Ващенко Олена Станіславівна
доктор філософії (PhD) у галузі психології,
молодша наукова співробітниця відділу психології спілкування
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
ORCID: 0009-0009-1769-7258

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ІНСТРУМЕНТИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ВРЕГУЛЮВАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни сім'я військовослужбовця є важливим середовищем його соціально-психологічної підтримки та відновлення. Водночас тривале перебування в ситуації небезпеки, невизначеності, вимушеної розлуки, емоційного виснаження та діяльнісного перевантаження створює додаткове навантаження на подружні взаємини й підвищує ризик виникнення та загострення конфліктів. Деструктивна конфліктна взаємодія може ускладнювати процес психологічного відновлення військовослужбовця, посилювати його психоемоційне напруження та зменшувати доступність сімейних ресурсів підтримки. У цьому контексті психологічний супровід сімей військовослужбовців доцільно розглядати як один із напрямів забезпечення їхньої психологічної стійкості та збереження ресурсів, необхідних для ефективного функціонування в умовах війни.

Одним із результатів практико-орієнтованої наукової роботи є розроблена тренінгова програма «Врегулювання подружніх конфліктів в умовах війни». Її метою визначено формування у подружніх пар навичок ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів, а також підвищення психоемоційної стійкості подружжя. Програма складається з 10 сесій загальним обсягом 20 академічних годин та об’єднує інформаційно-смисловий, діагностичний і корекційно-розвивальний компоненти. Тренінгова програма у змішаному форматі, а саме: за участю цивільних учасників і осіб, пов’язаних із військовою службою [1].

Важливою особливістю програми є її комплексний характер. На інформаційно-смисловому рівні учасники отримують знання про закономірності конфліктної взаємодії, вплив стресу на подружні стосунки, роль емоційного інтелекту, механізми виникнення та регуляції гніву, значення резильєнтності й толерантності до невизначеності. Діагностичний компонент передбачає використання стандартизованих психодіагностичних методик для оцінювання конфліктності, тривожності, депресивних проявів, сприйнятого стресу, агресивності, емоційного інтелекту та резильєнтності.

Корекційно-розвивальний компонент спрямований на формування практичних навичок, необхідних для конструктивної подружньої взаємодії. До них належать усвідомлення власних емоцій, регуляція психоемоційного стану, керування гнівом, асертивне та ненасильницьке спілкування, вибір конструктивних стратегій поведінки в конфлікті, розвиток життєстійкості та

використання особистісних ресурсів. Окреме місце займає робота з досвідом війни та його інтеграцією у контекст подружніх взаємин.

Практична цінність такого підходу полягає у поєднанні психологічної діагностики, просвітницької роботи та корекційно-розвивальних практик в межах єдиної програми. Зокрема, послідовність тренінгових сесій передбачає перехід від усвідомлення сутності конфлікту та власних психоемоційних станів до розвитку емоційного інтелекту, опанування стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, керування гнівом, саморегуляції, інтеграції воєнного досвіду, розвитку резильєнтності, толерантності до невизначеності та актуалізації ресурсів за моделлю BASIC Ph [2].

Отже, психологічний супровід сімей військовослужбовців доцільно розглядати як складову комплексної системи психологічної підтримки в умовах війни. Профілактика та конструктивне врегулювання подружніх конфліктів спрямовані на збереження сімейних ресурсів, розвиток емоційної саморегуляції та резильєнтності, формування конструктивної комунікації й підтримання психологічного благополуччя членів родини. Розроблена тренінгова програма «Врегулювання подружніх конфліктів в умовах війни» апробувалася у змішаному форматі, за участю цивільних учасників та осіб, пов'язаних із військовою службою. Зміст програми дає змогу розглядати її як один із практичних інструментів психологічного супроводу сімей, які зазнають впливу воєнних подій, зокрема сімей військовослужбовців.

1. Ващенко О.С. Тренінгова програма "Врегулювання подружніх конфліктів в умовах війни": зміст, структура, процедура проведення. Психологія та соціальна робота. 2025. №2. https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/305/289

2. Ващенко О. С. Соціально-психологічні умови врегулювання спричинених воєнними подіями сімейних конфліктів : дис. … д-ра філософії : 053. Київ, 2026 URL: https://ispp.org.ua/2026/05/07/vashhenko-olena-stanislavivna-soczialno-psyhologichni-umovy-vregulyuvannya-sprychynenyh-voyennymy-podiyamy-simejnyh-konfliktiv/