

УДК 159.923.2:159

Мухіна Г. В.

к.пед.н доцент

доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецький державний університет внутрішніх справ, Україна

ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Загальновідомо, що сім'я відіграє значну роль не тільки в житті окремої особистості, а і всього суспільства, у сучасному світі понад 70 % людей, живе у родинах. Однак протягом свого життєвого існування сім'я постійно стикається з різноманітними труднощами: конфлікти з соціальним оточенням, хвороби членів родини, житлово-побутові проблеми, соціальні кризи тощо.

У цьому контексті резильєнтність визначається як здатність родини чи спільноти адаптуватися до стресових обставин, долати труднощі та відновлювати функціонування після кризових подій. У випадку сімей військовослужбовців та поліцейських підтримка та збереження сімейних зв'язків постає одним із провідних факторів забезпечення психологічної стійкості. Це зумовлено специфічними викликами, властивими професійній діяльності зазначених категорій осіб, а саме: тривалими періодами розлуки, частими переїздами, нерегулярним графіком роботи та високим рівнем невизначеності. Такі фактори можуть зумовлювати емоційну напругу, ізолюваність та фрустрацію, що підкреслює критичну значущість міцних сімейних зв'язків для емоційної стабільності та взаємної підтримки [1].

Тому в межах окресленої теми вважаємо за доцільне виокремити психологічні чинники резильєнтності, засоби їх розвитку та практичні рекомендації для підвищення ресурсності сімей військовослужбовців і поліцейських.

Постановка спільних життєвих цілей. Визначення та узгодження цілей сприяє формуванню єдності родини, створює відчуття командної взаємодії та взаємної відповідальності. Практичними засобами є залучення усіх членів сім'ї до прийняття рішень, планування сімейного життя, формування уявлення про переваги наявності цілей та цінностей, а також розвиток

навичок їхньої ідентифікації та пріоритизації. Запровадження практик на кшталт родинних зустрічей для обговорення спільних цілей, розробки стратегій їх досягнення та відзначення результатів сприяє поглибленню емоційного зв'язку. Ефективною методикою психологічної адаптації є вправа “Лист у майбутнє”, що стимулює рефлексію власних переживань та цілей.

Формування позитивних емоцій. Позитивні емоції виконують регулятивну функцію у процесі прийняття рішень і підтримки психоемоційної рівноваги. До практичних засобів належать тренінги емоційної саморегуляції, техніки розвитку усвідомленості та пошук видів діяльності, що актуалізують позитивні переживання. Для самоконтролю можуть застосовуватися вправи, як-от “Колесо контролю”, що дозволяє розмежувати сфери впливу та зосереджувати увагу на контрольованих чинниках [2].

Розвиток емоційної стійкості. Емоційна стійкість передбачає здатність регулювати власний емоційний стан, зберігати спокій у кризових умовах та застосовувати техніки самозаспокоєння. До ефективних практик належать дихальні вправи (“Квадрат”, “Квітка та свічка”), техніка “Обійми метелика”, ведення “щоденника подяки”, візуалізація безпечного місця, а також вправи, спрямовані на розвиток здатності абстрагування від подразників. Такі методи сприяють формуванню внутрішньої рівноваги та ефективнішій адаптації до стресу.

Використання копінг-стратегій. Активні копінги, зокрема “розв’язання проблем” та “пошук соціальної підтримки”, становлять, на нашу думку, важливий механізм резильєнтності. Перша стратегія ґрунтується на раціональному аналізі та пошуку рішень, друга – на залученні соціальних ресурсів та активній взаємодії з оточенням. Практичні рекомендації охоплюють структурований аналіз ситуації, формулювання реалістичних цілей, розробку варіантів рішень, планування спільного часу, застосування технік покращення комунікації (“Я-повідомлення”, “Час без гаджетів”) та створення сімейних традицій [3].

Розвиток внутрішніх ресурсів (модель “BASIC Ph”). Запропонована М. Лахадом модель виокремлює шість каналів ресурсності: віра та цінності (Belief), емоції (Affect), соціалізація (Socialization), уява (Imagination), когнітивні стратегії (Cognition), фізичні ресурси (Physical). Визначення та розвиток пріоритетних каналів сприяє гармонійному поєднанню духовних, когнітивних, емоційних, соціальних і тілесних чинників стійкості [4].

Зміцнення внутрішньосімейних зв'язків. Традиції та спільні практики (сімейні подорожі, вечері, ігрові вечори, обговорення культурних подій, ведення альбомів спогадів) сприяють формуванню почуття єдності та взаємної підтримки.

Фізична активність. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають як на соматичне, так і на психоемоційне здоров'я, підвищуючи здатність організму до адаптації та знижуючи рівень стресу. Важливими чинниками є поєднання аеробних та силових вправ, дотримання режиму відпочинку та сну, інтеграція фізичної активності у повсякденний розпорядок.

На закінчення зазначимо, що збереження сімейних зв'язків та розвиток психологічної резильєнтності є визначальними для гармонійного функціонування родин військовослужбовців і поліцейських в умовах високих професійних та соціальних викликів. Поєднання зазначених психологічних факторів – постановки спільних цілей, формування позитивних емоцій, розвитку емоційної стійкості, застосування копінг-стратегій, використання внутрішніх ресурсів, зміцнення сімейних зв'язків та фізичної активності – забезпечує комплексний підхід до підвищення адаптивних можливостей сімей та сприяє їхньому довготривалому благополуччю.

Список літератури

1. Гельбак А. М., Мухіна Г. В. Індивідуальні та сімейні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності особистості працівника МВС України. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2025. № 1. С.86-88.
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 64. С. 62-81.
3. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
4. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : прак. пос. для ВПО, демобілізованих та їх сімей. / за заг. ред. Г. В. Циганенко. Психологічна кризова служба ГО “УАФНПП”. Київ. Видавництво “Логос”, 2016. 202 с.