

УДК 159.9:316.77

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.7>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЕФЕКТІВ ОПОСЕРЕДКОВАНОГО СПІЛКУВАННЯ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВИХ

Дембицька Наталія Миколаївна,

доктор психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0000-0001-6978-7655>

Сокотун Руслан Леонідович,

магістр психології, психотерапевт
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0009-0000-2242-8022>

У статті представлено теоретичний аналіз соціально-психологічних ефектів опосередкованого спілкування в сім'ях військовослужбовців, що набуває особливої актуальності в умовах війни. Акцентується, що фізична розлука та невизначеність створюють безпрецедентні виклики для збереження сімейної цілісності, а опосередкована комунікація стає життєво важливим інструментом для підтримки сімей військовослужбовців.

Проаналізовано три основні форми комунікації – синхронну, асинхронну та мультимодальну (комбінація форматів), – кожна з яких має свої переваги та ризики. Визначено, що ефективність такого спілкування залежить від регулярності, відкритості, емпатичного зворотного зв'язку й адаптивності контенту до потреб усіх членів родини.

Визначено, що опосередкована комунікація для сімейної динаміки має як позитивні, так і негативні ефекти. До позитивних ефектів можна віднести такі: підтримка емоційної близькості, довіри, прихильності в родині, збереження виховної функції батьків, можливість спільного ухвалення рішень і посилення відчуття приналежності до сім'ї. Водночас можуть існувати й значні ризики. Відсутність невербальних сигналів часто призводить до непорозумінь і конфліктів. Постійна потреба у зв'язку може спричинити емоційне вигорання та перевантаження. Нерегулярна або емоційно бідна комунікація може призвести до відчуження. Окрім того, нерівний доступ до технологій створює «цифрові прогалини», що може додатково ускладнити спілкування.

Зроблено висновок, що за умови свідомого та цілеспрямованого використання цифрових інструментів опосередкована комунікація не лише компенсує фізичну розлуку, а й сприяє поглибленню довіри й емоційної стабільності в родині військовослужбовців, що є життєво важливим для їхнього психологічного благополуччя.

Проаналізовані перспективи та напрями подальших досліджень соціально-психологічних ефектів опосередкованої комунікації в сім'ях військових. Зокрема, лонгітюдні дослідження змін у комунікативних паттернах сімей військових на різних етапах життя сім'ї, дослідження впливу посттравматичного стресового розладу та травматичного досвіду на комунікацію, розроблення і апробація програм психологічної підтримки для сімей військових та інші.

Ключові слова: опосередковане спілкування, сімейна комунікація, синхронна комунікація, асинхронна комунікація, мультимодальна комунікація, сімейні стосунки.

Demytska Natalia, Sokotun Ruslan. Theoretical analysis of the socio-psychological effects of mediated communication in military families

This article presents a theoretical analysis of the socio-psychological effects of mediated communication in military families, a topic of particular relevance in a time of war. It emphasizes that physical separation and uncertainty create unprecedented challenges for maintaining family integrity, and mediated communication becomes a vital tool for supporting military families.

The paper identifies three main forms of communication: synchronous, asynchronous, and multimodal (a combination of formats), each with its own advantages and risks. The effectiveness

of this communication is determined to depend on regularity, openness, empathetic feedback, and content adaptability to the needs of all family members.

It is established that mediated communication has both positive and negative effects on family dynamics. Positive effects can include: maintaining emotional closeness, trust, and affection within the family, preserving the parental upbringing function, enabling joint decision-making, and strengthening the sense of family belonging. At the same time, there can be significant risks. The absence of non-verbal cues often leads to misunderstandings and conflicts. The constant need for connection can cause emotional burnout and overload. Irregular or emotionally poor communication can lead to alienation. In addition, unequal access to technology creates "digital gaps" that can further complicate communication.

It is concluded that, with the conscious and purposeful use of digital tools, mediated communication not only compensates for physical separation but also helps to deepen trust and emotional stability in military families, which is vital for their psychological well-being.

The paper analyzes prospects and directions for further research on the socio-psychological effects of mediated communication in military families. These include longitudinal studies of changes in communication patterns in military families at different stages of family life, research on the impact of PTSD and traumatic experience on communication, and the development and testing of psychological support programs for military families, among others.

Key words: mediated communication, family communication, synchronous communication, asynchronous communication, multimodal communication, family relationships.

Постановка проблеми. Війна в Україні ставить перед сім'ями, особливо родинами військовослужбовців, безпрецедентні виклики, ключовим із яких є збереження родини як такої. Фізична відстань, небезпека та невизначеність посилюють ризик психологічної дезінтеграції сімейного кола, погіршують морально-психологічний стан як військового, так і його близьких. Водночас розвиток цифрових технологій створює нові можливості для опосередкованого спілкування – інструменту, здатного підтримувати сімейну єдність, відчуття безпеки та внутрішню близькість, попри кілометрові відстані й екстремальні обставини.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням звернень сімей військовослужбовців до опосередкованої форми комунікації, засоби якої здатні не лише підтримувати інформаційний обмін, але й виконувати особливу позитивну роль в емоційній підтримці, знятті тривожності та формуванні відчуття «ми разом», незважаючи на розлуку, а також недостатнім науковим розумінням того, які соціально-психологічні ефекти віддаленої комунікації проявляються та які чинники й умови визначають її ефективність у підтримці родинних зв'язків.

Метою дослідження є систематизація теоретичних підходів і емпіричних даних про опосередковане спілкування в родинах військових, визначення його видів і ключових детермінант ефективності,

а також проведення аналізу впливу цих форм взаємодії на подружні, батьківсько-дитячі та сиблінгові стосунки.

Результати дослідження. Проблема комунікації в сім'ї розглянута в сучасній психологічній науці досить докладно. Подружній комунікації присвячені фундаментальні роботи Дж. Готмана, В. Сатір, Д. Таннен, Г. Чепмена, а також дослідження українських учених, як-от Л. Литвиненко, І. Сингаївська та Н. Осауленко, Г. Кошонько, О. Столярчук, Е. Головаха, М. Корольчук, К. Сєдих, І. Семьонкіна й інші.

Проблеми конфліктів у сім'ї глибоко вивчав Дж. Готман, який розробив концепцію «чотирьох вершників апокаліпсису» комунікації, а також В. Сатір, М. Бовен, К. Уїтaker, українські вчені: Т. Титаренко, О. Бондарчук, М. Пірен, Т. Говорун та інші.

Дослідники С. Хог, А. Гевіртц, Р. Лестер, Г. Пирог і С. Удод, Н. Умеренкова вивчали проблеми комунікації в родині військових. Питання дитячо-батьківської та сиблінгової комунікації в контексті сімейної структури та ролей досліджували Д. Баумрінд (автор теорії стилів виховання), С. Мінухін, М. Бовен, В. Сатір, К. Уїтaker і такі українські вчені, як С. Максименко, І. Гаркуша та В. Кайко, І. Субашкевич, О. Хомишак, Л. Карнаух, Т. Пироженко, К. Карасьова, інші.

Що стосується опосередкованої комунікації та її впливу на стосунки в родині, то

ця проблема досліджена мало. Питаннями опосередкованої та інтернет-комунікації в сім'ї цікавилися такі зарубіжні та вітчизняні вчені, як Дж. Волтер (автор ключових теорій медіакомунікації), К. Мак-Дермід Водсворт (дослідниця комунікації у військових сім'ях), Дж. Холл та їхні послідовники, а також низка українських учених: О. Немеш, О. Белінська, Ю. Данько, Д. Столбов, О. Шаповал, Ю. Фурман, О. Гавриш та інші. У більшості наявних досліджень акцентовано такі проблеми: інтернет-залежність, вплив соціальних мереж на соціалізацію та розвиток дитини, негативні ефекти віддаленої комунікації, проблеми підвищення ефективності інтернет-комунікації, інші.

У процесі проведення теоретичного аналізу нами визначено, що комунікація – це безперервний процес взаємодії, що забезпечує партнерську єдність і психологічну гармонію між людьми. У сімейному спілкуванні вона має особливу специфіку, вирізняється високою емоційною насиченістю, інтенсивністю та відсутністю жорстких соціальних рамок [1].

За даними емпіричних досліджень, ефективність комунікації в сім'ї залежить від низки зовнішніх (економічна, політична ситуація) і внутрішніх (психологічний клімат у сім'ї, особистісні якості) чинників [1].

Успішна комунікація передбачає наявність спільного простору й активного обміну інформацією, де кожен партнер не просто передає повідомлення, а й ураховує мотиви та цілі іншого. Окрім того, сімейна комунікація ґрунтується на декількох ключових принципах. Вона повинна бути відкритою і активною, передбачати інтенсивне обговорення проблем, важливими є саморозкриття та конгруентність, тобто узгодженість вербальних і невербальних сигналів, емпатія, активне слухання, безоцінне ставлення, атмосфера психологічної безпеки. Також вагому роль відіграє формування «сімейної мови» – спільних символів, традицій і узгодженої невербальної комунікації, що стабілізує відносини.

Опосередкована комунікація в сім'ї через інтернет і гаджети виступає не просто технічною заміною традиційного обміну "face-to-face", а власним багатоплановим каналом сімейного діалогу, здатним

підтримувати емоційну близькість навіть за умов фізичної розлуки [2]. В умовах тривалих відряджень або бойових завдань військовослужбовців щоденні відеодзвінки ввечері, обмін голосовими нотатками під час коротких перерв, спільне онлайн-читання казки перед сном або короткі фото та відеоповідомлення стають своєрідними сімейними ритуалами, які зміцнюють відчуття «ми разом» попри кілометри відстані.

Наукові праці провідних учених виділяють три основні форми опосередкованої комунікації [3; 4]. Синхронна комунікація, представлена відеодзвінками й аудіочатами, відображає в реальному часі міміку, інтонації та жести, що дозволяє оперативно реагувати на емоційні сигнали співрозмовника. Асинхронна комунікація у формі SMS, месенджерів і електронної пошти дає змогу перечитати повідомлення, осмислити його зміст і спланувати відповідь у зручний для себе час. Мультимодальна комунікація, що поєднує голосові записи, фото- та відеофайли, анімаційні стікери або GIF, створює власну «сімейну мову» цифрової доби, дозволяє передати емоційний контекст, не обмежуючись лише текстом.

Ефективність опосередкованого спілкування залежить від регулярності та передбачуваності контактів [2; 5], коли фіксовані «години зв'язку» формують сімейні ритуали – наприклад, онлайн-вечеря або щотижневий віртуальний збір усіх членів родини.

Опосередкована комунікація є динамічним продовженням сімейного простору, яке за умови правильної організації та дотримання принципів відкритості, емпатії і адаптивності не лише компенсує фізичну відстань, а й поглиблює довіру, емоційну стабільність і психологічну гармонію в родині.

Аналіз результатів дослідження.

За допомогою проведення аналізу низки робіт вітчизняних і зарубіжних учених, що досліджували зміст і особливості опосередкованої комунікації, зокрема й комп'ютерно опосередкованої комунікації (далі – КОК) та інтернет-комунікації, нами були визначені основні особливості й ефекти такої комунікації в сім'ї, зокрема й у родинях військових.

Опосередкована комунікація, що здійснюється за допомогою технологій, відіграє критичну роль у підтримці різних типів сімейних стосунків, кожен із яких має свої унікальні особливості та завдання [3]. У батьківсько-дитячих відносинах комунікація компенсує фізичну відсутність, дозволяє батькам продовжувати виконувати виховну функцію, надавати емоційну підтримку, допомагати з домашніми завданнями та навіть читати казки онлайн. Це допомагає підтримувати авторитет батьків і відстежувати розвиток дитини на відстані. У подружніх стосунках, які базуються на близькості, довірі й інтимності, віддалене спілкування виконує ключові завдання: від збереження емоційної та інтимної близькості до спільного планування майбутнього та вирішення побутових питань. Регулярний зв'язок допомагає партнерам долати відчуття самотності та підтримувати одне одного.

Нарешті, у сиблінгових стосунках (між братами та сестрами) комунікація сприяє спільним іграм онлайн, взаємопідтримці, обміну новинами та збереженню їхнього зв'язку як єдиної групи.

На нашу думку, аналіз різних видів опосередкованої комунікації в сім'ї потребує такої структури (рис. 1).

Ми вже визначили, що, окрім внутрішніх детермінантів (внутрішні якості, соціально-психологічні особливості функціонування та спілкування в сім'ї тощо), ефективність опосередкованої комунікації залежить від її виду, який визначається характеристиками технологічного каналу.

Синхронна комунікація, що відбувається в реальному часі (відеодзвінки через Zoom або месенджери, телефонні розмови тощо), забезпечує високу соціальну присутність та миттєвий зворотний зв'язок.

Вона максимально наближена до живого спілкування, дозволяє бачити невербальні сигнали, що робить її ідеальною для вирішення складних питань. Однак вона залежить від якості зв'язку та потребує узгоджених графіків.

Асинхронна комунікація (текстові повідомлення, електронна пошта) відбувається із затримкою, що надає можливість ретельно обдумати та відредагувати повідомлення, знижує тиск і дозволяє зберігати спілкування. Згідно з Надособистісною моделлю КОК (Hyperpersonal Model) Дж. Вальтера [4], це може призвести до ідеалізованої самопрезентації та, як результат, до ідеалізованих уявлень партнера щодо партнера. Проте її недоліком є відсутність невербальних сигналів, що може спричинити непорозуміння [5–7].

Найбільш адаптивним варіантом є мультимодальна комунікація – поєднання синхронних і асинхронних каналів (наприклад, щоденні текстові повідомлення і щотижневі відеодзвінки), що дозволяє використовувати переваги кожного з них і компенсувати їхні недоліки.

Опосередкована комунікація для сімейної динаміки, на нашу думку, має як позитивні, так і негативні ефекти. До позитивних ефектів можна віднести підтримку емоційної близькості, довіри, прихильності в родині, збереження виховної функції батьків, можливість спільного ухвалення рішень і посилення відчуття приналежності до сім'ї. Стосунки можуть навіть стати більш ідеалізованими й інтимними, ніж у реальному житті, завдяки ефекту «гіперперсональності». Водночас можуть існувати і значні ризики. Відсутність невербальних сигналів часто призводить до непорозуміння і конфліктів. Постійна потреба у зв'язку може спричинити емо-

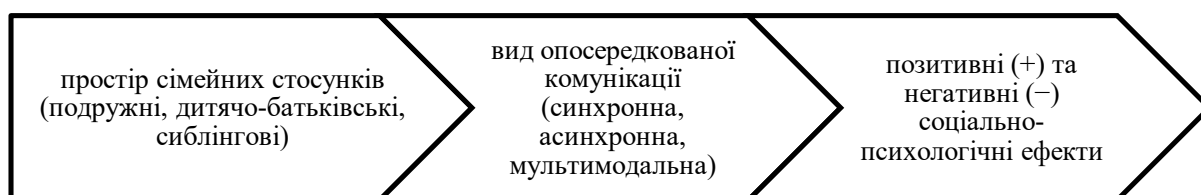


Рис. 1. Модель аналізу ефектів опосередкованої комунікації в сім'ях військових

ційне вигорання та перевантаження. Нерегулярна або емоційно бідна комунікація може призвести до відчуження [8; 9]. Окрім того, нерівний доступ до технологій створює «цифрові прогалини», що може додатково ускладнити спілкування.

Отже, хоча опосередкована комунікація є потужним інструментом для підтримки сімейних зв'язків на відстані, її успішність залежить від свідомого вибору каналів, урахування їхніх особливостей і вміння долати потенційні бар'єри.

Висновки. Комунікація є фундаментальною основою гармонійних сімейних стосунків, а в умовах тривалої розлуки, спричиненої військовою службою, опосередковане спілкування стає життєво важливим інструментом для збереження сімейної цілісності. Це не просто обмін інформацією, а складний процес, що забезпечує партнерську єдність і психологічну гармонію, навіть на відстані. Ефективність такої комунікації залежить від її виду – синхронної (відеодзвінки), асинхронної (текстові повідомлення) та їх мультимодальної комбінації.

Ефективна комунікація дозволяє підтримувати ключові функції сім'ї та її підсистем (партнерської, дитячо-батьківської, сиблінгової). У подружніх стосунках вона допомагає зберігати емоційну й інтимну близькість, у батьківсько-дитячих – підтримувати виховну функцію та батьківський авторитет, у сиблінгових – зміцнювати взаємопідтримку між братами та сестрами. Завдяки синхронному зв'язку зберігається відчуття «соціальної присутності», тоді як асинхронна комунікація дозволяє гнучко керувати спілкуванням і знижувати тиск, що веде до позитивних ефектів, як-от збереження емоційної близькості та почуття приналежності.

Проте цей процес супроводжується значними викликами. Ефективність комуніка-

ції залежить від зовнішніх чинників, як-от доступність зв'язку та безпека, а також від внутрішніх, зокрема психологічного стану партнерів, їхньої адаптивності, психологічних особливостей спілкування в сім'ї.

Перспективи подальших досліджень. На основі проведеного теоретичного аналізу можна визначити кілька ключових напрямів для подальших емпіричних досліджень, які мають не лише наукову, а й велику практичну цінність в умовах тривалої війни. По-перше, лонгітюдні дослідження змін у комунікативних паттернах сімей військових на різних етапах – від початку служби до адаптації після повернення. Це дозволить виявити, як змінюються потреби в комунікації та які її види стають найбільш ефективними на кожному етапі, а також як комунікація впливає на довгострокову сімейну стабільність. По-друге, низка досліджень впливу ПТСР та травматичного досвіду на комунікацію: якість комунікації, виникнення комунікативних бар'єрів, рівень близькості та довіри тощо.

Третім напрямом досліджень може стати емпіричне вивчення каналів комунікації та їхніх ефектів.

Нарешті, розроблення і апробація програм психологічної підтримки для сімей військових, спрямовані на підвищення їхньої комунікативної компетентності, навчання ефективних стратегій подолання комунікативних бар'єрів, технік активного слухання, розроблення сімейних «комунікаційних ритуалів», навичок цифрової грамотності тощо.

Зазначені перспективи та напрями досліджень допоможуть не лише поглибити теоретичне розуміння проблеми, але й розробити конкретні рекомендації та інструменти для практичної допомоги сім'ям військових і звичайним родинам, що перебувають у розлуці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологія сім'ї / за ред. В. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021.
2. Syahril R., Priatna, P., Hutomo A., Wulandari S. The Impact of Technology on Family Communication. *Golden Ratio of Data in Summary*. 2024. № 4. P. 1001–1009. DOI: 10.52970/grdis.v4i2.754.
3. Walker S. Critical perspectives on technology and the family. Palo Alto : University of Minnesota Libraries Publishing, 2022.
4. Немеш О. Психологічні основи інтернет-комунікації. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 5. Вип. 14. С. 138–146.

5. Wilson S. R., Knobloch L. K. Military Families and Communication. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. 2016. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.182.
6. Walther J. B. Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. *Communication Research*. 1992. № 19 (1). P. 52–90. DOI: 10.1177/009365092019001004.
7. Padilla-Walker L. M., Coyne S. M., Fraser A. M. Getting a high-speed family connection: Associations between family media use and family connection. *Family Relations*. 2013. № 61 (3). P. 426–440.
8. Patterson J. M. Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*. 2002. № 64 (2). P. 307–320. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x.
9. Пирог Г., Удод С. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родині військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and Innovation of Modern World*. 2023. P. 417–422. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38759/>.

REFERENCES:

1. Polishchuk, V. (Eds.) (2021). *Psykhologhiia simi [Family Psychology]*. Sumy. Universytetska knyha [in Ukrainian].
2. Syahril, R., Priatna, P., Hutomo, A., & Wulandari, S. (2024). The Impact of Technology on Family Communication. *Golden Ratio of Data in Summary*, 4, 1001–1009. DOI: 10.52970/grdis.v4i2.754 [in English].
3. Walker, S. (2022). *Critical perspectives on technology and the family*. Palo Alto: University of Minnesota Libraries Publishing [in English].
4. Nemesh, O. (2014). Psykholohichni osnovy internet-komunikatsii [Psychological foundations of Internet communication]. *Aktualni problemy psykholohii*, 5 (14), 138–146 [in Ukrainian].
5. Wilson, S. R., & Knobloch, L. K. (2016). Military Families and Communication. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.182 [in English].
6. Walther, J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. *Communication Research*, 19 (1), 52–90. DOI: 10.1177/009365092019001004 [in English].
7. Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., & Fraser, A. M. (2013). Getting a high-speed family connection: Associations between family media use and family connection. *Family Relations*, 61 (3), 426–440 [in English].
8. Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64 (2), 307–320. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x [in English].
9. Pyroh, H., & Udod, S. (2023). Vplyv komunikatsii v simiakh viiskovosluzhbovtiv ta adaptatsiia v rodynakh viiskovykh pid chas voiennykh dii v Ukraini ta SShA [The impact of communication in military families and adaptation in military families during military operations in Ukraine and the USA]. *Science and Innovation of Modern World*, 417–422. Retrieved from: <http://eprints.zu.edu.ua/38759/> [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 30.06.2025

Дата прийняття статті: 31.07.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.