

А. НЕУРОВА, А. РОМАНИШИН

**ПРОФІЛАКТИКА ТА ВИРІШЕННЯ
КОНФЛІКТІВ
У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
психологічний фронт родини**

Видання 2-ге, перероблене та доповнене

Київ – 2026

УДК 159.922.2:316.356.2]:355.1

Н 38

Неурова А., Романишин А.

Н 38 Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: психологічний фронт родини. Вид. 2-ге, переробл. та доповн. – К.: Видавничий центр “Кафедра”, 2026. – 139 с.

ISBN 978-966-370-318-3

Матеріали книги сприятимуть розумінню проблем щодо профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій.

Представлені рекомендації і поради допоможуть військовослужбовцям та членам їх сімей повернутися до нормального сімейного життя, будуть сприяти попередженню чи безболісному вирішенню сімейних конфліктів.

Книга призначена для військовослужбовців та членів їх сімей, курсантів, офіцерів, науково-педагогічних працівників вищих військових навчальних закладів.

ISBN 978-966-370-318-3

УДК 159.922.2:316.356.2]:355.1

© А. Неурова, А. Романишин, 2026
© Видавничий центр “Кафедра”, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. КОНФЛІКТ ЯК СКЛАДНЕ СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.....	8
1.1. Сутність конфлікту та його структура.....	8
1.2. Сутність процесу розв'язання конфліктів.....	40
1.3. Конфлікти у сім'ях військовослужбовців.....	54
РОЗДІЛ 2. ПРОФІЛАКТИКА ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯХ ПІСЛЯ ЇХ ПОВЕРНЕННЯ З РАЙОНУ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ.....	66
2.1. Аналіз стану конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій.....	66
2.2. Алгоритм профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій.....	72
2.3. Поради військовослужбовцям та членам їх сімей щодо профілактики та вирішення сімейних конфліктів.....	95
2.4. Рекомендації для членів сімей учасників бойових дій.....	109
ПІСЛЯМОВА.....	133
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	135
КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	138

Повномасштабна російська агресія докорінно змінила життя кожного українця, але найбільший тягар війни випав на долю наших військовослужбовців та їхніх родин. Сьогодні межа між фронтом і тилом стала умовною: поки воїни стримують ворога на передовій, їхні батьки, дружини/чоловіки та діти в тилових містах перебувають під постійною загрозою ракетних обстрілів та дронівих атак. Ця реальність породила унікальний і надважкий психологічний феномен – двосторонньо тривогу, коли військовослужбовець хвилюється за безпеку сім'ї в тилу так само гостро, як і родина за його життя на «нулі».

Кожен етап перебування в зоні бойових дій супроводжується колосальним емоційним та організаційним навантаженням. Окрім базових факторів військового стресу (невизначеність термінів, ризик поранення чи загибелі), реалії сьогодення додали нові чинники дестабілізації:

- «цифрова напруга»: миттєвий зв'язок через месенджери створює ілюзію присутності, проте раптове зникнення мережі чи режим «тиші» під час виконання бойових завдань стає джерелом гострого стресу для рідних, часто провокуючи панічні стани;
- чинник тривалої розлуки та міграції: вимушений виїзд мільйонів українських родин за кордон створює додаткові ризики відчуження, втрати спільних життєвих орієнтирів та руйнування сімейних зв'язків на відстані;
- емоційне вигорання: тривале перебування на передовій без належного відновлення виснажує психіку воїна. У такому стані будь-яка побутова суперечка чи непорозуміння з близькими може сприйматися як екзистенційна зрада.

Невирішені проблеми в родині – це не просто особиста драма, це питання боєздатності підрозділу та безпеки особового складу. Стурбований сімейними негараздами військовослужбовець втрачає концентрацію, легко відволікається і не здатний ухвалити правильне рішення в критичний момент бою. Накопичена емоційна напруга часто маскується під спалахи гніву або агресії, призводить до розвитку бойового стресу, а в гіршому випадку – до серйозних нещасних випадків чи зриву бойового завдання.

Статистика попереджає: за оцінками експертів до 30% скоєних самогубств серед учасників бойових дій безпосередньо пов'язані із сімейними обставинами: конфліктами з подружжям, болем розлуки або переживаннями за рідних, які опинилися в окупації.

Конфлікти часто виникають і після повернення воїна додому (у відпустку чи після звільнення). Військовослужбовцю важко «вимкнути» бойовий режим (проявляються гіперпильність, замкнутість, спалахи гніву), а цивільні члени родини не завжди мають знання, як правильно комунікувати з людиною, що має досвід важких травматичних подій.

Водночас гармонійні, підтримуючі стосунки в сім'ї є найпотужнішим лікувальним та мотивуючим чинником для воїна. Саме родина є тією базовою ланкою реадаптації, яка здатна трансформувати важкий бойовий досвід у посттравматичне зростання.

Зважаючи на загрозову тенденцію до збільшення кількості розлучень серед військових, виникла гостра потреба в дієвих інструментах профілактики та вирішення сімейних конфліктів. Це завдання вимагає комплексного підходу:

1. Навчання військовослужбовців навичкам емоційної саморегуляції та стресостійкості.
2. Озброєння їхніх родин знаннями з основ психологічної підтримки та конфліктології, адаптованої до умов воєнного стану.

Основний матеріал цього посібника готувався ще до початку широкомасштабної російської агресії й базувався на класичних підходах до військової психології. Проте події після 24 лютого 2022 року змусили авторів докорінно переосмислити та актуалізувати зміст.

У цьому (доповненому) виданні збережено перевірену часом теоретичну базу, але розширено практичний інструментарій з урахуванням досвіду саме повномасштабної, високоінтенсивної війни. Автори інтегрували в текст сучасні алгоритми дій та техніки, які допомагають зберегти шлюб, порозумітися з дітьми та батьками й підтримати одне одного в часи найбільших випробувань.

Ця книга – довідник для військових, їхніх рідних, а також для командирів, капеланів та психологів, які щодня виборюють не лише нашу свободу, а й збереження української родини.