

Тетяна Дергачова

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 231 Соціальна робота,
Бердянський державний педагогічний університет

Анастасія Попова,

кандидатка педагогічних наук,
доцентка кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти,
Бердянський державний педагогічний університет,
доцента кафедри мовних та гуманітарних дисциплін,
ТОВ «Технічний університет «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА»

**СІМЕЙНА ТЕРАПІЯ У ВІДНОВЛЕННІ СТОСУНКІВ У РОДИНАХ
ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ОСНОВИ, ПРОВІДНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ**

Повномасштабна війна в Україні висунула на передній план проблему психосоціальної адаптації ветеранів і їхніх родин. Травматичний досвід бойових дій, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), порушення психоемоційної рівноваги та соціальні труднощі призводять до криз у подружніх і батьківсько-дитячих стосунках. У цих умовах сімейна терапія постає ключовим інструментом відновлення, адже саме родина є базовим ресурсом стійкості ветерана та його близьких. Її наукова та практична значущість полягає у здатності не лише зменшувати індивідуальні симптоми травматизації, а й відновлювати функціонування сімейної системи загалом, що робить цей напрям стратегічно важливим для соціальної стабільності й післявоєнного відновлення суспільства. В умовах воєнного та післявоєнного періоду в Україні проблема комплексного підходу до психосоціальної підтримки сімей ветеранів набуває особливої актуальності для сфери соціальної роботи, психології та психотерапії.

Науковий інтерес до відновлення сімейних стосунків у контексті війни має тривалу історію та міждисциплінарне підґрунтя, що поєднує психотерапію, психологію травми, соціальну роботу та медико-психологічну реабілітацію. Вагомий внесок у розроблення теоретичних і практичних засад сімейної терапії зробили М. Боуен, С. Мінухін, С. Джонсон, Дж. Роланд, Б. ван дер Колк, Р. Миллер та ін. В українському науковому полі проблематику підтримки родин ветеранів послідовно розвивають О. Чабан, О. Кікінеджи, М. Діденко. Попри наявну базу знань, тривалість і масштаб воєнних дій зумовляють нагальну потребу в розширенні емпіричних досліджень, адаптованих до українського контексту.

Сімейна терапія розглядається як ключовий напрям психологічної допомоги, що враховує системну природу міжособистісних взаємодій та їхній зв'язок із психоемоційними станами членів родини. У випадку сімей військовослужбовців особлива увага приділяється впливу бойового досвіду, тривалих розлук, ПТСР, депресивних і тривожних проявів, а також поведінкових змін після повернення з фронту. Метою втручання є зміцнення шлюбно-сімейних зв'язків, відновлення ефективної комунікації в умовах стресу і реінтеграції, профілактика конфліктів і розлучень, а також підтримка дітей, які переживають наслідки відсутності або змін у поведінці батьків. Відповідно, робота терапевта спрямовується не на окремого індивіда, а на трансформацію динаміки сімейної системи загалом.

Сімейна терапія у цьому дослідженні трактується як форма психотерапевтичного втручання, спрямована на оптимізацію функціонування родини як цілісної системи через модифікацію патернів взаємодії, комунікаційних сценаріїв, розподілу ролей і меж [5]. Провідна ідея полягає в тому, що проблеми окремих членів сім'ї часто зумовлені дисфункційними патернами взаємодії всередині родинної системи, тому фокус втручання зміщується з індивіда на зміну динаміки всієї системи. У підході В. Сатир акцент робиться на гармонізації взаємин шляхом розвитку емпатії, довіри та відкритого обговорення проблем [3]. серед практичних завдань – діагностика психоемоційного стану, удосконалення комунікаційних навичок, формування підтримувального середовища та адаптація сім'ї до нових обставин.

Принципова основа включає розгляд сім'ї як єдиної структури з взаємозумовленими елементами; визнання права кожного члена на висловлення почуттів і позицій; спільне з терапевтом формулювання конкретних і досяжних цілей; пріоритет розвитку навичок ефективного слухання, конструктивної критики та зворотного зв'язку [1].

У фокусі перебуває родина ветерана війни – сімейна система, у складі якої принаймні один дорослий має досвід участі в бойових діях і відповідну психосоціальну експозицію (травматичні події, ротації, тривалі розлуки), що істотно впливає на структуру та функції сім'ї. У випадку сімей військовослужбовців особлива увага приділяється кумулятивному впливу бойового досвіду, тривалих розлук, ПТСР, депресивних і тривожних проявів, а також поведінкових змін після повернення з фронту. Цілі втручання охоплюють зміцнення шлюбно-сімейних зв'язків, відновлення ефективної комунікації у стресових умовах і під час повернення, профілактику конфліктів і розлучень, підтримку дітей, які переживають наслідки відсутності або трансформації батьківських ролей.

Сімейна терапія у роботі з родинами ветеранів війни базується на поєднанні класичних підходів і сучасних травмоорієнтованих практик. Теоретико-методологічне підґрунтя включає: системну сімейну терапію (М. Боуен) із наголосом на аналізі міжпоколінних патернів, диференціації «Я», зниженні емоційної напруги та роботі з трикутниками; структурної моделі (С. Мінухін) із оптимізацією меж, ієрархії та підсистем; комунікативно-орієнтовані практики (В. Сатир) зі зміцненням автентичного висловлювання, активного слухання та емпатійної підтримки; емоційно-орієнтованої терапії (С. Джонсон), спрямованої на відновлення безпечної прив'язаності; когнітивно-поведінкові і травмофокусовані методики, що забезпечують психоосвіту щодо ПТСР, роботу з тригерами, навички саморегуляції й стрес-менеджмент [4].

Практичний інструментарій з числа методів, який використовується в сімейній терапії включає сімейні сесії із залученням подружжя та дітей; групові програми для пар ветеранів як простір нормалізації досвіду та взаємопідтримки; реконструкцію комунікації (я-повідомлення, безоціночний зворотний зв'язок, переговорні протоколи щодо ролей і меж); ресурсноорієнтовані вправи на посилення відчуття єдності та спільної ефективності; психоосвітні модулі про природу симптомів і валідні стратегії сімейної підтримки; створення «карти підтримки» громади та налагодження доступу до соціальних послуг [2].

Як показує аналіз провідних моделей сімейної терапії, ефективна допомога родинам ветеранів має спиратися на комплексний, міждисциплінарний підхід, що враховує не лише внутрішньосімейну динаміку, а й ширший соціальний контекст, у якому ця родина функціонує. Водночас, важливим елементом системи психосоціальної підтримки виступає індивідуальне та групове

психосоціальне консультування, яке може виконувати роль початкового етапу допомоги або ж стати ефективним доповненням до сімейної терапії.

Сімейна терапія є потужним інструментом психосоціальної реабілітації ветеранів війни, адже дозволяє не лише зменшити індивідуальні симптоми травматизації, а й відновити функціонування сімейної системи в цілому. Її ефективність визначається поєднанням системних, комунікативних і травмофокусованих методів, що допомагають створити атмосферу довіри, навчити нових моделей взаємодії та сформувати стійкі ресурси для подолання життєвих труднощів. Для України цей напрям є стратегічно важливим, адже здорові сім'ї ветеранів – це запорука соціальної стабільності та майбутнього відновлення суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровіна І. Психологічна служба в системі освіти: досвід і перспективи. Київ: Академія, 2015. 276 с.
2. Пов'якель Н. Психологічні засоби подолання кризових станів у життєдіяльності людини. Київ: Каравела, 2016. 304 с.
3. Український інститут дослідження екстремізму. Психологічна реабілітація ветеранів АТО/ООС: досвід та виклики. Київ, 2020. 112 с.
4. Хромова О. Психологічна допомога сім'ї у кризових ситуаціях. Харків: Основа, 2017. 224 с.
5. Чепелева Н. Сімейна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 312 с.