

**ХАРЧЕНКО А.А.**

*магістрант спеціальності «Соціальна робота»  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна*

**СЕРГА Т.О.**

*кандидат соціологічних наук, доцент,  
доцент кафедри «Соціальної роботи»  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна*

## **ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ ЯК ЧИННИК ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

У сучасних реаліях України тривалий збройний конфлікт (АТО/ООС із 2014 року, а з 2022 – повномасштабна війна) створює складні умови для повернення військових до цивільного життя. Повернення супроводжується низкою труднощів: психологічними травмами (ПТСР, депресією, моральними травмами), фізичними пораненнями, економічними проблемами (працевлаштування, житло, фінансова нестабільність), а також кризами у сімейній сфері. Водночас родина – головний ресурс адаптації ветерана, яка забезпечує емоційну, матеріальну та побутову підтримку. Наукові дані підтверджують, що міцні сімейні зв'язки та соціальна підтримка справді знижують рівень стресу та сприяють соціальній реінтеграції ветеранів [1].

Разом із тим сім'я може виступати і зоною ризику. Хронічний стрес та наслідки бойового досвіду часто підривають стабільність родини, провокують конфлікти і погіршують подружні стосунки. Зокрема, самі ветерани оцінюють, що війна найсильніше вплинула на їхні шлюбні відносини – що вказує: сім'я одночасно є ризиковим середовищем (через конфлікти і напругу) і потенційним ресурсом для спільного відновлення. Проблеми у шлюбі (ізоляція, почуття провини, емоційна дистанція) часто поглиблюються бойовим стресом, а розірвані або напружені стосунки гальмують адаптацію ветерана в суспільстві.

Західні дослідження підтверджують: міцне сімейне оточення суттєво полегшує реінтеграцію ветерана. Так, американські науковці виявили, що «ветерани з підтримкою з боку сім'ї мають кращі показники

відновлення і реінтеграції», хоча ПТСР може ускладнювати сімейну підтримку. Окрім того, аналіз опитувань показав: особистісні зміни ветерана та труднощі в родині можуть проявлятися роками після повернення, що довго впливає на родинне життя. Враховуючи такі дані, Ізраїльська армія запровадила програми парної терапії для ветеранів із ПТСР, спираючись на висновки, що соціальна підтримка й сімейні зв'язки є «сильним предиктором рівня відновлення» після травми.

Отже, подружні стосунки в процесі адаптації є одним з ключових ресурсів. Підтримка, розуміння та прийняття з боку партнера значно полегшують перехід до цивільного життя. Саме тому психосоціальна допомога передбачає зміцнення сімейного оточення: дослідження свідчать, що міжособистісна підтримка (зокрема з боку дружини чи чоловіка) є одним з вирішальних чинників подолання бойового стресу. Завдання психотерапевтів полягає в тому, щоб навчити родину розпізнавати симптоми ПТСР та адекватно реагувати на них, створюючи сприятливий психологічний клімат у парі. Наприклад, психологи рекомендують родинам після повернення військового «дати йому зрозуміти, що близькі зацікавлені вислухати його почуття і досвід», а також самим ділитися своїми реакціями. Така інформаційна та емоційна підтримка допомагає зняти напругу і сприяє особистісному відновленню ветерана.

Досвід сімей українських військових показує низку типових проблем. Тривалі розлуки та невизначеність служби призводять до сильного напруження: близькі весь час живуть у тривозі, а демобілізовані солдати іноді прагнуть ізолюватися через почуття провини чи внутрішню напругу. Окремо варто зазначити труднощі інтимних стосунків: війна «додає нових рис характеру» ветерана, що може змінювати емоційну близькість пари та фізичну інтимність. За даними всеукраїнського дослідження, 38 % ветеранів повідомляють про труднощі в збереженні сімейних зв'язків, а 34 % – в інтимних стосунках після повернення. У таких випадках робота з подружжями спрямована на відновлення довіри і взаєморозуміння – адже зняття напруги у стосунках істотно знижує загальний рівень дистресу обох партнерів [3].

Сучасні програми психологічної допомоги орієнтовані на доказові підходи з фокусом на сімейні відносини. Зокрема, в Україні вимоги до фахівців чітко передбачають сертифікацію за міжнародно визнаними

методиками (СВТ, EMDR тощо). Міжнародні дослідження підтверджують ефективність спільної когнітивно-поведінкової терапії (СВСТ) для пар: рандомізовані дослідження в США показали значне зниження симптомів ПТСР і підвищення взаємного задоволення у шлюбі серед ветеранів, які пройшли таку терапію. Аналогічні позитивні результати демонструє емоційно-фокусована терапія (EFT) – вона показала зменшення симптомів ПТСР та покращення стосунків у парах ветеранів. Це узгоджується з підходом українських спеціалістів: сімейну підтримку визнають однією з ключових умов успішної адаптації, тож психотерапевти активно залучають подружжя у реабілітаційні програми [2].

Підсумовуючи, можна зазначити, що сімейні стосунки розглядаються не як пасивний фон, а як активний ресурс і предмет терапевтичного впливу. Усі успішні програми ресоціалізації передбачають роботу з парою – від просвітніх заходів та груп підтримки до безпосередніх сімейних консультацій і терапії. Система заходів поєднує державні інститути та громадські ініціативи, охоплюючи групові зустрічі, індивідуальні консультації та сімейні тренінги. Метою є використати силу родинних зв'язків для полегшення адаптації ветеранів та зниження психологічного навантаження на кожного з партнерів. Як показує практика, лише такий комплексний підхід – поєднання індивідуальної терапії військового з підтримкою з боку найближчих (насамперед подружжя) – забезпечує ефективну реабілітацію і попереджає соціальну дезадаптацію.

### Список використаних джерел

1. Махлузарідес М., Харченко В., Серeda П., аналітична підтримка : Ф. Діпенца, І. Газізуллін, Д. Солодова та ін. Адаптація до цивільного життя : ключові напрями для посилення реінтеграції ветеранів та ветеранок в Україні. Київ : ПРООН (UNDP); SeeD, 2025. URL: [https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2025-08/pub\\_unukr24\\_veterans-adapting-to-civilian-life\\_ukr\\_2208.pdf](https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2025-08/pub_unukr24_veterans-adapting-to-civilian-life_ukr_2208.pdf) (дата звернення: 22.09.25).
2. Ponder W. N., Whitworth J., Ross K., Sherrill T. Attachment-Based Relationship Satisfaction in Deployed and Non-Deployed Military Veterans with Prevalent PTSD, Anxiety, and Depression. *Journal of Veterans Studies*. 2022. Vol. 8, Issue 3. P. 47-58. URL: <https://journal-veterans-studies.org/articles/10.21061/jvs.v8i3.330> (дата звернення: 22.09.25).
3. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Психологічні науки*. Чернігів, 2015. Вип. 128, Т. 1. С. 29-32.
4. Громадська організація «Вільний Вибір» : веб-сайт. URL: <https://www.vybyr.org.ua/> (дата звернення: 22.09.25)