

УДК 355.018 : 173.7

Серга Т.О.¹, Баршацький І.В.²

¹ канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² асп. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ВІЙНИ НА СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ В УКРАЇНІ

Війна – це не лише вибухи та зруйновані міста. Це глибокі зміни у внутрішньому світі кожної людини, зокрема в її родині. З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну мільйони українців зіткнулися з реальністю, яка кардинально змінила структуру та динаміку сімейних відносин. Деякі родини були змушені розлучитися на роки, інші – втратили близьких назавжди. Проте водночас багато українських родин стали міцнішими, об'єднаними спільним болем і бажанням вистояти.

Одним із найбільших викликів війни стала фізична розлука. Чоловіки, які пішли боронити Україну, залишили вдома дружин, дітей, батьків. Жінки з дітьми були змушені виїхати за кордон або в більш безпечні регіони країни. Це призвело до того, що сім'ї почали жити в умовах постійної невизначеності, часто спілкуючись лише через відеозв'язок. Такі обставини накладають величезний психологічний тиск: виникають почуття провини, страху, ревності, недовіри. Окремо слід згадати про дітей, які виростають без одного або обох батьків. Для них війна – це не лише сирени, а й порожнє місце за столом, відсутність родинного тепла, до якого вони звикли. Деякі діти змушені швидко дорослішати, допомагаючи мамі чи бабусі, виконуючи обов'язки, які раніше були не для їхнього віку.

Війна змінила традиційні ролі у багатьох українських родинах. Жінки взяли на себе відповідальність за прийняття рішень, забезпечення побуту, виховання дітей – не лише у тилу, а й у військових умовах. З іншого боку, чоловіки, які служать у ЗСУ або ТрО, часто відчують емоційне відчуження від своїх родин через неможливість бути «присутніми» в щоденному житті. Це породжує нову модель сімейної динаміки, яка потребує адаптації та взаєморозуміння. Попри це, солідарність часто стає ключовим словом. Родини, що витримали втрати та випробування, часто виявляють вражаючу стійкість і взаємну підтримку. Спільні цінності, як-от любов до України, віра в перемогу, турбота про дітей, – цементують сімейні узи.

Одним із найглибших аспектів впливу війни є психологічна травма. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія – усе це стало частиною повсякдення багатьох українців. Військові, які повертаються додому, не завжди здатні одразу адаптуватися до мирного життя. Їхні родини не менш потребують психологічної підтримки – вони часто не знають, як правильно реагувати, як допомогти.

Так само діти, які пережили обстріли, втрату домівки чи переїзд у чужу країну, нерідко стикаються з емоційною нестабільністю. Тому психологічна реабілітація всієї родини є надзвичайно важливою, аби уникнути поглиблення кризи у стосунках. Попри всі труднощі, сім'я залишається основним джерелом емоційної опори. У найважчі моменти саме рідні здатні дати ту підтримку, яка не під силу навіть найкращим психологам. Багато родин розвивають нові традиції, які допомагають зберегти зв'язок – щотижневі дзвінки, листи, спільні онлайн-обіди, молитви.

Крім того, війна часто розкриває істинну глибину почуттів. Люди частіше зізнаються у коханні, не відкладають важливих рішень, роблять пропозиції шлюбу навіть під гуркіт артилерії. Така інтенсивність життя змушує переоцінити пріоритети – і для багатьох це стає початком нового етапу у стосунках. Війна змінює все, що ми знали про звичне життя. Але саме в цей час стає зрозуміло, наскільки важливими є близькість, підтримка, любов і розуміння в родині. Українські сім'ї сьогодні проходять через суворе випробування, та водночас демонструють приклади великої сили та людяності. І саме ця внутрішня єдність стане тією основою, на якій ми збудуємо мирне, вільне майбутнє.