

Роль комунікації у зміцненні життєстійкості сім'ї під час війни

Вікторія Бондаренко

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

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081

Постановка проблеми. В умовах тривалої війни в Україні сім'я як основна соціально-психологічна система зазнає потужних стресових впливів. Руйнування звичного способу життя, вимушене переселення, втрати, емоційна перевтома та постійна невизначеність створюють загрозу її цілісності та стабільності. Саме тому особливої актуальності набуває проблема життєстійкості сім'ї, що визначає її здатність зберігати єдність, гармонію та психологічне благополуччя в умовах кризи.

Одним із головних чинників підтримки життєстійкості є ефективна комунікація між членами сім'ї – процес взаємного обміну інформацією, емоціями та підтримкою, який сприяє формуванню довіри, взаєморозуміння й почуття безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання життєстійкості особистості розроблялося у працях С. Мадді, С. Кобаси, О. Кокуна, Т. Титаренко, О. Чиханцової, які визначають її як здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних умов і зберігати психологічну рівновагу. На сімейному рівні життєстійкість розглядається як властивість системи, що забезпечує її функціональність у кризі (Копилов, 2022; Чиханцова, 2021).

Комунікація в сім'ї є важливим соціально-психологічним механізмом, який формує емоційний клімат, згуртованість і спільне подолання труднощів. Згідно з роботами Т. Білик (2021), Л. Гончаренко (2019), Л. Белкіної (2020), якість спілкування визначає рівень психологічного благополуччя родини. Сингаївська й Осауленко (2023) наголошують, що під час війни саме ефективна комунікація дозволяє мінімізувати конфлікти, підтримати партнерські стосунки та уникнути емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Життєстійкість сім'ї можна розглядати як інтегральну властивість, що забезпечує її стабільність та адаптаційний потенціал у ситуаціях кризового характеру. Її ключовими компонентами є:

- когнітивний – усвідомлення спільних цінностей і цілей;
- емоційний – здатність підтримувати позитивний емоційний клімат;
- поведінковий – спільна активність і взаємодопомога.

Комунікація є основою цих процесів. Вона забезпечує обмін інформацією, узгодження позицій, розподіл ролей і формування почуття єдності. Через слова,

жести, спільну діяльність члени родини регулюють емоційний стан і формують підтримувальну атмосферу.

У кризових ситуаціях сімейна комунікація виконує кілька ключових функцій:

- Регулятивну – допомагає координувати дії в складних умовах.
- Підтримувальну – створює психологічну безпеку й емоційну опору.
- Інформаційну – сприяє розумінню спільних проблем і шляхів їх вирішення.
- Інтегративну – зберігає цілісність сімейної системи.

Під час війни спостерігаються численні комунікативні труднощі: емоційна втома, замкненість, конфліктність, дефіцит спільного часу. Проте дослідження (Копилов, 2022; Сингаївська & Лукаш, 2021) доводять, що розвиток навичок відкритого спілкування, активного слухання та емпатії суттєво підвищує рівень сімейної життєстійкості. Особливо важливо підтримувати позитивну комунікацію у сім'ях військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб де підвищується ризик дезадаптації, тривоги, депресії чи емоційного відчуження. Такі родини потребують психологічної підтримки, спрямованої на відновлення довіри та взаємопідтримки.

Власне емпіричне дослідження підтвердило, що сім'ї з високим рівнем відкритої комунікації демонструють вищу стійкість до стресів, ефективніше долають конфлікти й швидше відновлюють емоційний баланс після кризових подій. Навпаки, у сім'ях із порушеною комунікацією відзначено підвищений рівень напруги, недовіри, відчуження, що негативно позначається на психологічному стані всіх членів родини.

Для зміцнення життєстійкості запропоновано психокорекційну програму розвитку комунікативних умінь, яка включала:

- тренінги активного слухання та емпатійного розуміння;
- вправи з подолання комунікативних бар'єрів;
- техніки невербального контакту;
- сімейні практики «емоційного обміну»;
- арттерапевтичні методики для відновлення почуття єдності.

Результати апробації програми засвідчили покращення емоційного клімату, зростання рівня довіри, зменшення конфліктності та підвищення почуття безпеки в сім'ях.

Висновки.

Отже, ефективна комунікація є не лише показником здорових сімейних стосунків, а й потужним ресурсом життєстійкості родини в умовах війни. Вона сприяє збереженню емоційного зв'язку між членами сім'ї, підвищує здатність до спільного подолання труднощів і формує психологічну готовність до змін. Розвиток комунікативної компетентності через спеціальні психокорекційні програми є одним із найважливіших напрямів роботи практичних психологів у сучасних умовах, коли від єдності та стійкості сімей залежить майбутнє суспільства.

Список використаних джерел

1. Білик, Т. (2021). Методики для дослідження соціально-психологічних чинників порушень міжособистісної комунікації в конфліктах шлюбних партнерів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(22), 18–26.
2. Белкіна, Л. (2020). Інтерактивні ігри як метод покращення комунікації в родинному середовищі. *Психологія розвитку*, 9(1), 34–39.
3. Гончаренко, Л. (2019). Психологія сімейних відносин: методи і стратегії розвитку. *Журнал психології*, 14(2), 44–49.
4. Копилов, С. (2022). Психологічні засади та стратегії комунікативної поведінки в умовах екзистенційного воєнного протистояння. *Вісник НУОУ*, 5(69), 84–89.
5. Сингаївська, І., & Лукаш, Ю. (2021). Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету "КРОК"*, 1(61), 251–257.
6. Сингаївська, І., & Осауленко, Н. (2023). Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(71), 125–134.
7. Чиханцова, О. (2021). Психологія становлення життєстійкості особистості. Автореф. дис. д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.