

**Соколова І.М.**

Українська інженерно-педагогічна академія

**Шайхлісламов З.Р.**

Українська інженерно-педагогічна академія

**Ладика М.С.**

Українська інженерно-педагогічна академія

## ВПЛИВ УМОВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СІМ'Ї

*Кожна українська сім'я наразі переживає соціально-психологічні труднощі внаслідок вторгнення російських загарбників на територію України. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Військовий стан, бойові дії, вимушені зміни умов життя, постійне перебування в стресовому стані викликають у людей складнощі із підтримкою психологічного комфорту. У статті йде мова про негативний вплив умов бойових дій на психологічний клімат в сім'ї. Проведено теоретичний аналіз і вказано значення таких понять: «сім'я», «психологічний клімат», «соціально-психологічний клімат» (О. І. Бондарчук, Л. М. Маценко, О. А. Добриніна). Розкрито ознаки сприятливого та несприятливого психологічного клімату, надано їхні характеристики (Н. Алексєєва, В. Сердюк, С. Кулаков, І. Шілов, І. Гребенніков). Розкрито сутність поняття «бойові дії» та проведено аналіз впливу негативних факторів умов бойових дій на людину та психологічний клімат сім'ї. Проаналізовано такі форми прояву психічного стану членів родини в умовах військового стану: «травматичний невроз» і «невроз переляку» (Е. Крепелін та Е. Блейлер). Показано співвідношення терміну «стрес» до таких понять, як «психічна напруженість», «емоційна напруженість», «фізіологічний стрес», «психоемоційний стрес». Звернуто увагу на підхід Г. Сельє щодо виділення стадій загального адаптаційного синдрому: стадія тривоги, стадія резистентності (опору) та стадія виснаження. Надано характеристику кризових станів, які можуть виникати у людини під час переживання війни: відчуття невизначеності і втрати власної ідентичності, відсторонення від реальності й самого себе, відчуття страху, відчуття гніву. У статті дається пояснення порушень в житті членів родини у зв'язку з бойовими діями, спираючись на ієрархічну піраміду потреб А. Маслоу. Також виділені причини зниження якості психологічного клімату в сім'ї під час бойових дій (Т. В. Дуткевич). Таким чином, порушення в емоційному стані одного або декількох членів родини може призвести до порушення її психологічного клімату.*

**Ключові слова:** бойові дії, психологічний клімат, сім'я, стрес, кризовий стан.

**Постановка проблеми.** Умови бойових дій (військовий стан), які зараз відбуваються в Україні, мають складні психологічні наслідки для усіх верств населення. Вони проявляються не тільки у психологічних проблемах військових та їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб, а взагалі всіх людей, які перебувають зараз в країні.

Для того, щоб зрозуміти, як впливають бойові дії на психологічний клімат сім'ї, треба визначити вплив саме на людину, бо майже кожна людина є членом родини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сім'я – це найважливіша форма організації особистого життя, мала група, яка заснована на

подружньому союзу, родинних зв'язках, тобто на багатогранних взаєминах між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами, сестрами, іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство [1, с. 26].

Соціально-психологічний клімат є однією з найважливішої складової сім'ї, тому що відображає характерний, найчастіше стійкий, емоційний настрій кожного. Психологічний клімат базується на основі настроїв всіх членів родини, на їхніх емоційних переживаннях та відносинах один до одного, до інших людей і до того, що відбувається у світі. Кожен член родини робить свій внесок до психологічної атмосфери, а також має

вплив на міжособистісні відносини, самопочуття членів сім'ї, самооцінку і життєздатність сім'ї взагалі [2, с. 9].

Л. М. Маценко розглядає поняття «психологічного клімату» у кількох визначеннях:

1. Психологічний клімат – це комплекс психологічних умов, які допомагають або заважають згуртуванню сім'ї.

2. Психологічний клімат – це сукупність психологічних станів, настроїв, стосунків у родині.

3. Психологічний клімат – це продукт діяльності членів сім'ї. Саме від них залежить, який клімат буде в їхній сім'ї. Розуміння один одного, повага, рівноправність, прийняття та підтримка поглядів членів сім'ї – це основи психологічного клімату [3, с. 37].

Також у психологічній науковій літературі для визначення «психологічного клімату сім'ї» використовують наступні синонімічні поняття: «психологічна атмосфера сім'ї», «емоційний клімат сім'ї», «соціально-психологічний клімат сім'ї».

О. А. Добриніна визначає соціально-психологічний клімат сім'ї, як її узагальнену, інтегративну характеристику, яка відображає ступінь задоволеності подружжя основними аспектами життєдіяльності, загальним тоном та стилем спілкування [4, с. 307].

Виділяють два типи психологічного клімату сім'ї: сприятливий та несприятливий. Представниками такої теорії розподілу є Н. Алексєєва, В. Сердюк, С. Кулаков, І. Шилов, І. Гребенніков.

Ознаками сприятливого клімату є:

1. Згуртованість, подружжя сумісність, можливість всебічного розвитку кожної людини в сім'ї.
2. Висока доброзичлива вимогливість один до одного і себе.
3. Почуття захищеності та задоволеності, як емоційної так і фізичної.
4. Внутрішнє почуття відповідальності.
5. Бажання чути та розуміти іншого.
6. Можливість вільно говорити про свої почуття, роздуми.
7. Бажання проводити час один з одним.
8. Вміння адекватно розподіляти побутові обов'язки.
9. Відкритість сім'ї (доброзичливі стосунки з рідними, сусідами, знайомими) [3, с. 37].

До ознак несприятливого психологічного клімату відносять:

1. Відчуття тривожності у членів родини.
2. Емоційний дискомфорт.
3. Відчуження членів родини один від одного.

Усі ці ознаки перешкоджають нормальному функціонуванню родини. Коли одна з найважливі-

ших функцій родини порушується – зняття втоми, стресу за допомогою спілкування або піклування один про одного – у членів родини з'являється психічна напруженість, схильність до сварок, дефіцит позитивних емоцій. Якщо члени сім'ї не прагнуть змінити таке становище на краще, саме існування сім'ї стає проблематичним.

На якість психологічного клімату сім'ї впливають два соціальних середовища:

1. Макросередовище – глобальні фактори, до яких відносяться економіка, ступінь розвитку держави, загальний рівень культури в соціумі, відносини між людьми, рівень громадської свідомості.

2. Мікросередовище – до нього входять фінансовий, соціальний рівень сім'ї, характер діяльності (особистісна, робоча), розподіл ролей в родині, якість фізичних відносин в родині.

Структурою сім'ї прийнято вважати сукупність духовних, моральних, родинних відносин між подружжям, батьками і дітьми, а також іншими членами сім'ї. Саме характер цих відносин може визначити психологічний клімат, атмосферу в сім'ї. Наприклад, коли обов'язки в родині розподіляються добровільно та за узгодженням, то скарг один на одного буде набагато менше.

Бойові дії – оборонні або наступальні тактичні дії підрозділів, узгоджені за метою, місцем і часом удари, вогонь і маневр для відбиття ударів противника, його знешкодження та виконання інших завдань з використанням різних видів зброї (озброєння) для знешкодження, виснаження і руйнування у визначеному районі впродовж певного часу [5].

Е. Крепелін та Е. Блейлер, вивчаючи вплив умов бойових дій на індивіда після Першої світової війни, описали наступні психічні розлади: «травматичний невроз» і «невроз переляку». Під час Другої світової війни Е. К. Краснушкін у 1944 році описав поняття «травматичний військовий невроз». Пізніше, для визначення таких станів у людини, які виникають під час екстремальних умов, почали використовувати поняття «стрес». В своїх роботах М. І. Дяченко, Л. А. Кандилович і Н. І. Наєнко намагались співвідносити термін «стрес» з такими поняттями, як «психічна напруженість», «емоційна напруженість» тощо [6].

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи [7, с. 11].

Переживання стресу може викликати як позитивні, мобілізуючі значення для організму людини, так і негативні, виснажуючи її організм.

Стрес ділять на декілька видів:

1. Фізіологічний стрес, пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, шум, природні стихійні лиха, бойові дії та ін.

2. Психоемоційний стрес, що виникає з особистої позиції індивіда. Стресорами при цьому виступає травматична стресова подія, для якої характерні раптовість, інтенсивність, потужність. Такою подією може виступати факт або загроза смерті, сильні тілесні ушкодження або насильство. Травматичну подію індивід може пережити особисто або бути її свідком [9, с.9].

На фізіологічному рівні при емоційному травматичному стресі проявляються стани знеболення, надмірного збудження, амнезії, зниження імунітету, виснаження, а також відбувається порушення контролю агресивності та циклу сну [9, с.10].

Фізіолог Г. Сельє у своєму експерименті виявив, що стресори діють як стимули, які мобілізують ресурси організму, викликаючи реакцію загального адаптаційного синдрому або синдрому Сельє. Він виділив три стадії загального адаптаційного синдрому:

1. Стадія тривоги – коли індивід входить у стан тривоги (шоку) та паралельно з цим організм мобілізує всі свої ресурси на подолання цього впливу.

2. Стадія резистентності (опору) – ця стадія настає тоді, коли стрес продовжує діяти на організм. У такий час стійкість організму до різного роду впливів стає підвищеною. Ця стадія може

привести до двох результатів: стабілізації стану індивіда і зцілення. Або може настати третя стадія.

3. Стадія виснаження – під час цієї стадії спостерігається порушення соматичних процесів, виснаження ресурсів організму, що може привести до появи психічних розладів [8].

Також у членів родини можуть виникати кризові стани.

Стан кризи визначають як тяжкий перехідний стан людини, який викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною у її житті.

Кризи ділять на такі типи:

1. Невротична – спричиняється внутрішніми переломовими особистості, які пов'язані з її досвідом.

2. Травматична – виникає у відповідь на психотравматичну ситуацію.

3. Криза розвитку – виникає при переході від одного вікового періоду до іншого [9, с. 8].

Більшість людей, які пережили травматичну подію, намагаються змінити умови життя на нові, а короточасні неприємні симптоми зникають. Але у деяких вони залишаються, що може викликати погіршення стану. Симптоматика у таких випадках включає у різноманітних поєднаннях неспокій, тривогу, депресію, порушення здатності до концентрації уваги, дратівливість, агресивну поведінку.

За даними психологів Масариківського університету, які наведені в табл. 1, виділяють чотири кризові стани, які можуть виникати у людини під час переживання війни.

Таблиця 1

**Кризові стани людини**

<b>Види кризового стану</b>	<b>Що відчуває людина</b>
1. Відчуття невизначеності і втрати власної ідентичності	Під час війни людині може здаватися, що її життя та майбутнє втратили сенс. Що все, чого вона досягла за попередні роки, втрачено назавжди і ніколи не повернеться. Людина відчуває втрату свого «Я». Під час таких переживань члени родини можуть відчувуватись один від одного, відчувати тривогу щодо спільного майбутнього.
2. Відсторонення від реальності і самого себе	Людина нібито відсторонюється від реальності. Все, що відбувається навколо неї, сприймається як сон або щось таке несправжнє. Або, навпаки, світ, який був до бойових дій, може сприйматись як нереальний. Суб'єктивно особистість переживає неприємні стани відсторонення від себе та своїх переживань, емоцій і фізичного стану. Людині здається, що вона нібито спостерігає за своїм життям зі сторони, а її думки та емоції переживає хтось інший. Такі стани супроводжуються відчуттям тривоги, страху, паніки. В цей період людина максимально відсторонюється від своєї родини, мало спілкується, замикається в собі. Дуже важливо, щоб члени родини допомагали у цей період.
3. Відчуття страху	Страх може супроводжуватись тривогою. Може з'явитися страх за своє життя, за життя близьких, за майбутнє. Під час відчуття страху людина може панікувати, робити безцільні рухи та дії, які можуть нанести шкоду собі та близьким.
4. Відчуття гніву	Людина може відчувати гнів, агресію, спрагу до помсти, тим самим провокуючи конфлікти в родині. Підвищена агресія та роздратованість через страшні події в країні може навіть перейти до вуличних сутичок. Дуже важливо зберігати рівновагу, а якщо не вдається, треба розповісти рідним про свій стан.

За даними діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів п'ятого видання «DSM-V», виділяють наступні різновиди пост-стресових розладів:

1. Гострі – симптоми тривають до 3 місяців після травми.

2. Хронічні – симптоми проявляються після 3 місяців.

3. Відстрочені – симптоми проявляються після прихованого періоду через 6 місяців і пізніше [10].

М. Мюллер визначає, що переживання стресової події може викликати у людини підвищене збудження, яке супроводжується:

- порушеннями у циклі сну, режимі харчування;
- підвищенням дратливості, агресивності;
- зниженням концентрації уваги;
- постійною готовністю до небезпеки.

За думкою М. Мюллера, на успішність адаптації впливають: характер травматичної події, особливості соціальної ситуації (зокрема, наявність чи відсутність підтримки близьких) та особистість того, хто пережив стресову подію. Важливо розуміти, що індивідуальні відмінності людей проявляються у різних порогах травматизації – одні люди виявляються більш захищеними, а інші – більш вразливими до виникнення клінічних симптомів після стресової ситуації [11, с. 24].

Бойові дії негативно впливають на психологічний стан людини – викликають різні емоційні переживання: тривога, паніка, страх та інші. Майже кожна людина є членом родини, а, в свою чергу, кожен член родини впливає на психологічний клімат у сім'ї.

Вивчаючи зміни у макро- та мікросередовищі під час війни, можна зауважити, що ці два середовища взаємозв'язані, тобто зміни в одному серед-

овищі призводять до змін у другому. На даний час в нашій державі триває війна, що зачіпає решту факторів. Війна впливає на економіку держави, що, в свою чергу, має вплив на фінансовий та соціальний рівень родини. Багато сімей були змушені залишити свій дім внаслідок його руйнування чи заради того, щоб переїхати до відносно безпечних міст. Також у багатьох людей змінився характер діяльності – деякі з них пішли захищати Україну, а дехто став займатись волонтерською діяльністю, щоб допомагати постраждалим людям.

Р. Зідер вважає, що через те, що більшість жінок залишилися без допомоги свого чоловіка внаслідок служби в армії або втратили чоловіка під час війни – ролі в родині теж змінилися. Жінки виконують одночасно свою та чоловічу роботу. Всі ці фактори, зміни в житті впливають на здатність людини підтримувати сприятливий клімат в родині.

Якщо розглядати ієрархічну піраміду потреб А. Маслоу, що наведена на рис. 1, можна зауважити, що порушення в житті членів родини у зв'язку з бойовими діями починаються вже з першого рівня.

А. Маслоу вважав, якщо базові потреби будуть порушені, то людина не зможе просуватись по цій ієрархії. В основі цієї піраміди лежать найбільш важливі потреби – фізіологічні (їжа, сон, одяг, житло).

Другим і важливим ступенем є потреба у безпеці. Зараз люди відчують постійну загрозу для свого життя та життя рідних.

Наступною потребою є бажання спілкуватись один з одним, підтримувати теплі родинні взаємини. І на цьому рівні зараз можуть виникати проблеми – в умовах постійного стресу і незмоги задовільнити фізіологічні потреби у членів родини недостатньо ресурсів для підтримки теплих та здорових взаємин між собою [12, с. 97].



Рис. 1. Ієрархічна піраміда потреб А. Маслоу

Під час війни члени родини можуть закриватися один від одного, рівень спілкування значно спадає або навпаки можуть зрости сварки між ними. Т. В. Дуткевич виділяє наступні причини зниження якості психологічного клімату в родині під час бойових дій:

1. Обмеження свободи активності, дій, самовираження членів сім'ї.

2. Більшість родин зараз знаходяться вдома задля збереження безпеки. В свою чергу, це зашкоджує самовираженню, самоактуалізації членів сім'ї в житті, так як життя знаходиться в так званій ізоляції.

3. Залежність одного або декількох членів родини від споживання алкогольних напоїв або наркотичних речовин. Через високу тривожність або стан занепокоєння людина може знаходити заспокоєння у вживанні алкоголю. Це викликає сварки в родині і відчуження рідних один від одного.

4. Наявність протилежних інтересів (на даний час це можуть бути різні політичні погляди). Через різні погляди на одну подію члени родини можуть конфліктувати, особливо щодо теми політики.

5. Сексуальна дисгармонія партнерів у шлюбі. У жінки та чоловіка під впливом стресової події можуть виникнути проблеми з боку сексуального життя.

6. Побутові труднощі, забезпечення родини їжею, фінансами чи житлом. Зараз частина населення знаходиться у скругному становищі. Родини повинні були залишити свої домівки через їх руйнування або заради збереження життя. Деякі люди на даний час не працюють, що значно зменшує бюджет їхніх родин.

7. Внутрішні переживання членів сімей: відчуження, висока агресивність, недостатність вну-

трішніх ресурсів, депресія та ін. Через внутрішню емоційну напругу члени родини можуть віддалятися один від одного, менше цікавитись життям рідних. Або, навпаки, можуть починати конфлікти без причини. В даному випадку конфлікти виступають емоційною розрядкою.

5. Неможливість задовільно розподілити навантаження у побутових питаннях внаслідок нових або кризових обставин. Умови життя у більшості родин змінилися, а це викликало зміни у родинних обов'язках. Невміння якісно організувати сімейний побут може призводити до виникнення непорозумінь та конфліктів.

Психологічний клімат – це сукупність психологічних станів, настроїв, стосунків у сім'ї. Кожен член родини має вплив на формування психологічного клімату в родині.

**Висновки.** Отже, розглядаючи вплив бойових дій на психологічний клімат сім'ї, було визначено, що їхній вплив є негативним. Більшість людей під час бойових дій відчують стрес, який супроводжується станами тривоги, страху, паніки, гніву, відчуження. Духовна рівновага людини порушується, що суттєво впливає на її здатність підтримувати психологічний клімат у сім'ї. Члени родини можуть відчувати емоційний дискомфорт та відчужуватись один від одного. Також можуть частіше виникати конфлікти без наявної причини, що призводять до дисгармонії у родині.

Знаючи вплив умов бойових дій на психологічний клімат у родині, необхідно визначати шляхи і рекомендації з метою недопущення розладів у родині та покращення психологічного клімату.

#### Список літератури:

1. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Луцьк, 2015. 364 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї. Київ, 2001. 96 с.
3. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання. Київ, 2019. 376 с.
4. The II International Science Conference «Trends in the scientific development». С. 417.
5. Наказ служби безпеки України №115. 2016. // <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0419-16#Text> (дата звернення 20.08.2022).
6. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військово службовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. 19.00.09. Хмельницький, 2008. 22 с.
7. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. Київ, 2014. С. 10–15.
8. Hans Selye. Founder of the stress theory: Singapore Med J. 2018. 260 p.
9. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ, 2015. 207 с.
10. DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. // American Psychiatric Press. 2013. С. 270.
11. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів, 2014. 120 с.
12. Maslow A. Motivation and Personality (2nd ed.) / Abraham H. Maslow. New York : Harper & Row, 1970. 369 с.
13. Циганенко Г. В. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей. Київ, 2018. 100 с.

**Sokolova I.M., Shaikhislamov Z.R., Ladyka M.S. THE INFLUENCE OF THE CONDITIONS OF COMBAT ACTIONS ON THE FAMILY PSYCHOLOGICAL CLIMATE**

*Every Ukrainian family is currently experiencing social-psychological difficulties as a result of the invasion of the Russian invaders on the territory of Ukraine. All this creates a significant number of stressful factors for the population. Martial law, hostilities, forced changes in living conditions, and constant stress cause people to have difficulties maintaining psychological comfort. The article is about the negative impact of the hostilities conditions on the family psychological climate. A theoretical analysis was carried out and the meaning of the following concepts was indicated: «family», «psychological climate», «social-psychological climate» (O. I. Bondarchuk, L. M. Matsenko, O. A. Dobrynina). The signs of a favorable and unfavorable psychological climate are revealed, their characteristics are given (N. Alekseeva, V. Serdyuk, S. Kulakov, I. Shilov, I. Grebennikov). The concept essence of "combat operations" was revealed, and the analysis of the influence of negative factors of the hostilities conditions on a person and the family psychological climate was carried out. Forms of manifestation of the mental state of family members in the conditions of martial law were analyzed, namely: «traumatic neurosis» and «fright neurosis» (E. Kraepelin and E. Bleiler). The correlation of the term «stress» with such concepts as «mental tension», «emotional tension» and types of stress (physiological stress, psychoemotional stress) is shown. Attention is paid to the approach of H. Selye, regarding the selection of the stage of the general adaptation syndrome: the stage of anxiety, the stage of resistance and the stage of exhaustion. The characteristics of crisis states that can arise in a person during the war are given (feeling of uncertainty and loss of one's identity, detachment from reality and oneself, feeling of fear, feeling of anger). The article provides an explanation of the disruption in the lives of family members in connection with hostilities based on A. Maslow's hierarchical pyramid of needs. The reasons for the decline in the quality of the psychological climate in the family during hostilities are also highlighted (T. V. Dutkevich). Thus, a disturbance in the emotional state of one or more family members can lead to a disturbance of the family psychological climate.*

**Key words:** hostilities, psychological climate, family, stress, crisis.