові консультації, групи підтримки, кризові центри);

– *комунікація та взаємопідтримка в сім'ї*. Регулярний контакт із військовослужбовцем допомагає підтримувати емоційний зв'язок і знижує рівень тривоги, а розвиток взаєморозуміння в сім'ї через відверті розмови та підтримку допомагає уникнути конфліктів та ізоляції. Тому важливо зберігати сімейні традиції та планувати спільне майбутнє для зміцнення відчуття стабільності;

– *соціальна взаємодія та підтримка громади*. Об'єднання в спільноти родин військовослужбовців сприяє обміну досвідом та взаємопідтримці, а залучення до державних та громадських ініціатив (психологічна реабілітація, соціальна допомога) допомагає зменшити відчуття самотності та безпорадності;

– *психологічна адаптація військового після повернення*. Важливо поступово інтегрувати військового в сімейне та соціальне життя, не вимагаючи негайної адаптації. Адже розуміння можливих змін у його психоемоційному стані дозволяє уникнути конфліктів та сприяти більш здоровому поверненню до мирного життя. При потребі слід звертатися до спеціалістів для підтримки посттравматичної адаптації;

– *фінансова та побутова стабільність*. Планування сімейного бюджету та економічна адаптація допомагають уникнути додаткового стресу, а навички самостійного управління побутовими питаннями у членів сім'ї зміцнюють почуття впевненості та адаптивності;

– *попередження емоційного вигорання* через регулярний відпочинок, фізичну активність та хобі допомагають підтримувати психологічне благополуччя, адже формування позитивного мислення та акцент на особистому розвитку сприяють покращенню адаптації до змін.

### Висновки з даного дослідження

#### і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Дослідження психологічних стратегій подолання стресу в сім'ях військовослужбовців дозволило визначити основні механізми адаптації до складних життєвих обставин. Аналіз чинників стресу показав, що найбільш значущими є тривала розлука, невизначеність, зміни у сімейній динаміці та емоційне виснаження.

Для подолання цих викликів члени сімей військових використовують різні копінг-стратегії, серед яких: проблемно-орієнтовані стратегії – активний пошук рішень, планування майбутнього, створення фінансової та побутової стабільності; емоційно-орієнтовані стратегії – соціальна підтримка, саморефлексія, використання релаксаційних технік; стратегії зміни когнітивного сприйняття – раціоналізація труднощів, формування позитивного мислення, прийняття ситуації та стратегії уникнення – тимчасова емоційна ізоляція, переключення уваги на інші аспекти життя, використання ритуалів для зниження стресу. Результати дослідження показали, що найбільш ефективними є активні та соціально підтримувані копінг-стратегії.

Таким чином, забезпечення психологічного добробуту сімей військовослужбовців можливе через комплексний підхід, що включає психологічну просвіту, розвиток навичок саморегуляції, соціальну підтримку та різноманітні реабілітаційні програми.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні гендерних відмінностей у подоланні стресу, аналізі адаптаційних механізмів дітей військовослужбовців, а також в розробці спеціалізованих психологічних інтервенцій для підтримки родин у період розлуки та реінтеграції у мирне життя.

### Література

1. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2017. С. 66-74.
2. Лелека Р. О., Миропольцева Н. І. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців. *Габітус*, 2024. № 60. С. 236-239.
3. Лесков В. О. Особливості емпіричного дослідження ефективності реабілітації військовослужбовців із районів військових конфліктів. *Збірник Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького*, 2016. С. 193-197.

4. Мороз Т. Соціальні проблеми військовослужбовців – відповіді на найпоширеніші запитання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41 (44).
5. Потапчук Є. М. Шляхи попередження міжособистісних конфліктів у сім'ях військовослужбовців Прикордонних військ. *Збірник наукових праць*. Хмельницький : Вид-во АПВУ, 2018. № 7. Ч. 2. С. 107.
6. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 115 с.
7. Синишина В. М. Рекомендації військовослужбовцям та щодо подолання наслідків бойового стресу. Ужгород, 2016. 46 с.

### References

1. Kucherenko, S. M., & Khomenko, N. M. (2017). Orhanizatsiyni osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoyi adaptatsiyi viys'kovosluzhbovtziv, yaki braly uchast' u boyovykh diyakh, do umov myrnoho zhyttya [Organizational features of the socio-psychological adaptation of military personnel who participated in combat operations to the conditions of peaceful life]. *Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psykholohiyi*, 66-74 [in Ukrainian].
2. Leleka, R. O., & Myropoltseva, N. I. (2024). Prophyla'ktyka ta vyrishennya konfliktiv u sim'jah viys'kovosluzhbovtziv [Prevention and resolution of conflicts in military families]. *Habytyus*, 60, 236-239 [in Ukrainian].
3. Leskov, V. O. (2016). Osoblyvosti empyrychnoho doslidzhennya efektyvnosti reabilitatsiyi viys'kovosluzhbovtziv iz rayiv viys'kovykh konfliktiv [Features of empirical research into the effectiveness of rehabilitation of military personnel from areas of military conflicts]. *Zbirnyk Natsional'noyi akademiyi Derzhavnoyi pryhoronnoyi sluzhby Ukrainy imeni B. Khmel'nyts'koho*, 193-197 [in Ukrainian].
4. Moroz, T. (2018). Sotsial'ni problemy viys'kovosluzhbovtziv – vidpovidi na nayposhyrenishi zapytannya [Social problems of military personnel – answers to the most frequently asked questions]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi*, 41(44) [in Ukrainian].
5. Potapchuk, Y. M. (2018). Shlyahy poperedzhennya mizhshosybdystychnoho konfliktiv u sim'jah viys'kovosluzhbovtziv Prykhoronnykh viysk [Ways to prevent interpersonal conflicts in the families of Border Troops servicemen]. *Zbirnyk naukovykh prats*, No. 7, Ch. 2, p. 107. Khmel'nyts'kyu: Vyd-vo APVU [in Ukrainian].
6. Prophyla'ktyka ta vyrishennya konfliktiv u sim'jah viys'kovosluzhbovtziv: metodychnyy posibnyk [Prevention and resolution of conflicts in military families: a methodological guide]. (2023). Kyiv: «Tsentr uchbovoyi literatury» [in Ukrainian].
7. Synyshyna, V. M. (2016). Rekomendatsiyi viys'kovosluzhbovtziam shchodo podolannya naslidkiv boyovoho stresu [Recommendations for military personnel and overcoming the effects of combat stress]. Uzhhorod [in Ukrainian].