

## Вплив бойового стресу на міжособистісні стосунки в сім'ях військовослужбовців

**Вадим Скворцов**

магістрант кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: SkvortsovVV@krok.edu.ua

**Антоній Мельник**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: melnikar@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-1248-217X

Повномасштабна війна в Україні радикально змінила соціальну та психологічну реальність українців. Станом на 2025 рік у ЗСУ служать близько 900 тис. військових, а кількість ветеранів перевищує 1,3 млн осіб [1]. За таких умов питання впливу бойового стресу на військових і їхні сім'ї стає особливо актуальним. Тривале перебування в небезпечних умовах виснажує навіть добре підготовлених військовослужбовців: змінюється сприйняття безпеки, з'являється напруження, яке не минає одразу після повернення додому.

Дж. В. Аппель і Дж. Біб зазначають, що критичним є період у 200-240 днів служби, після якого у більшості військових спостерігаються глибші прояви виснаження та зміни психоемоційного стану [2]. Адаптація до мирного життя також потребує часу: процес повернення до звичайних стосунків часто супроводжується внутрішньою напругою.

Члени родин військових постійно перебувають у стані тривоги та невизначеності: очікування новин, відсутність зв'язку, необхідність брати на себе додаткові обов'язки – усе це призводить до хронічного стресу, що впливає на якість сімейних взаємин.

За К. Кравченко поняття «бойовий стрес» – це сукупність психічних змін (порушень), пережитих військовослужбовцями в процесі адаптації до специфічних умов бойової обстановки [3].

А. Ніколенко підкреслює, що незалежно від тривалості служби, більшість військових зазнають негативних змін у психологічній структурі особистості [4]. Лише близько 25% військових зберігають здатність адекватно реагувати на бойову обстановку і продовжувати виконувати завдання без суттєвих порушень психіки. У 10–25% фіксуються гострі реактивні стани та психотичні епізоди; у приблизно 35% розвиваються стійкі психічні порушення, які відповідають критеріям ПТСР.

Критична величина стресу для кожного індивідуальна. До типових ознак бойового стресу належать перепади настрою, тривожність, імпульсивність, порушення сну, нав'язливі спогади, схильність до агресії, зловживання алкоголем, відчуття втрати сенсу життя. Часто виникає емоційне «оніміння» – відстороненість, уникнення близькості [5].

Травма одного члена сім'ї завжди позначається на всій родині. У дослідженнях ветеранів війни у В'єтнамі описано «синдром військової сім'ї», коли ротації, невизначеність і ризику виснажують усіх членів родини [6]. М. Сегал називає армію й сім'ю «жадібними інституціями», адже обидві вимагають значних емоційних і часових ресурсів, що підсилює напруження та створює дистанцію [7].

В українських дослідженнях зазначається, що тривала розлука, небезпека та складності реінтеграції збільшують емоційне виснаження партнерів і частоту конфліктів у парах [8].

Дослідження 48 українських сімей показує, що в родинях військових напруженість і відчуження трапляються частіше, а стиль виховання стає суворішим. Зростання напруження між партнерами прямо пов'язане з погіршенням взаємодії з дітьми [9]. Це демонструє «ланцюг» впливу бойового досвіду – від психологічного стану військового до атмосфери в сім'ї.

У підсумку очевидно, що бойовий стрес виходить за межі індивідуальної проблеми й потребує комплексної підтримки. Найефективнішими підходами стають ті, що охоплюють військового та його родину. За А. П. Мельником «психоедукаційні, просвітницькі та адвокаційні програми більш ефективні, ніж намагання допомогти одній особі ... без включеності родини і громади зараз ніяк» [10].

Окрема увага приділяється реабілітації. За А. П. Мельником, вона повинна включати не тільки подолання наслідків психотравми, а й відновлення порушених функцій, гармонізацію «Я-образу» та налагодження стосунків із близькими. Ефективність реабілітації зростає, коли враховуються всі рівні: медико-психологічний, професійно-психологічний та соціально-психологічний, адже повернення до мирного життя неможливе без відновлення повноцінних соціальних зв'язків.

### Список використаних джерел

1. Порожня Я. В Україні кількість учасників бойових дій зростає до понад 1,3 млн. LIGA.net. URL: <https://news.liga.net/ua/society/news/v-ukraini-kilkist-uchasnykiv-boyovykh-diy-zroslo-do-ponad-1-3-mln>.
2. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Краченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
4. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу: навчальний посібник / за заг. ред професора В. В. Огоренко. Дніпро: ЛІРА, 2023. 312 с.
5. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної та третинної медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. посттравматичний стресовий розлад : затв. наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 № 121. С. 10-11.
6. Heiselberg, M. H. "Military Families" – Critical Perspectives on a Research Field. *Scandinavian Journal of Military Studies*, 6(1), P. 169–181. URL: <https://doi.org/10.31374/sjms.1762023>
7. Segal, M. W. *The Military And the Family As Greedy Institutions*. *Armed Forces & Society*. 1986.

*Vol. 13, No. 1. P. 9–38.*

8. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. ВІСНИК НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2024. Випуск 4(64). С. 6–14.

9. Косьянова О. Ю., Омельченко П. І. Психологічні та соціальні аспекти функціонування сім'ї в умовах кризи. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75) № 4. С. 9–17.

10. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київ: Нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. 2015. Київ: Фенікс. № 4. С. 100-105