МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Зубчик Ірина Миколаївна

УДК 159.944.4

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціально-психологічні чинники позитивних взаємин в родинах військовослужбовців

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____І.М. Зубчик

Керівник роботи:
Гречуха Ірина Анатоліївна
доктор філософії (спеціальність «Психологія»), доцент кафедри психології

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи
Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім’я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Зубчик І. М. Соціально-психологічні чинники позитивних взаємин в родинах військовослужбовців. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі здійснено теоретико-емпіричний аналіз соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця та їх ролі у формуванні морально-психологічного стану особового складу. Теоретичний аналіз дозволив визначити морально-психологічний стан як складну інтегративну характеристику, що формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників та значною мірою зумовлюється стабільністю сімейного середовища. Узагальнено сучасні підходи до морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України та обґрунтовано необхідність включення родин військовослужбовців до системи соціально-психологічної підтримки.

Результати емпіричного дослідження засвідчили вагому роль подружньої підтримки у збереженні психологічної стійкості, емоційної рівноваги, бойової мотивації та зниженні рівня ситуативної тривожності військовослужбовців. Виявлено різнорідні типи психологічного реагування на стресові умови, що підтверджує потребу в індивідуалізованому психологічному супроводі. Доведено, що подружня підтримка формує для військового своєрідний «психологічний тил», який сприяє ефективній адаптації в умовах служби та після повернення до мирного життя.

Ключові слова: родина військовослужбовця, соціально-психологічна підтримка, сімейні взаємини, бойовий досвід, стрес.

SUMMARY

Zubczyk I. Socio-psychological factors of positive relationships in the families of military personnel. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

In the work, a theoretical and empirical analysis of the socio-psychological factors of positive relationships in the family of a military serviceman and their role in the formation of the moral and psychological state of personnel is carried out. The theoretical analysis made it possible to determine the moral and psychological state as a complex integrative characteristic that is formed under the influence of external and internal factors and is largely determined by the stability of the family environment. Modern approaches to moral and psychological support in the Armed Forces of Ukraine are summarized and the need to include servicemen's families in the system of social and psychological support is substantiated.

The results of the empirical study proved the important role of marital support in maintaining psychological stability, emotional balance, combat motivation and reducing the level of situational anxiety of military personnel. Different types of psychological response to stressful conditions were revealed, which confirms the need for individualized psychological support. It has been proven that marital support forms a kind of "psychological rear" for a soldier, which contributes to effective adaptation in the conditions of service and after returning to peaceful life.

Key words: military serviceman's family, socio-psychological support, family relations, combat experience, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП……...6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…….....11

1.1. Поняття сімейної взаємодії у сучасній психології…….…..11

1.2. Теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу бойового досвіду на сімейну систему……..….16

1.3. Сімейні стосунки українських військовослужбовців у сучасному соціальному контексті……..……19

1.4. Психологічні наслідки стресу та бойового досвіду для сімейних взаємин…….……23

Висновки до розділу 1……..25

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…….26

2.1. Методичні підходи до вивчення соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця……..26

2.2. Організація та процедура проведення дослідження соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця……..32

Висновки до розділу 2…….……33

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ……..…..……35

3.1. Результати емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця……...……..….35

3.2. Практичні рекомендації збереження позитивної сімейної взаємодії у родині військовослужбовця…….47

Висновки до розділу 3……...……49

ВИСНОВКИ…….…….51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні події в Україні зумовили суттєві зміни в соціальній структурі суспільства і значною мірою вплинули на функціонування українських родин. Родини військовослужбовців стикаються зі специфічними викликами, пов'язаними із тривалими розлуками, підвищеною небезпекою, емоційними навантаженнями, невизначеністю та наслідками бойового досвіду. Ці фактори створюють додаткову психологічну напругу як для військових, так і для їхніх партнерів, впливаючи на якість подружньої взаємодії, рівень емоційної близькості та функціонування сімейної системи загалом.

Сім'я є не лише основним соціальним інститутом, а й важливим джерелом емоційної стабільності, сенсу служби та моральної мотивації. У випадках тривалої розлуки, невизначеності та щоденних ризиків, підтримка родини може значно знизити рівень бойового стресу, покращити психологічну стійкість та допомогти військовослужбовцю адаптуватися до складних умов бойових дій.

Вагомий внесок у розроблення науково обґрунтованих підходів до оцінювання морально-психологічного стану військовослужбовців, що опосередковано впливає й на якість сімейних взаємин, зробили військові науковці Д. В. Дикун, В. М. Мороз і В. В. Стасюк. Значну практичну цінність для підтримання психологічного благополуччя військових і їх родин мають дослідження з подолання бойового стресу (Є. Курченко, Р. Мороз та Т. Цуканова) та впливу стрес-факторів військової діяльності на психічний стан військовослужбовців (О.А. Блінов). Отримані ним наукові результати є важливими для розуміння психологічних передумов гармонізації сімейних взаємин, збереження емоційної близькості, підтримки та взаєморозуміння у родинах військових в умовах тривалих бойових навантажень.

Актуальність теми визначається тим, що позитивні сімейні взаємини є ключовим ресурсом психологічної стійкості військовослужбовців, сприяють їхній адаптації після повернення із зони бойових дій, знижують ризики розвитку посттравматичних реакцій та сприяють загальному благополуччю членів родини. При цьому досвід багатьох українських сімей свідчить про необхідність

системної психологічної підтримки, оскільки недостатній рівень комунікації, емоційне віддалення, накопичення стресу та відсутність соціальних ресурсів можуть погіршувати сімейне функціонування, що і зумовило вибір теми наукової роботи *«Соціально-психологічні чинники позитивних взаємин в родинах військовослужбовців».*

Мета дослідження полягає у виявленні соціально-психологічних чинників, що визначають позитивні взаємини у родинах військовослужбовців, а також у розробці практичної програми оптимізації сімейної взаємодії.

Завдання дослідження

1. Визначити основні соціально-психологічні чинники, що впливають на подружні стосунки у родинах військовослужбовців.
2. Розробити теоретичну модель формування позитивних сімейних взаємин у контексті бойового досвіду та соціального середовища.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційного стану, взаємодії в подружжі та факторів стійкості родин військовослужбовців.
4. Надати практичні рекомендації щодо збереження і підтримки стабільної сімейної взаємодії в умовах тривалого стресу.

Об’єктом дослідження є сімейні взаємини у родинах військовослужбовців.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники позитивних взаємин у родині військовослужбовця.

Гіпотеза дослідження: позитивні взаємини у родинах військовослужбовців визначаються поєднанням соціально-психологічних чинників, зокрема рівнем емоційної підтримки, якістю комунікації, психологічною стійкістю партнерів, наявністю соціальних ресурсів, а також особливостями впливу бойового досвіду та рівнем адаптації до стресу.

Теоретико-методологічною основою дослідження становлять концепції психологічної стійкості, подолання стресу та збереження психічного здоров’я в умовах тривалої травматизації, розроблені у працях Т.М. Титаренко, О.М. Кокун, О.П. Чабан та інших сучасних українських учених. Соціально-психологічні

чинники резильєнтності, емоційної регуляції та адаптації особистості в екстремальних умовах розкриваються у дослідженнях О.К Кравцової, Т.О. Кириченко, Л.Є. Литвинчук, В.В. Чорної та інших науковців. Сукупність зазначених підходів забезпечує цілісне наукове розуміння позитивних взаємин у родинах військовослужбовців як результату взаємодії особистісних ресурсів, сімейної підтримки та системи психологічного супроводу.

Методи дослідження: методи теоретичних досліджень (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми); *емпіричні методи* охоплюють анкетування, психодіагностичні методики (методика САН, опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), «Методика оцінки психологічної стійкості військовослужбовців» (модифікована версія опитувальника Кокуна-Пішка), шкала тривожності Ч. Спілбергера (особистісна та ситуативна тривожність), шкала самооцінки М. Розенберга, проективна методика «Людина під дощем»). Методи математичної статистики: кореляційний аналіз та описову статистику.

Наукова новизна та теоретичне значення: полягає у комплексному теоретичному осмисленні та узагальненні соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родинах військовослужбовців в умовах воєнного стану. Вперше позитивні сімейні взаємини розглянуто як динамічну соціально-психологічну систему, що формується під впливом особистісних ресурсів військовослужбовця, сімейної підтримки, комунікативної компетентності та ефективних стратегій подолання стресу. Уточнено зміст і психологічну роль емоційної стійкості, резильєнтності, довіри, взаємної підтримки та адаптаційного потенціалу родини в умовах бойових і постбойових навантажень.

Практична значущість одержаних результатів: полягає у можливості їх безпосереднього використання у практичній діяльності військових психологів, психологів соціальної сфери, соціальних працівників та фахівців центрів психологічної підтримки. Матеріали дослідження можуть бути застосовані під час розроблення та проведення соціально-психологічних тренінгів, індивідуального й сімейного консультування родин військовослужбовців, а

також у процесі психологічного супроводу під час бойових і постбойових навантажень. Отримані результати слугують науково-методичною основою для формування профілактичних програм, спрямованих на запобігання емоційному вигоранню, психологічному виснаженню та дезадаптації військовослужбовців.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 3 науково-практичних конференціях: Сто перших економіко-правових дискусіях. Серія: Соціальні та гуманітарні науки (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща; 23-24 жовтня 2025 року), Сто других економіко-правових дискусіях. Серія: Соціальні та гуманітарні науки (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща; 25-26 листопада 2025 року) та науково-практичній конференції за результатами І туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2025» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2025 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Зубчик І. Особливості функціонування родини військовослужбовця в умовах службових, бойових та постбойових навантажень. *Студентські наукові читання-2025: Матеріали студентської науково-практичної конференції,* 11 грудня 2025 року. Житомир: Поліський національний університет, 2025. (подано до друку).

2. Зубчик І.М. Психологічна підтримка членами родини як чинник впливу на морально-психологічний стан військовослужбовця. *Сто перші економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 23-24 жовтня 2025 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”,WSZIA w Opolu. Львів : ФО-П Шпак В.Б. http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5439/

3. Зубчик І.М. Психологічні наслідки стресу та бойового досвіду для сімейних взаємин. *Сто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та*

гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 25-26 листопада 2025 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”,WSZIA w Opolu. Львів : ФО-П Шпак В.Б. http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5484/

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається з наступних структурних елементів – вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Робота налічує 59 сторінок, обсяг основного тексту роботи – 52 сторінки. Список використаних джерел налічує 64 джерела.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття сімейної взаємодії у сучасній психології

Сім'я є ключовим елементом суспільства, що впливає на його розвиток як структурно, так і функціонально. Вона функціонує як соціальний інститут, що взаємодіє з більш широкими соціальними системами, а також як мікрогрупа, де важливими є внутрішні взаємодії та стосунки між членами. Ця двостороння природа сім'ї підкреслює її значення в соціальному контексті.

Шлюб, як основа сім'ї, має різноманітне значення, яке змінюється з часом. Соціолог Е. Гідденс визначає шлюб як соціально схвалений союз між дорослими, але в сучасному світі акцент зміщується на особистісні аспекти, зменшуючи роль суспільного схвалення. Нові форми шлюбних відносин, такі як гомосексуальні шлюби, свідчать про еволюцію інституту шлюбу та його адаптацію до сучасних реалій.

Аналіз функцій шлюбу, зокрема його інституційної ролі, є важливим для розуміння його суті. Офіційне визнання шлюбу державою регулює права та обов'язки партнерів, а також майнові аспекти, що забезпечує підтримку сімейних стосунків. Реєстрація шлюбу не лише формалізує союз, але й надає йому правовий статус, що підкреслює важливість шлюбу в соціальному житті [39].

Питання формування стосунків між людьми є об'єктом ґрунтовних зарубіжних психологічних досліджень. В. Джеймс вивчав аспект ваги (значущості) у зв'язках, Дж. Мід проаналізував та концептуалізував «дзеркальне Я», яке, на його погляд, виступає обов'язковою складовою у зведенні стосунків поміж індивідами, Е. Фромм акцентував у своїх роботах на осмисленні категорії «любов» у міжперсональних контактах, тоді як Е. Берн та Р. Річардсон здійснювали дослідження проблем комунікації як однієї з ключових ознак взаємодії людей.

У межах загального підходу до вивчення родини як цілісної системи, психологічна наука виокремлює ключові проблеми, які безпосередньо кумулюють на становленні та життєдіяльності молодших членів родини. У світлі гуманізаційних тенденцій сучасного суспільства, першочерговим завданням є досягнення нормалізації міжособистісних стосунків у сім'ї. Це, своєю чергою, стимулює розробку стратегій, спрямованих на підвищення рівня психологічної обізнаності родини, зокрема через удосконалення функцій подружньої та батьківської підсистем, котрі суттєво детермінують стан сиблінгової (братсько-сестринської) зони [50].

Тематика сімейних взаємин завжди була у фокусі уваги визначних постатей у сфері психологічної науки та практики. До цієї проблематики зверталися такі корифеї, як А. Адлер, Е. Берн, В. Сатір, З. Фрейд, К. Юнг та багато інших. Їхні наукові здобутки заклали фундамент для створення практичних психологічних методик дослідження сімейних проблем. Цій галузі також присвячували свої праці такі дослідники як І. Кон, Т. Титаренко та інші фахівці [44; 50].

Щодо щастя у шлюбі, то його варто оцінювати як особисте бачення подружжям того, наскільки повноцінно їхня родина виконує свої функції щодо задоволення особистих запитів, а також як воно відповідає загальноприйнятим соціально-культурним зразкам. Не є таємницею, що сім'я має бути для індивіда джерелом емоційної безпеки та прихистку. Коли людина отримує подібне від свого супутника життя, то саме за цією ознакою можна говорити про її задоволення шлюбними стосунками

За визначенням В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк рівень задоволеності шлюбом – це змінна величина, яка здатна трансформуватися протягом усього спільного життя, рухаючись як у бік позитивних змін, так і у зворотному напрямку. Формування цієї властивості опосередковується як чинниками, присутніми до укладення шлюбу, так і тими, що виникають уже в процесі спільного життя, причому останні грають вирішальну роль. Дошлюбні аспекти закладають фундамент, на якому потім будується вся оцінка якості сімейного

буття. До таких первинних факторів належать: те, яким було сімейне середовище та виховання партнера до шлюбу, вікові рамки реєстрації стосунків та причини, які спонукали пару до одруження, тривалість і якість періоду залицяння перед весіллям, ставлення до інституту шлюбу у батьків обох партнері [41].

Бондарчук О.І. розрізняє три градації рівня задоволеності подружнім життям: високий, помірний та низький. Якщо обоє з подружжя демонструють високий рівень задоволеності, це свідчить про їхню гармонійність, міцну родинну єдність, а також добру психологічну якість їхнього шлюбу. Натомість, коли задоволеність обох партнерів є низькою, це вказує на дисгармонію у стосунках і значно підвищує ризик розпаду сім'ї. Отже, рівні задоволеності шлюбом безпосередньо корелюють із тим, наскільки стабільним є союз та якою є якість взаємодії між чоловіком і дружиною [5].

Після укладення шлюбу починають діяти різноманітні аспекти, що окреслюють рівень щастя у подружньому житті для обох сторін. *Фінансовий аспект* проявляється у тому, як кожна особа оцінює свій вклад у спільний добробут родини та наскільки цей вклад відповідає їхнім сподіванням та вимогам. Інакше кажучи, індивіда може не задовольняти як його особистий фінансовий внесок у сімейний капітал, так і дохід його супутника життя, що автоматично знижує рівень задоволеності шлюбом з погляду матеріального становища.

Світоглядний аспект описує ступінь задоволення інтелектуально-культурними потребами подружньої пари. Значущість цього елементу є досить плинною протягом усього періоду спільного проживання, адже індивідуальність здатна як прогресувати в інтелектуальному та моральному плані, так і регресувати.

Інтимний аспект визначається збігом фактичного режиму близьких стосунків кожного з учасників із сексуальними очікуваннями їхніх партнерів. Цей фактор зазнає впливу багатьох обставин, зокрема вікових змін та стану здоров'я, з якими він, у першу чергу, і має бути узгоджений.

Усі згадані вище чинники переплітаються між собою доволі тісно, проте особливе місце посідає *психологічний аспект*, який виступає основою для решти. У загальному ланцюжку подружньої взаємодії психологічний складник трактується як ступінь узгодженості, як злагодженість особистісних характеристик осіб, що перебувають у шлюбі, насамперед їхніх темпераментів та бажаних ролей [43].

Першорядними психологічними складовими, що визначають рівень задоволеності шлюбним життям, визнаються наступні:

- Прихильне ставлення до супутника життя, що проявляється у його особистісній привабливості, простоті у взаємодії та збігу життєвих пріоритетів;
- Емоційне насичення стосунків із партнером: демонстрування почуттів любові та шани одне до одного, взаємна підтримка індивідуального розвитку кожного з подружжя, задоволеність паритетом у стосунках, а також ступінь відповідності обраного партнера ідеалізованому образу;
- Якість комунікації у подружжі: рівень відкритості партнерів щодо себе, точність невербальних сигналів, збіг чи гармонійність очікувань, частота успішних контактів у парі, наявність взаєморозуміння та емпатії;
- Сприйняття родини як єдиної сутності – подружньої пари, що виявляється у теплій прихильності між партнерами, спільній участі у справах та успішності їхньої взаємодії [43].

Такі науковці Р. Левіс та Дж. Спеніер, виділяють понад сорок чинників, що впливають на ставлення у подружжі. Усі ці чинники умовно можна згрупувати у три основні блоки: 1) чинники, що мали місце до одруження; 2) фактори соціально-економічного характеру; 3) фактори, пов'язані з особистістю та внутрішньошлюбними відносинами [57].

Згадані аспекти значною мірою фокусуються лише на психологічному боці, а саме вказують на ступінь згоди чи розбіжностей між чоловіком та дружиною щодо певних питань сімейного життя. На думку М.С. Мацковського та А.Г. Харчева, до них належать: ступінь готовності молодих людей до різкої зміни життєвого укладу; складнощі у взаєминах між поколіннями; гедоністичне

ставлення до інституту шлюбу, знецінення його значення; відсутність у частини молоді готовності виконувати весь спектр функцій, покладених на сім'ю; невисока мотивація до вступу у шлюб.

Поняття «вдоволеність шлюбно-сімейними зв'язками» головним чином охоплює реалізацію уявлень (образу) про сім'ю, який формується у свідомості індивіда під впливом різноманітних обставин (реальних або уявних), що складають його життєвий досвід, тобто певну внутрішню, суб'єктивну оцінку подружжям своїх сімейних взаємин [57].

У контексті вивчення проблеми задоволеності шлюбом Ж. П. Вірна вводить поняття «стабільність шлюбу», яке трактує як характер взаємодії між подружжям, а також ефективність і результативність їхньої спільної діяльності, спрямованої на реалізацію як спільних, так і індивідуальних цілей партнерів. На думку дослідника, стабільність шлюбних відносин доцільно розглядати крізь призму задоволення потреб обох партнерів, оскільки тривалість і успішність шлюзу можливі лише за умови емоційно насичених, позитивно забарвлених взаємин. Водночас наголошується, що поняття стабільності шлюбу й задоволеності подружніми відносинами, попри їхню змістову близькість, не є тотожними, адже стабільні шлюби не завжди характеризуються високим рівнем суб’єктивної задоволеності сімейним життям [8].

Переходячи до аналізу провідних чинників психологічної задоволеності шлюбом, слід зазначити, що А. С. Іващенко виокремлює такі її показники, як задоволеність психологічним кліматом у сім’ї, якістю подружнього спілкування та наявністю психологічної підтримки з боку партнера. Звідси випливає, що провідну роль у формуванні задоволеності подружніми взаєминами відіграють саме психологічні чинники, хоча вагомими залишаються також фактори сексуального задоволення, а також соціально-демографічні, соціальні й економічні умови сімейного життя [17].

Отже, у межах сучасних психологічних підходів сімейна взаємодія розглядається як складна система міжособистісних зв’язків, у якій визначальними є емоційна близькість, рольова узгодженість, якість комунікації

та взаємна підтримка. Рівень задоволеності шлюбом постає як динамічний показник, що формується під впливом комплексу психологічних, соціальних, економічних та інтимних чинників, серед яких провідне місце належить саме психологічним, оскільки вони визначають стабільність, гармонійність і суб'єктивне переживання щастя в подружніх стосунках.

1.2. Теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу бойового досвіду на сімейну систему

Проблема психологічних наслідків бойового стресу для сімейних взаємин є актуальною в сучасних умовах повномасштабної війни в Україні. Дослідження, проведені як українськими, так і зарубіжними науковцями, свідчать про складний вплив бойового досвіду на психічне здоров'я військовослужбовців та функціонування їхніх родин.

Методологічною основою аналізу цього феномену виступають системний підхід, модель сімейного кола Д. Олсона та концепція сімейної резильєнтності Ф. Волш. Системний підхід дозволяє розглядати сім'ю як динамічну систему, у якій зміни в одному елементі неминуче трансформують функціонування інших компонентів. У цьому контексті психічний стан військовослужбовця після повернення з бойових дій визначає якість комунікації, емоційний клімат та стійкість усього сімейного середовища [43].

Модель сімейної когезії та адаптивності (FACES) дає змогу оцінити рівень гнучкості, структурованості та емоційної близькості в родині. Дослідження показують, що хронічний стрес та симптоматика посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можуть зсувати сімейну систему в бік ригідності або хаотичності, що ускладнює вирішення конфліктів і погіршує сімейне функціонування [64].

Концепція сімейної резильєнтності Ф. Волш акцентує увагу на тому, що сім'я здатна не лише втрачати стабільність під впливом травматичних подій, а й формувати нові ресурси адаптації: консолідацію, спільні смисли, ефективні копінг-стратегії та гнучкий розподіл ролей. У сучасних українських умовах

сімейна резильєнтність значною мірою визначає успішність повернення ветерана до мирного життя [64].

Бойовий досвід формує комплекс психологічних змін, які впливають не лише на саму особистість військовослужбовця, а й на всю систему його сімейних стосунків. Найбільш дослідженим наслідком є посттравматичний стресовий розлад, що включає симптоми гіпервозбудження, нав'язливі спогади, уникнення травматичних стимулів та емоційне оніміння [55].

Одним із найбільш руйнівних для сімейних стосунків проявів ПТСР є емоційне оніміння та труднощі у вираженні почуттів. Партнери ветеранів часто описують стан «емоційної пустоти», що ускладнює спільне вирішення проблем, знижує рівень близькості та турботи. Паралельно гіпервозбудження та підвищена дратівливість можуть призводити до конфліктності, вибухів гніву та порушення відчуття безпеки в родині [52; 55; 59].

Українські дослідники зазначають, що військовослужбовці після повернення з бойових дій нерідко переживають амбівалентні почуття: провину за виживання, тривогу перед майбутнім, відчуття непорозуміння з боку цивільних, які «не були там». Такий когнітивно-емоційний розрив посилює внутрішню ізоляцію та ускладнює адаптацію до мирного життя [4; 13].

Бойовий досвід також впливає на інтимну сферу. Дослідження вказують на високий рівень сексуальних дисфункцій, зниження лібідо, труднощі з підтриманням фізичної близькості та уникання інтимності у ветеранів з ПТСР [64]. В українському контексті ці проблеми додатково ускладнюються низькою доступністю психологічної та сексологічної допомоги військовим та їхнім партнерам.

Зарубіжні та українські дослідження одностайно свідчать, що найбільший ризик для подружніх стосунків несе не сам факт участі у бойових діях, а тяжкість симптомів ПТСР. У ветеранів із ПТСР рівень подружньої задоволеності є значно нижчим, спостерігається більше конфліктів, емоційного дистанціювання, порушень комунікації та зниження підтримки в парі[52; 55; 59].

Одним із важливих механізмів дезадаптації є феномен «подружнього відсторонення»: партнери військових відзначають зменшення спільного часу, уникання розмов, відсутність емоційної віддачі, а іноді – уникання сімейних заходів і побутових обов'язків. Це створює відчуття самотності та нерівності в стосунках [57].

Симптоми гіпервозбудження (роздратування, неконтрольований гнів, підвищена настороженість) можуть формувати замкнене коло конфліктності. Партнер реагує на агресію захисною поведінкою або відстороненням, що посилює відчуття ізоляції у ветерана та поглиблює сімейну кризу.

Українські дослідження підкреслюють специфіку трансформації сімейних ролей: жінки часто змушені брати на себе додаткові обов'язки – економічні, виховні, організаційні – що призводить до перевантаження, емоційного вигорання й зростання ризику вторинної травматизації. У деяких випадках партнерки ветеранів повідомляють про відчуття «провини за те, що не розумію його стану» або «сором за те, що він не справляється» [34].

Водночас у частини сімей спостерігається феномен «посттравматичного зростання», який проявляється у зміцненні сімейної єдності, переоцінці життєвих цінностей, підвищенні взаємної підтримки та глибшому розумінні значущості стосунків. Таке зростання можливе за умов відкритої комунікації, підтримуючих відносин і психологічної допомоги [64].

Отже, бойовий досвід істотно трансформує сімейну систему військовослужбовця, впливаючи на емоційну близькість, комунікацію, рольовий розподіл і стабільність стосунків. Вирішальним чинником дезадаптації виступає не сам факт участі в бойових діях, а вираженість симптомів ПТСР. Водночас за наявності підтримки та психологічної допомоги можливе посттравматичне зростання і зміцнення сімейних взаємин.

1.3. Сімейні стосунки українських військовослужбовців у сучасному соціальному контексті

Український соціокультурний контекст формує специфічні умови для адаптації ветеранів і їхніх родин. Масовий характер мобілізації, численні втрати, вимушене переселення, соціально-економічна нестабільність та тривала невизначеність формують підвищений рівень стресу в усіх членів сім'ї.

Дослідження українських науковців зазначають поширеність сімейних конфліктів, нерозуміння, боротьбу за лідерство в родині після повернення військового, а також труднощі адаптації до повсякденних ролей після інтенсивного бойового досвіду [11]. Особливої уваги потребує вплив бойового досвіду на батьківсько-дитячі взаємини. Ветерани з симптомами ПТСР частіше демонструють жорсткі виховні стратегії, труднощі у встановленні емоційного контакту з дитиною, а також уникання сімейної активності, що може негативно позначатися на розвитку дитини.

Позитивним фактором є висока значущість сім'ї як базової життєвої цінності в українській культурі. Підтримка розширеної родини, участь батьків і родичів у вихованні дітей, соціальна солідарність значною мірою компенсують негативний вплив бойового досвіду та сприяють адаптації ветерана [41].

Важливу роль відіграють державні й громадські програми психосоціальної підтримки, які поєднують індивідуальну терапію, групову роботу для членів сім'ї, тренінги стресостійкості, інформаційні матеріали та залучення ветеранів до реабілітаційних програм [Посібник для соціальних працівників, 2024].

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що ефективна психологічна допомога повинна охоплювати всі рівні функціонування сім'ї: індивідуальний, подружній та батьківсько-дитячий. Найрезультативнішими є комплексні підходи, що включають:

– психоосвіту щодо природи ПТСР і нормальних реакцій на травму;

– сімейну й подружню психотерапію, спрямовану на відновлення комунікації та емоційної близькості;

– тренінги емоційної регуляції та ненасильницької комунікації;

– підтримку партнерів ветеранів, що допомагає уникнути вигорання; – корекцію виховних стратегій, спрямовану на гармонізацію батьківсько-дитячих взаємин;

– розвиток сімейної резильєнтності та формування позитивного бачення майбутнього.

Український досвід психологічної підтримки свідчить про ефективність мультидисциплінарних програм, які об'єднують психотерапевтів, соціальних працівників, медиків, юристів і педагогів. Важливо забезпечити сім'ї ветеранів доступними сервісами, інформаційними ресурсами, кризовими центрами та програмами реабілітації [11].

Сім'я є важливим фактором, що впливає на психологічний стан військовослужбовців під час виконання службових завдань. Це підтверджують як закордонні, так і вітчизняні дослідники. Питання сімейних зв'язків стало ще більш актуальним в українському суспільстві з початком військового конфлікту на сході України у квітні 2014 року, який був визначений нормативними актами як антитерористична операція. Війна призвела до масштабних внутрішніх переміщень населення, розриву родинних зв'язків, психологічного тиску на сім'ї та зростання соціального напруження. Особливої гостроти це питання набуло після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну у лютому 2022 року, яке спричинило ще більші втрати, мобілізацію значної частини населення, евакуацію мільйонів українців за межі країни та суттєві трансформації в структурі українського суспільства. У цих умовах інститут сім'ї став не лише осередком підтримки й виживання, а й одним із ключових чинників збереження національної ідентичності, солідарності та опору зовнішній агресії. Таким чином, аналіз впливу війни на сімейні зв'язки набуває не лише соціального, а й стратегічного значення. Військовослужбовці ЗСУ захищаючи свою Батьківщину, в першу чергу думають про свою сім'ю та її майбутнє, про що вони неодноразово згадують у своїх інтерв'ю з журналістами [11].

Станом на 2025 рік актуальність впливу сім'ї на психологічний стан військовослужбовців залишається надзвичайно високою. Дослідження та практичні ініціативи підтверджують, що сімейне середовище відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я військових, особливо в умовах тривалого військового конфлікту.

За даними дослідження Л. Балачій, військова служба, особливо за умов безпосередньої участі у бойових діях, супроводжується інтенсивним емоційним та психічним напруженням, що нерідко зумовлює виникнення посттравматичного стресового розладу й інших психоемоційних порушень. Повернення до мирного життя для військовослужбовців часто ускладнюється проблемами у відновленні сімейних взаємин, що пов'язано зі змінами у системі життєвих цінностей, світоглядних орієнтаціях та поведінкових стратегіях [1].

В іншому дослідженні наголошується, що гармонійний сімейний клімат та відсутність виражених конфліктів у родинах військовослужбовців позитивно впливають на формування адаптивних афективних і регулятивних стратегій поведінки, а також істотно знижують імовірність розвитку проявів ПТСР [2].

У 2024 році в Києві реалізовано пілотний проєкт «Підтримка сімей військовослужбовців», в межах якого понад 2 000 осіб отримали психологічну допомогу. Проєкт проводився на базі Київського міського Центру гендерної рівності за підтримки UNFPA [3]. Також у 2024 році відбувся перший Міжнародний конгрес з військової медицини і ментального здоров'я «Воїн: життя, здоров'я, боєздатність», на якому наголошувалося на важливості психологічної підтримки не лише військовослужбовців, але й їхніх родин [4].

Аналіз наукових джерел і емпіричних досліджень виявив, що сімейні проблеми військовослужбовців значно впливають на їхній психологічний стан під час виконання службових завдань. Сімейні стресори виявилися більш впливовими, ніж інші чинники, такі як погані умови, довготривалі навантаження та міжособистісні конфлікти. Обидві категорії військовослужбовців, які брали участь у бойових діях і ті, що виконували завдання в бойових умовах, виявили підвищену чутливість до сімейних стресорів.

У критичних ситуаціях під час виконання бойових завдань сім'я може стати єдиним джерелом мотивації, яке допоможе знайти рішення та вийти з надзвичайно складних обставин [19].

Водночас у наукових джерелах фіксується й зворотний вплив сімейних взаємин на психологічний стан військовослужбовця. Як зазначають фахівці з оперативного психологічного супроводу, трапляються ситуації, коли за незначний термін до завершення контракту військовослужбовець наполягає на достроковому звільненні у зв’язку з рішенням дружини про розірвання шлюбу через тривалу відсутність чоловіка вдома. Попри беззаперечну значущість сім’ї для психологічного благополуччя військовослужбовця, проблема впливу подружніх взаємин на його психоемоційний стан на різних етапах службової діяльності залишається недостатньо вивченою. Узагальнюючи наведені дані, можна стверджувати, що кожне відрядження в зону бойових дій є потужним стресовим чинником як для самого військовослужбовця, так і для членів його родини. Вплив сімейних труднощів на психологічний стан бійця та його партнерки зумовлюється якістю міжособистісних взаємин і рівнем здатності обох партнерів адаптуватися до нових умов та долати напружені стресові ситуації, характерні для різних етапів виконання службових завдань. За умови гармонійних сімейних стосунків родина перетворюється на важливий ресурс психологічної підтримки для військовослужбовця навіть у найбільш складних життєвих обставинах [15].

Фахівці вважають, що своєчасне інформування військовослужбовців та їхніх родин про можливі зміни у відносинах, а також надання відповідних рекомендацій (наприклад, у вигляді буклетів або інформаційних зустрічей) може запобігти виникненню більшості проблем у сім'ях військовослужбовців. Тому важливо проводити роботу з питань сімейних стосунків як серед військовослужбовців, так і серед їхніх близьких.

Сучасна війна відзначається безпрецедентними масштабами та жорстокістю, незважаючи на технологічний прогрес і розвиток міжнародного права. Ворог виявляє антигуманність, порушуючи правові та моральні норми, що

призводить до психотравматизації військовослужбовців. У країнах НАТО реалізуються програми підтримки військових і їхніх сімей, такі як ініціативи Хорватії, Великобританії та програма Battle Mind у США, які ефективно протидіють психотравматизації, підкреслюючи важливість сімейних стосунків [1].

Резюмуючи вище сказане, варто відмітити, що гармонійні стосунки в сім'ї військовослужбовця є важливим підтримувальним чинником під час служби та ресурсом у період відновлення. Натомість, напружені та конфліктні стосунки між подружжям негативно впливають на психологічний стан військовослужбовців, що може призводити до депресії, зловживання алкоголем, агресивності, замкнутості, порушення статуту та суїцидальних думок. Такі стосунки також заважають відновленню в періоди між виконанням службових завдань. Для запобігання цим проблемам у родинах військовослужбовців рекомендується заздалегідь інформувати їх та членів їхніх родин про можливі зміни у стосунках, а також надавати психосоціальну підтримку на кожному етапі, щоб своєчасно виявляти та коригувати подібні труднощі.

1.4. Психологічні наслідки стресу та бойового досвіду для сімейних взаємин

Формування позитивних подружніх і сімейних стосунків у військовослужбовців відбувається в середовищі, де психоемоційне навантаження є хронічним і часто непередбачуваним. Тривалі відрядження, ротації, бойовий досвід, зміни умов служби та загальний контекст війни створюють ситуацію, в якій родина змушена постійно перебудовувати свою систему взаємодії. Для опису цих процесів доцільно використовувати інтегративну теоретичну модель, що охоплює кілька ключових вимірів.

Перший вимір – соціально-психологічний. Він стосується особистісних характеристик подружжя, рівня їхньої взаємної довіри, уміння відкрито обговорювати складні теми, зберігати емоційний контакт і підтримку. Якість комунікації, стиль взаємодії та здатність до врегулювання конфліктів становлять

основу стабільності стосунків і значною мірою визначають, як сім’я реагуватиме на зовнішні стресори.

Другий вимір – сімейно-системний. На основі концепцій М. Боуена та Д. Олсона родина розглядається як система з кількома підсистемами, кожна з яких виконує власні функції. Зміни у психічному стані військовослужбовця після бойових дій, зниження толерантності до навантажень або підвищена напруженість впливають не лише на подружню підсистему, а й на батьківську й сиблінгову, що вимагає перебудови взаємин у всій системі.

Третій компонент моделі – травматично-стресовий. Бойовий досвід може супроводжуватися емоційним онімінням, гіпервозбудженням, униканням близькості, дратівливістю, напруженістю та іншими проявами, характерними для ПТСР або субклінічних стресових реакцій. Ці стани здатні руйнувати звичні способи комунікації, ускладнювати емоційний контакт із партнером та провокувати конфлікти.

Окремо виділяється *компонент сімейної резильєнтності* у трактуванні Ф. Волш. Йдеться про здатність родини зберігати функціональність в умовах тривалого стресу, підтримувати спільне бачення ситуації, перерозподіляти ролі, адаптувати звичні моделі поведінки та формувати нові копінг-стратегії. Родини з високим рівнем резильєнтності не лише витримують кризові періоди, а й демонструють ознаки посттравматичного зростання. До моделі включено культурно-соціальний вимір [41].

Українська сім’я історично виконує не лише функцію побутової підтримки, а й збереження ідентичності, цінностей та символічної стійкості. Соціальні очікування, уявлення про «правильний» розподіл ролей, традиційні норми взаємної відповідальності й підтримки впливають на те, як партнерська пара інтерпретує труднощі військової служби та організовує повсякденне життя. До емпірично значущих чинників задоволеності шлюбом належать психологічні, інтимні, комунікативні, ціннісні та матеріально-побутові аспекти взаємин. Військова служба може впливати на кожен із цих аспектів – від можливостей спільного дозвілля до зміни ролей у сім’ї чи відчуття стабільності.

Запропонована модель дає можливість розглядати сімейні взаємини військовослужбовців не фрагментарно, а як систему взаємопов’язаних чинників, у якій поєднуються особистісні, системні та соціокультурні впливи. Це створює підґрунтя для розроблення практичних програм підтримки, спрямованих на зміцнення подружніх стосунків, профілактику конфліктності та підвищення загальної якості сімейного життя в умовах війни.

Висновки до розділу 1

У першому розділі проведено теоретичний аналіз проблеми морально-психологічного стану військовослужбовців під час війни. Встановлено, що морально-психологічний стан є складною характеристикою, яка визначає здатність особового складу ефективно діяти в стресових ситуаціях, підтримувати боєздатність і виконувати службові обов'язки.

Підкреслено, що цей стан формується під впливом як зовнішніх факторів (бойових, соціальних, еколого-ергономічних), так і внутрішніх (особистісних, психофізіологічних, мотиваційних). Визначено, що однією з ключових умов збереження психологічної рівноваги військовослужбовців є стабільне родинне середовище, яке слугує джерелом емоційної підтримки, довіри, мотивації та сенсу служби.

Розглянуто сучасні підходи до морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України, а також його структуру, функції, форми реалізації та досвід зарубіжних країн стосовно морально-психологічного забезпечення збройних сил. Доведено, що важливим завданням є створення цілеспрямованої системи соціально-психологічної підтримки, яка охоплює не лише військовослужбовців, але і їх родин.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методичні підходи до вивчення соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця

Вивчення соціально-психологічних чинників, що визначають якість взаємин у родині військовослужбовця, потребує комплексного методичного підходу, здатного охопити різні рівні функціонування сімейної системи та індивідуального психоемоційного стану її членів. Умови війни створюють для таких родин багатовимірний контекст, у якому поєднуються нестабільність, періоди тривалої розлуки, невизначеність, підвищена тривожність, емоційне виснаження та зростання вимог до адаптаційних ресурсів. Психологічна динаміка родини у цих обставинах визначається як характером подружньої взаємодії, так і рівнем емоційної підтримки, здатністю подолання стресу, наявністю сформованих механізмів саморегуляції та стійкістю військовослужбовця до бойового й інформаційного навантаження. Саме тому дослідження має охоплювати оцінку шлюбної задоволеності, виявлення психоемоційного стану, визначення рівня тривожності й самооцінки, а також аналіз індивідуальних реакцій на умовно стресові стимули.

Поставлене завдання передбачає визначення взаємозв’язків між параметрами подружніх взаємин, емоційним станом, психологічною стійкістю та особистісними характеристиками військовослужбовця й членів його родини. У межах дослідження необхідно встановити, якою мірою психологічна витривалість, рівень тривожності, самооцінка та психоемоційний фон впливають на якість комунікації та внутрішню згуртованість сім’ї, а також виявити чинники, що зумовлюють збереження або порушення стабільності сімейної системи під впливом воєнного стресу.

Добір методичного інструментарію ґрунтується на потребі одночасного вимірювання декількох ключових компонентів: характеристики подружніх стосунків, актуальних емоційних проявів, глибинних особистісних реакцій, рівня адаптаційних ресурсів і внутрішньої картини переживання труднощів. Кожна методика, включена у комплексне обстеження, виконує окрему функцію й дозволяє отримати специфічні дані, що у поєднанні формують цілісне уявлення про психологічні процеси в родині військовослужбовця.

1. Опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Методика "Задоволеність шлюбом" базується на аналізі шести ключових аспектів сімейно-шлюбного життя: 1) порівняння власного шлюбу з іншими; 2) припущення щодо оцінки свого шлюбу в очах оточуючих; 3) виявлення тих чи інших почуттів до чоловіка або дружини в теперішньому чи минулому; 4) персональна оцінка партнера за певними критеріями; 5) ставлення до змін у характері чоловіка чи дружини; 6) загальні роздуми про шлюб, як позитивного або негативного явища. Застосування цієї методики дозволяє оцінити, наскільки шлюб є успішним, а також визначити його перспективи [32].

2. «Методика оцінки психологічної стійкості військовослужбовців» (модифікована версія опитувальника Кокуна-Пішка). Підхід до визначення психологічної витривалості військових сформований на засадах багатогранності цієї стійкості, що охоплює емоційні відгуки, розумові процеси та поведінкові прояви у відповідь на дію чинників стресу та небезпеки. У практичній військовій психології цей метод використовується з метою з'ясування спроможності військовослужбовця зберігати свою працездатність та ефективність функціонування під тягарем бойових навантажень [13].

Суть цієї методики полягає у встановленні індивідуального рівня готовності бійця до дій у ситуаціях, коли доводиться мати справу з невідомим та значним тиском. Визначаються такі характеристики, що відображають ключові аспекти психологічної стійкості: наскільки особа контролює свої емоції, рівень самовпевненості у прийнятих рішеннях, здатність витримувати неприємні відчуття, особливості взаємодії в колективі підрозділу, а також ступінь

схильності до прийняття ризиків. Окремої уваги заслуговує рівень бойової мотивації.

Інструментарій, що використовується в рамках цього методу, складається з анкети самооцінки, яка містить низку тверджень, спрямованих на оцінку окремих складових стійкості. Оцінювання відбувається за п'ятиступеневою шкалою, що забезпечує отримання числових даних для подальшого аналізу. Якщо респонденти надають додаткові пояснення, психолог враховує їх під час якісного трактування отриманих результатів.

Процедура застосування передбачає особисте заповнення опитувальника у сприятливих умовах. Кожен військовослужбовець отримує стислі вказівки щодо заповнення. Наголошується на тому, що участь є добровільною, а інформація залишається конфіденційною, що є обов'язковою умовою для досягнення достовірності відповідей.

Опрацювання результатів включає обрахунок середніх значень по кожній із визначених змінних. Високі показники свідчать про наявність сформованих механізмів регуляції та адаптації, тоді як низькі можуть сигналізувати про потенційні ризики зниження психологічної спроможності при тривалому перебуванні у стресі. Трактування результатів здійснюється з огляду на унікальні психологічні особливості військовослужбовця, його службовий досвід та поточний емоційний стан.

Метод знаходить своє застосування як під час підготовки військових до виконання бойових завдань, так і в рамках відновлювальних заходів після ротацій, а також як елемент регулярного психологічного нагляду. Його використання дозволяє відслідковувати зміни у психологічній стійкості та вчасно виявляти ознаки перевтоми чи падіння бойової ефективності.Морально-психологічний стан особового складу військ (сил) [13].

3. Методика САН (самопочуття, активність, настрій). Для дослідження психоемоційного стану військовослужбовців у рамках нашого дослідження було використано методику САН (самопочуття – активність – настрій). Ця методика є одним із найбільш поширених інструментів оперативної оцінки емоційно-

фізіологічного стану особи та широко застосовується у психології, медицині, спортивній підготовці, а також у стресових або екстремальних професійних умовах [13].

Методика САН дає змогу оцінити три ключові компоненти поточного стану військовослужбовця:

1. Самопочуття – суб'єктивне відчуття фізичного благополуччя, сили, втомлюваності та загального функціонального тонусу.

2. Активність – рівень енергійності, бадьорості, мотивації та готовності до виконання діяльності.

3. Настрій – емоційне забарвлення поточного стану, що може варіювати від позитивного до пригніченого.

Респонденту пропонуються 30 пар слів-антонімів (наприклад, «бадьорий – млявий»), між якими розміщено шкалу з 7 градацій. Військовослужбовець позначає цифру, що найбільше відповідає його теперішньому стану. Оцінювання здійснюється за 7-бальною шкалою, де 1 означає мінімальну вираженість ознаки, а 7 – максимальну. Методика використовує індекси, що розміщені між словесними полюсами (3 2 1 0 1 2 3). Вони допомагають визначити напрямок та силу вираження психоемоційного стану за трьома вимірами: самопочуття, активність та настрій. Під час обробки даних бали перекодовуються відповідно до позитивної чи негативної спрямованості стану: позитивні характеристики отримують вищі значення, а негативні – нижчі. Після заповнення опитувальника підраховується середнє арифметичне за кожною шкалою окремо, а також загальний інтегральний показник психоемоційного стану.

Основними перевагами методики є її простота, швидкість проведення, чутливість до динаміки емоційних станів та можливість багаторазового використання, що робить її цінною у роботі з військовими, які часто перебувають у ситуаціях підвищеної психологічної напруги [13].

4. Шкала тривожності Ч. Спілбергера. Опитувальник є стандартизованою психодіагностичною методикою, що дозволяє диференційовано оцінювати два аспекти тривожності – реактивний та особистісний. Така подвійна структура

опитувальника ґрунтується на уявленні про тривожність як феномен, що має як ситуаційний, так і стабільний особистісний компонент. Реактивна тривожність відображає актуальний емоційний стан, який виникає у відповідь на певну подію або стресор, у той час як особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них внутрішнім напруженням. Відмінність між цими формами дозволяє психологу чітко розмежовувати тимчасові емоційні переживання від глибинних особистісних установок [13].

Структурно опитувальник складається з сорока тверджень, які поділяються на дві рівні частини: перші двадцять питань спрямовані на оцінювання реактивної тривожності, тоді як наступні двадцять відображають рівень особистісної тривожності. Особливістю методики є те, що перша шкала діагностує переживання «тут і зараз», запитуючи про інтенсивність поточного емоційного стану, тоді як друга виявляє узагальнені емоційні тенденції, типовий спосіб реагування на різні життєві обставини. Формати відповідей відрізняються: у першій частині вони мають інтенсивнісний характер, у другій – частотний. Це забезпечує високу чутливість інструмента до як короткотривалих, так і тривалих проявів тривожності.

Алгоритм проведення опитування передбачає чітку стандартизацію дій. Психолог забезпечує спокійну атмосферу, доступно пояснює інструкцію та наголошує на відсутності неправильних відповідей. Після цього досліджуваний самостійно обирає один варіант відповіді на кожне твердження, оцінюючи власні переживання або звичні емоційні реакції відповідно до частини опитувальника. Заповнення зазвичай займає від десяти до п’ятнадцяти хвилин. Далі кожній відповіді присвоюється числове значення, здійснюється підрахунок сумарних балів за кожною шкалою та аналіз рівня тривожності. Деякі твердження мають зворотне кодування, що потребує уважності під час обробки. Отримані бали інтерпретуються відповідно до стандартів методики, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень тривожності.

5. Шкала самооцінки Розенберга. Шкала Розенберга представляє собою стійке ставлення людини до самої себе, яке включає когнітивні аспекти (погляди та судження про себе) у поєднанні із загальним емоційним сприйняттям власної особистості (позитивним або негативним). Методика складається з десяти тверджень, половина з яких сформульована позитивно та відображає відчуття самоповаги й задоволеності собою, наприклад: Я відчуваю себе важливою і цінною особистістю. Інша половина містить твердження, які виражають негативне ставлення до себе, наприклад: Іноді мені здається, що в мені немає нічого хорошого. Респонденти оцінюють кожне твердження, обираючи один із чотирьох варіантів відповіді: повністю не згоден, не згоден, згоден або повністю згоден. Спочатку RSES була розроблена як шкала Гуттмана, яка передбачала лише згоду або незгоду респондента (без проміжних варіантів відповідей). Проте наразі вона переважно використовується у форматі шкали Лікертівського типу. Залежно від дослідницьких потреб можливе застосування й інших варіантів оцінних шкал [32].

6. Проективна методика «Людина під дощем». Проективна методика «Людина під дощем», розроблена О. Романовою та Т. Ситько, належить до інструментів непрямого вивчення емоційно-особистісного стану респондента. Методика передбачає створення двох малюнків: фігури людини у звичайних умовах та тієї ж фігури в ситуації дощу. У методичній логіці дощ виступає символічним маркером труднощів, навантаження та стресових подразників. У роботі з військовослужбовцями процедура виконується у стандартному форматі [32].

Аналіз другого малюнка має підвищену інформативність через специфіку військового досвіду. На малюнку під дощем фіксується зміна пози, рівня напруженості фігури, наявність або відсутність захисних елементів. Враховується характер штрихів, посилення або ослаблення деталей, трансформація образу під впливом умовного стресового чинника. Після завершення малювання проводиться коротке опитування респондента. Уточнюються його уявлення про стан фігури під дощем, передбачуваність появи

негоди, наявність ресурсів для подолання ситуації. Звертається увага на вербальні пояснення, які дозволяють інтерпретувати емоційні акценти, що не завжди відображені графічно.

Аналітичний висновок формується на основі поєднання візуальних параметрів малюнків і змісту короткої бесіди. Такий підхід забезпечує можливість оцінити ставлення військовослужбовця до труднощів, його стиль емоційного реагування та використання внутрішніх ресурсів при впливі стресових умов. Інтерпретація здійснюється в межах методики, без додавання елементів, які не передбачені її авторськими положеннями.

Комплекс застосованих методик забезпечує всебічне вивчення сімейних взаємин та психологічних характеристик військовослужбовців.

2.2. Організація та процедура проведення дослідження

Метою емпіричного дослідження було визначення соціально-психологічних чинників, що впливають на формування позитивних взаємин у родинах військовослужбовців, а також встановлення ролі родинної підтримки у забезпеченні морально-психологічної стабільності військового. У центрі уваги – взаємозв’язок між якістю сімейної взаємодії та психологічним станом військовослужбовця в умовах воєнного навантаження.

Об’єкт дослідження – родини військовослужбовців, які перебувають у ситуації тривалих стресових впливів, викликаних воєнними діями.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники позитивних взаємин у подружжі та сім’ї, зокрема рівень підтримки, емоційна згуртованість, характер взаємодії та особистісні особливості членів родини.

Гіпотеза полягає в припущенні, що рівень родинної підтримки є значущим чинником у формуванні морально-психологічного стану військовослужбовця, впливає на його емоційну стабільність, стресостійкість та здатність підтримувати ефективну поведінку у воєнних умовах.

Організація дослідження здійснювалася поетапно. *На підготовчому етапі* відбиралися психодіагностичні методики, здатні відобразити особливості подружніх взаємин та індивідуальний психологічний стан учасників.

На організаційному етапі формувалася вибірка з 60 респондентів, включно з 30 військовослужбовцями та 30 членами їхніх родин. Перевага надавалась учасникам, що перебувають у стабільних подружніх стосунках.

Діагностичний етап передбачав застосування обраних методів у двох форматах – очному та онлайн, що дозволило залучити респондентів, які тимчасово знаходились у зоні чергувань або реабілітаційних центрах.

Аналітичний етап охоплював кількісну та якісну обробку отриманих даних з подальшою інтерпретацією показників. Вибірка дослідження включала військовослужбовців різних підрозділів та членів їхніх родин. Вік учасників – від 21 до 48 років. Участь була добровільною. Анонімність відповідей забезпечувалась шляхом використання кодованих анкет.

У процесі реалізації процедури враховувалися можливі емоційні труднощі військовослужбовців та членів їхніх родин. Деякі респонденти виконували завдання після повернення із ротацій, інші – перебуваючи у періоді адаптації після тривалих розлук. Це дозволило отримати дані, які більш точно відображають реальну динаміку сімейної взаємодії. Дослідження охоплювало індивідуальне заповнення опитувальників, виконання завдань та короткі пояснювальні бесіди. Для учасників онлайн-формату було забезпечено технічний супровід та контроль правильності виконання інструкцій.

Висновки до розділу 2

У другому розділі подано опис методичних процедур, застосованих для вивчення соціально-психологічних чинників функціонування родини військовослужбовця в умовах воєнного часу.

Інструментарій добирався з огляду на те, що явище має кілька рівнів прояву і не може бути охоплене одним типом діагностики. Потрібно було врахувати емоційний стан військового, його адаптивний потенціал, особливості

подружньої взаємодії та стан сімейної системи загалом. Це зумовило використання методик з різними діагностичними можливостями.

У дослідженні поєднано засоби, що фіксують індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовця, зокрема показники самопочуття та поточного емоційного тонусу (САН), рівень тривожності (шкали Спілбергера) й самооцінку (шкала Розенберга). Для визначення ресурсних можливостей та стійкості до впливу бойового і хронічного стресу використано методику В. Клочкова. Оцінювання подружньої взаємодії здійснювалося за опитувальником задоволеності шлюбом Століна-Бутенка, який дає змогу отримати інформацію про характер емоційного зв'язку та специфіку взаємних очікувань партнерів. Додатковий пласт даних забезпечила проективна методика «Людина під дощем», що дозволяє простежити особливості реагування респондента на умовно стресові стимули та непрямі ознаки внутрішньої напруги.

Організаційна частина дослідження включала чотири послідовні етапи: підготовчий, організаційний, діагностичний та аналітичний. Робота проводилася з обов'язковим дотриманням етичних норм. Учасники отримували письмове інформування, надавали добровільну згоду, а їхні дані зберігалися конфіденційно. Під час взаємодії враховували емоційний стан респондентів, що є принципово важливим при роботі з військовими та членами їхніх родин. Опитування двох сторін подружжя дало змогу порівняти індивідуальні оцінки та виявити системні закономірності сімейної взаємодії.

Застосований комплекс процедур забезпечив достатню кількість емпіричного матеріалу для подальшого кількісного аналізу. Отримані дані придатні для інтерпретації особливостей внутрішньосімейних стосунків у військових родинах та для визначення чинників, що підтримують або послаблюють їхню стабільність у воєнних умовах. Діагностичні можливості обраних методів виявилися достатніми для формулювання обґрунтованих висновків у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Результати емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців ЗСУ віком від 23 до 45 років (середній вік – 32,7 року). Переважна більшість респондентів (78,3%) перебуває в офіційних шлюбах, інші – у цивільних стосунках або неодружені. Важливим контекстуальним чинником є бойовий досвід: понад дві третини учасників (68,3%) мають досвід участі в бойових діях. Таким чином, вибірка репрезентує актуальний зріз психосоціального стану військових, які одночасно перебувають під впливом факторів зовнішньої загрози (військові дії) та внутрішніх ресурсів (сімейна підтримка, міжособистісна близькість).

Для вивчення взаємозв'язку родинної підтримки та морально-психологічного стану було використано комплекс методик: методика САН, опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), «Методика оцінки психологічної стійкості військовослужбовців» (модифікована версія опитувальника Кокуна-Пішка), Шкала тривожності Ч. Спілбергера (особистісна та ситуативна тривожність), Шкала самооцінки М. Розенберга, проективна методика «Людина під дощем».

1. Результати за методикою «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

Середній бал задоволеності шлюбом склав 32,4 з 48 можливих – рівень «скоріше благополучні». Тест проводився з 47 військовослужбовцями, які офіційно знаходяться в шлюбі.

- 10,6% респондентів – абсолютно благополучні;
- 21,27% – благополучні;
- 36,1% – скоріше благополучні;
- 14,89% – перехідний рівень;

- 10,6% – скоріше неблагополучні;
- 8,5% – неблагополучні (див. рис. 3.1).

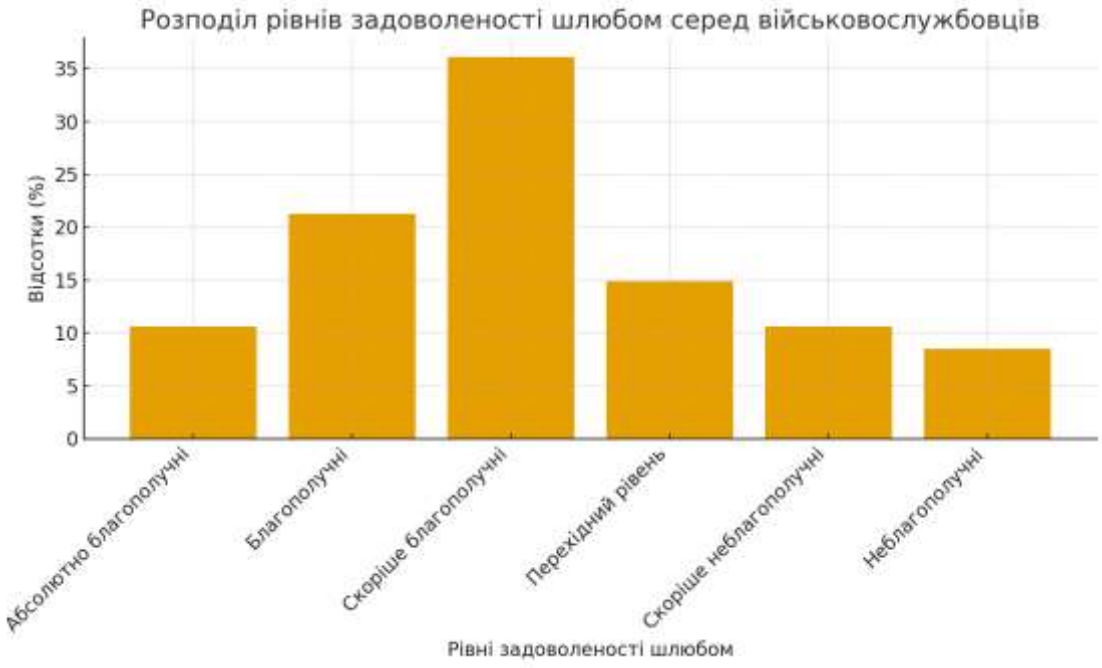


Рис. 3.1. Результати респондентів за опитувальником задоволеності шлюбом

Аналіз рівня задоволеності шлюбом показав, що найбільша частка респондентів (36,1%) продемонструвала стан «скоріше благополучних» стосунків. Значна кількість учасників віднесена також до категорій «благополучні» (21,27%) та «абсолютно благополучні» (10,6%), що свідчить про переважно гармонійні сімейні відносини у вибірці. Водночас помітна частина військовослужбовців перебуває на «перехідному рівні» (14,89%), а також серед тих, хто охарактеризував свій шлюб як «скоріше неблагополучний» (10,6%) або «неблагополучний» (8,5%). Це підкреслює наявність у певної групи труднощів, що можуть впливати на їхню психологічну стійкість та загальний емоційний стан.

2. *Результати за методикою* САН.

За результатами методики САН встановлено, що середній рівень самопочуття становить 4,4 бала, активності – 4,1 бала, настрою – 4,8 бала за 7-бальною шкалою, що відповідає рівню нижче нормативних значень. Отримані

дані свідчать про наявність у військовослужбовців ознак зниженого психоемоційного фону, зменшеного енергетичного ресурсу та нестійкого емоційного стану, що безпосередньо впливає на соціально-психологічні умови функціонування родини.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалою активності, що відображає зниження життєвого тонусу, втомлюваність, зменшення ініціативності та енергетичної залученості у повсякденну діяльність. У контексті сімейних взаємин це може проявлятися як зниження участі у родинному житті, ослаблення комунікативної активності, уникання емоційно насичених контактів, що є потенційним фактором виникнення напруженості у подружніх стосунках.

Показники самопочуття, що перебувають нижче середніх значень, свідчать про наявність фізичного та психоемоційного виснаження, яке може бути наслідком тривалого перебування в умовах бойових дій, хронічного стресу, порушень сну, а також труднощів постбойової адаптації. Такий стан знижує адаптаційні можливості особистості, ускладнює виконання сімейних ролей та зменшує ресурс для підтримки емоційної стабільності в родині.

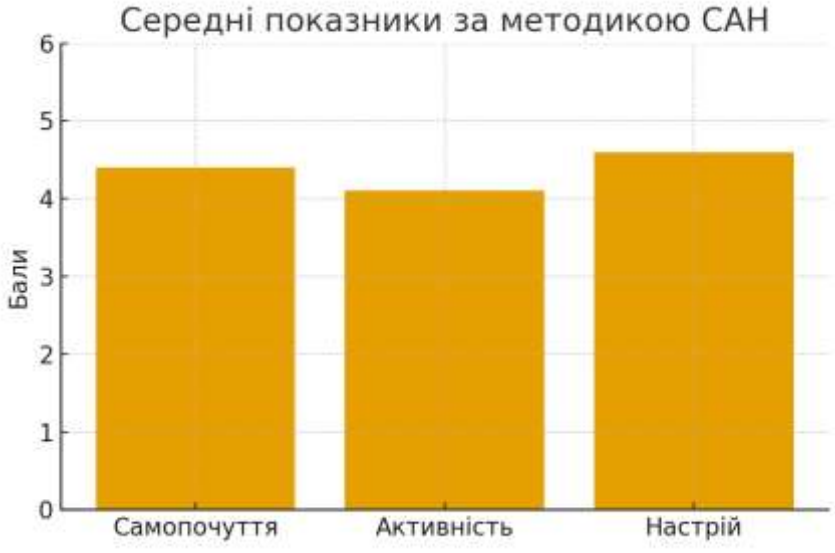


Рис. 3.2. Результати респондентів за методикою САН

Дещо вищі, проте також знижені показники настрою свідчать про нестійкий позитивний емоційний фон із тенденцією до пригніченості, внутрішньої напруги та емоційної лабільності. У соціально-психологічному

вимірі це знижує здатність до емпатії, емоційної підтримки партнера, конструктивного вирішення конфліктів і може виступати чинником ослаблення позитивних взаємин у родині військовослужбовця.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що знижені показники самопочуття, активності та настрою свідчать про обмежені психоемоційні ресурси військовослужбовців, що створює ризики для стабільності подружніх стосунків та повноцінного функціонування сімейної системи. Водночас ці результати підтверджують актуальність дослідження соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця та обґрунтовують необхідність впровадження цілеспрямованих програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення життєвого тонусу, емоційної стабільності та сімейної згуртованості.

3. Результати за методикою «Оцінки психологічної стійкості військовослужбовців».

За методикою «Психологічна стійкість» було отримано такі результати. Контроль власного стану в середньому становить 4,2 бала, що свідчить про достатньо високий рівень уміння регулювати власні емоції та поведінку. Впевненість у собі оцінена на рівні 3,8 бала, тобто показник дещо нижчий порівняно з іншими складовими стійкості. Найвищі результати виявлено у готовності до самопожертви та спрямованості на виконання завдань у підрозділі – по 4,6 бала, що вказує на виражену орієнтацію на виконання військового обов’язку навіть ціною власних ресурсів. Готовність нищити ворога (4,4 бала) і переконаність у перевазі (4,3 бала) теж демонструють високі значення, що свідчить про сформовану бойову мотивацію. Довіра до командирів та товаришів оцінена у 4,1 бала, що вказує на достатній рівень згуртованості та взаємної підтримки (див. рис. 3.3).

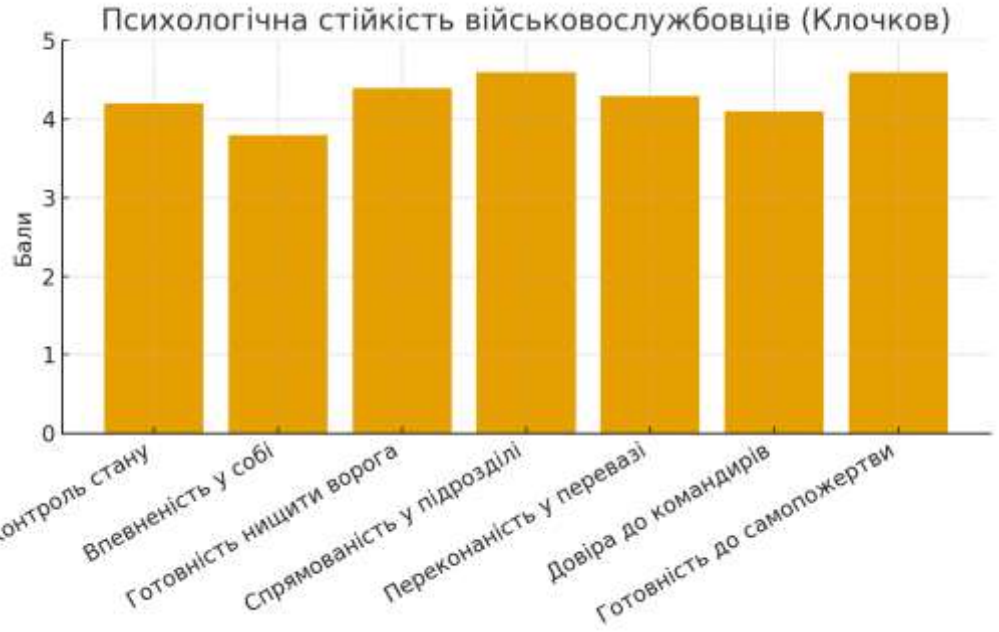


Рис. 3.3. Результати респондентів за методикою «Психологічна стійкість»

Отримані результати свідчать про загалом достатньо сформований рівень психологічної стійкості військовослужбовців, що є важливим особистісним ресурсом збереження як бойової ефективності, так і стабільності соціальних та сімейних взаємин. Показник контролю власного стану на рівні 4,2 бала вказує на наявність розвинених умінь саморегуляції емоцій та поведінки в умовах високого стресового навантаження. Це означає, що більшість респондентів здатні стримувати імпульсивні реакції, керувати напруженням, зберігати відносну емоційну рівновагу навіть у складних бойових ситуаціях. У сімейному контексті ця здатність виступає важливим чинником попередження конфліктів, емоційних зривів та деструктивних форм взаємодії з близькими.

Водночас показник упевненості у собі (3,8 бала) є відносно нижчим порівняно з іншими складовими психологічної стійкості. Це може свідчити про внутрішні сумніви, нестійкість самооцінки, переживання щодо власної ефективності або майбутніх перспектив. У соціально-психологічному плані знижена впевненість у собі може зумовлювати підвищену залежність від зовнішньої підтримки, зокрема з боку родини, а також підвищену чутливість до

критики, що ускладнює подружню комунікацію та може сприяти виникненню напруженості у сімейних стосунках.

Найвищі показники виявлено за шкалами готовності до самопожертви та спрямованості на виконання завдань у підрозділі (по 4,6 бала). Ці дані свідчать про виражену орієнтацію на виконання військового обов'язку, колективні цінності, відповідальність та високий рівень внутрішньої дисципліни. Така спрямованість є надзвичайно важливою для ефективного функціонування бойових підрозділів, проте у сімейному вимірі вона може набувати подвійного значення. З одного боку, вона формує образ військовослужбовця як надійного, відповідального партнера і захисника, з іншого — може супроводжуватися ігноруванням власних емоційних і фізичних потреб, що підвищує ризик психоемоційного виснаження та ускладнює повноцінну включеність у сімейне життя.

Високі показники готовності нищити ворога (4,4 бала) та переконаності у перевазі (4,3 бала) свідчать про сформовану бойову мотивацію, рішучість, психологічну мобілізацію та сильні захисні установки, необхідні в умовах війни. Разом із тим у контексті мирного життя та сімейних взаємин ці установки можуть потребувати психологічної трансформації, оскільки надмірна напруженість, підвищена пильність, агресивні імпульси або установка на «боротьбу» можуть переноситися у побутову сферу й ускладнювати подружню взаємодію, сприяти конфліктності або емоційному дистанціюванню.

Показник довіри до командирів та товаришів (4,1 бала) свідчить про достатній рівень згуртованості, внутрішньогрупової підтримки та відчуття «плеча побратима», що є потужним соціально-психологічним ресурсом стійкості. Водночас висока значущість бойового колективу іноді може супроводжуватися певним емоційним віддаленням від родини, особливо у період постбойової адаптації, коли військовослужбовцю складно переключитися із середовища суворої дисципліни та бойової взаємозалежності на простір емоційної близькості та сімейної підтримки.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічна стійкість військовослужбовців має виражений професійно-бойовий характер, ґрунтується на почутті обов’язку, колективній відповідальності, готовності до самопожертви та сформованій бойовій мотивації. Водночас відносно знижена впевненість у собі та наявні ознаки емоційного напруження вказують на внутрішні психологічні труднощі, що можуть безпосередньо впливати на якість подружніх і сімейних взаємин. Це підтверджує необхідність комплексного психологічного супроводу, спрямованого не лише на підтримку бойової ефективності, а й на відновлення емоційної сфери, розвитку довіри, близькості та взаємної підтримки у родині військовослужбовця.

*4. Результати за методикою «*Шкала тривожності Ч. Спілбергера» (особистісна та ситуативна тривожність).

Отримані результати свідчать про підвищений рівень тривожності у військовослужбовців, що є закономірним в умовах тривалого перебування у ситуації бойового стресу та постійної загрози життю. Зокрема, показник особистісної тривожності становить близько 42 балів, що відповідає підвищеному рівню та вказує на стійку внутрішню напруженість, схильність до тривожних переживань, підвищену чутливість до стресогенних чинників та очікування негативного розвитку подій (див. рис. 3.4).

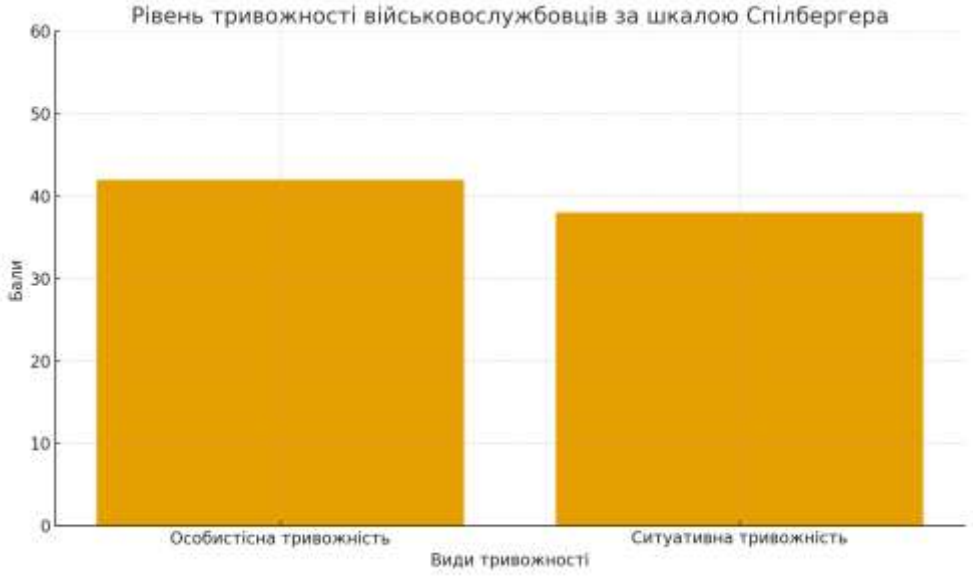


Рис. 3.4. Результати респондентів за рівнем тривожності Ч.Спілберга

Такий рівень особистісної тривожності свідчить про сформований тривалий фон психологічної напруги, який може впливати на загальне самопочуття, емоційну стабільність і міжособистісні взаємини.

Рівень ситуативної тривожності становить близько 38 балів, що також відповідає помірно підвищеному рівню і відображає актуальний емоційний стан напруженості, внутрішнього збудження та тривожної настороженості. Це свідчить про те, що військовослужбовці перебувають у стані постійної психологічної мобілізації, готовності до загрози, що є адаптивним у бойових умовах, проте в мирному та сімейному середовищі може ускладнювати емоційну розрядку та відновлення психічних ресурсів.

Переважання особистісної тривожності над ситуативною є особливо показовим, оскільки вказує на те, що тривога набуває хронічного характеру, а не обмежується лише реакціями на конкретні стресові ситуації. Це може проявлятися у формі внутрішнього напруження, дратівливості, порушень сну, підвищеної втомлюваності, емоційної збудливості та труднощів у регуляції емоційних реакцій.

У контексті соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця підвищена тривожність виступає потужним дестабілізуючим фактором сімейних стосунків. Вона може знижувати терпимість до побутових труднощів, ускладнювати емоційний контакт між подружжям, сприяти виникненню конфліктів, емоційній закритості або надмірній опіці. Водночас потреба у підтримці з боку родини при підвищеній тривожності істотно зростає, що підкреслює важливість сімейної підтримки як ресурсу психологічної стабілізації.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що підвищені показники як особистісної, так і ситуативної тривожності свідчать про напружений психоемоційний стан військовослужбовців, який поєднується з високою бойовою активністю, психологічною мобілізацією та внутрішнім виснаженням. Це підтверджує необхідність цілеспрямованих психопрофілактичних і

реабілітаційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, відновлення емоційної рівноваги та покращення якості сімейних взаємин.

5. Результати за методикою «Шкала самооцінки М. Розенберга».

Середній показник – 26 балів із 40 можливих (середня самооцінка, ближче до адекватної). У 18,3% респондентів – занижена самооцінка, що може бути чинником підвищеної вразливості до бойового стресу. Таким чином, найвищими є колективні показники (згуртованість, командна орієнтація), а найнижчим – впевненість у собі (див. рис. 3.5).

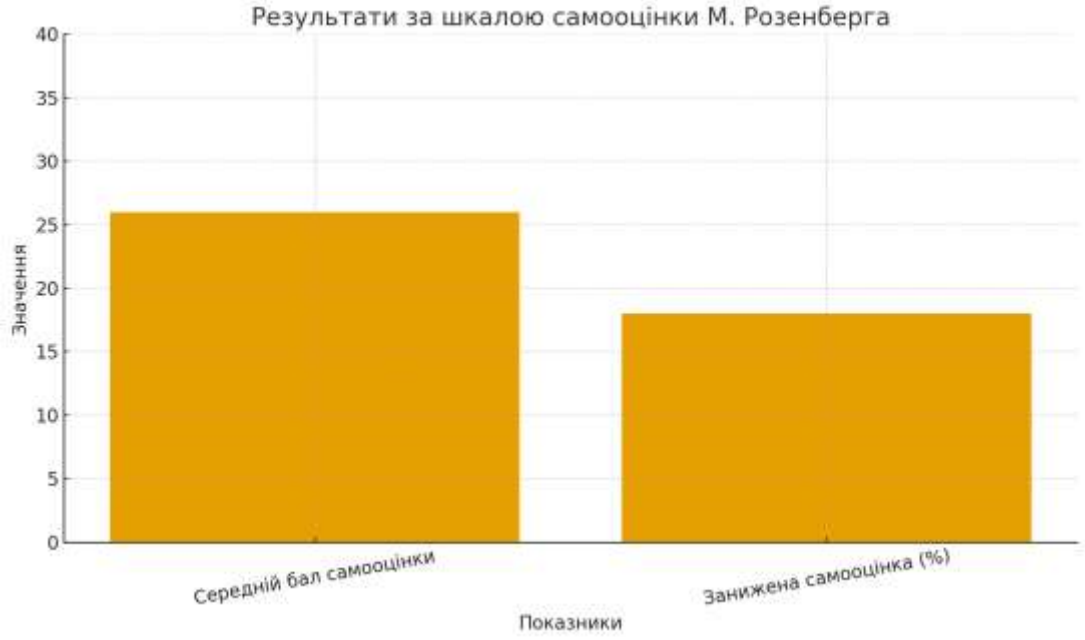


Рис. 3.4. Результати респондентів за шкалою самооцінки

Отримані результати свідчать, що середній рівень самооцінки у вибірці військовослужбовців становить 26 балів із 40 можливих, що відповідає середньому рівню, близькому до адекватного. Це означає, що більшість респондентів загалом зберігають відносно реалістичне уявлення про власні можливості, особистісні якості та життєві ресурси. Такий рівень самооцінки виконує важливу регулятивну функцію, забезпечуючи здатність до відповідальності, прийняття рішень, контролю поведінки та адаптації до складних життєвих обставин, зокрема в умовах війни.

Разом із тим у 18% респондентів виявлено занижену самооцінку, що свідчить про наявність у значної частини військовослужбовців внутрішніх сумнівів щодо власної значущості, ефективності та цінності. Занижена самооцінка в умовах бойового стресу може виступати чинником підвищеної психологічної вразливості, посилюючи переживання тривоги, страху, безпорадності, провини, а також знижуючи стійкість до психотравмуючих впливів.

У соціально-психологічному вимірі занижена самооцінка може ускладнювати міжособистісну та сімейну взаємодію. Такі військовослужбовці частіше потребують підтвердження власної значущості з боку оточення, можуть гостріше реагувати на зауваження, демонструвати уникання конфліктів або, навпаки, захисну дратівливість. У подружніх стосунках це здатне породжувати дисбаланс у спілкуванні, підвищену залежність від емоційної підтримки партнера та труднощі у відкритому вираженні почуттів.

Особливо показовим є зіставлення результатів самооцінки з іншими показниками дослідження. З одного боку, найвищими виявилися колективні та бойові показники (згуртованість, командна орієнтація, готовність до самопожертви, бойова мотивація), що свідчить про сильну професійну ідентичність військовослужбовців, домінування цінностей обов’язку, відповідальності та служіння. З іншого боку, саме впевненість у собі як особистісний ресурс виявляється найуразливішою ланкою, що підтверджується і відносно зниженими показниками впевненості у структурі психологічної стійкості.

Таким чином, виявляється певний внутрішній дисбаланс між сильною зовнішньою роллю «захисника» та уразливістю внутрішнього «Я». Військовослужбовці демонструють високу стійкість у колективно-бойових ситуаціях, але водночас частина з них переживає труднощі у сфері самоприйняття, самопідтримки та емоційної стабільності. Це безпосередньо позначається і на функціонуванні родини, адже низька самооцінка може

знижувати здатність до конструктивної комунікації, психологічної близькості та взаємної підтримки в подружжі.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що самооцінка військовослужбовців у цілому перебуває в межах адаптивної норми, однак наявність істотної частки осіб із заниженим рівнем самооцінки становить *психологічний ризик-фактор*, що потребує цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи. Зокрема, актуальними є програми, спрямовані на підвищення впевненості у собі, розвиток самоприйняття, відновлення позитивного образу «Я» та гармонізацію сімейних взаємин як важливого ресурсу психологічного відновлення військовослужбовців.

6. Результати за проективною методикою «Людина під дощем».

Методика «Людина під дощем» – це спосіб зазирнути у внутрішній світ людини, побачити, як вона справляється зі стресом, якими є її внутрішні ресурси та наскільки вона здатна адаптуватися до труднощів. Коли військовослужбовцям запропонували зобразити людину, яка стоїть під дощем, результати виявилися дуже промовистими.

Більшість малюнків – а це майже три чверті з усіх – показали людей із парасолями, дощовиками, каптурами. І навіть якщо це були прості, не дуже детальні зображення, все одно чітко читалося: людина намагається захиститися від дощу. У психологічному сенсі це означає, що респонденти мають усвідомлені або навіть підсвідомі механізми самозахисту. Вони вміють створити для себе хоча б мінімальне «укриття» у складних обставинах. Ці малюнки ніби кажуть: «Я знаю, що бувають бурі, але я маю чим їх пережити». Це дуже важливо, особливо для військових, які постійно перебувають у зоні підвищеного ризику. Такі роботи випромінюють стійкість, здатність не зламатися під натиском життєвих викликів.

Однак були й інші малюнки – приблизно п’ята частина – які викликали тривогу. На них фігури людей виглядали розгублено, були майже нечіткими, немов розмитими. Часто використовувалися темні кольори, штрихи були дрібні, стиснуті, ніби людина, яка це малювала, була скута всередині. Такі деталі

вказують на глибоку внутрішню напругу. Це вже не просто «дощ» – це ціла буря, у якій людині важко знайти опору. Такі малюнки можуть сигналізувати про накопичену втому, психологічне виснаження, невпевненість або навіть почуття беззахисності. Їх автори, ймовірно, зараз перебувають у вразливому стані й потребують підтримки – іноді навіть просто можливості виговоритися, відчути, що вони не наодинці зі своїми емоціями.

Є й ще одна, менша група – приблизно 11,6% (7 осіб) – де малюнки були нейтральними. Ні захисту, ні явної тривоги. Ці зображення справляли враження чогось «проміжного» – ніби людина ще не до кінця визначилася зі своєю стратегією, ще шукає, як саме реагувати на виклики. Це не добре і не погано – це просто етап, у якому потрібен час, можливо, трохи допомоги, щоб краще зрозуміти себе.

У підсумку ця методика показала, що у багатьох військовослужбовців дійсно є внутрішня стійкість. Вони мають силу, щоб не лише вистояти під дощем, а й не дати йому зламати себе. Але поруч із цим – є ті, кому вже зараз важко. І їм потрібно дати підтримку: іноді – професійну, іноді – людську. Бо навіть найсильніша людина має право втомитися. І навіть у дощ – заслуговує на те, щоб поруч хтось був із парасолею.

Кореляційний аналіз показав, що задоволеність шлюбом має суттєвий вплив на психоемоційний стан військовослужбовців. Зокрема, вона позитивно корелює із самопочуттям ($r = 0,48$; $p < 0,01$), настроєм ($r = 0,52$; $p < 0,01$) та психологічною стійкістю ($r = 0,44$; $p < 0,01$), що свідчить: чим вищий рівень гармонії у сімейних стосунках, тим краще військові почуваються фізично й емоційно, а також демонструють більшу здатність протистояти стресу. Водночас встановлено негативний зв’язок між задоволеністю шлюбом та ситуативною тривожністю ($r = –0,39$; $p < 0,05$), що підтверджує: підтримка близької людини зменшує відчуття напруження та тривоги, властиві військовим у післявоєнний період. Окремо було виявлено, що самооцінка значуще пов’язана з упевненістю у собі ($r = 0,56$; $p < 0,01$): військові, які позитивно оцінюють власні якості, відчувають більшу внутрішню стабільність і контроль над ситуацією. У цілому

це означає, що міцні та позитивні сімейні стосунки відіграють ключову роль у процесі адаптації військовослужбовців після повернення з війни, оскільки вони виступають потужним ресурсом для зниження психологічного навантаження та підтримання емоційного балансу.

Розширене дослідження за участі 60 військовослужбовців підтвердило ключову роль родини як ресурсу збереження морально-психологічної стійкості. Високий рівень задоволеності шлюбом прямо пов'язаний із добрим самопочуттям, позитивним настроєм, зниженою ситуативною тривожністю та підвищеною психологічною стійкістю.

Додаткові методики (Спілбергер–Ханін, Розенберг, «Людина під дощем») показали, що: сімейна підтримка знижує рівень особистісної та ситуативної тривожності; адекватна самооцінка підсилює впевненість у собі та стресостійкість; у проективних малюнках військових із благополучними стосунками більше ознак психологічного захисту.

Отже, родина виконує функцію «психологічного тилу», що забезпечує емоційну стабільність і мотивацію бійців. Це підтверджує доцільність розробки та впровадження програм соціально-психологічної підтримки родин військовослужбовців у системі морально-психологічного забезпечення ЗСУ.

3.2. Практичні рекомендації збереження позитивної сімейної взаємодії у родині військовослужбовця

Результати дослідження переконливо підтверджують визначальний вплив родинної підтримки на морально-психологічний стан військовослужбовців Збройних Сил України. Високі показники задоволеності шлюбом позитивно корелюють із рівнем самопочуття, настрою, психологічної стійкості та зниженням як ситуативної, так і особистісної тривожності. Міцні сімейні взаємини сприяють формуванню впевненості у власних силах, підвищенню самооцінки та активізації ефективних копінг-стратегій подолання стресу.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що військовослужбовці, які мають стабільне емоційне підкріплення з боку родини,

демонструють вищий рівень психоемоційної активності, оптимістичний настрій та кращу здатність до саморегуляції. Дані проективного тесту «Людина під дощем» свідчать про сформованість внутрішніх механізмів психологічного захисту у більшості учасників, що підтверджує роль сім'ї як потужного стабілізуючого ресурсу у складних післябойових умовах.

Кореляційний аналіз доводить, що гармонійні сімейні стосунки є одним із провідних ресурсів збереження морально-психологічної стійкості військовослужбовців. Міцна родина виконує функцію «психологічного тилу», який забезпечує емоційну рівновагу, мотивацію до виконання службових завдань та ефективну адаптацію до мирного життя.

Рекомендації для військовослужбовців. Військовослужбовцям доцільно підтримувати регулярний емоційний контакт із родиною та близькими, створюючи умови для відкритого й безпечного обговорення переживань, труднощів і внутрішніх станів. Ефективною практикою є ведення щоденника емоцій та досягнень, що сприяє підвищенню самоусвідомлення, зростанню почуття контролю над життям і стабілізації самооцінки.

З метою зниження тривожності та напруження рекомендовано застосовувати дихальні та релаксаційні техніки (черевне дихання, методику «4–7–8», прогресивну м'язову релаксацію). Практики усвідомленої уваги та медитації сприяють зниженню рівня психоемоційного збудження та відновленню внутрішнього балансу.

Важливою складовою психологічної підтримки є участь військовослужбовців у тренінгах зі стресостійкості, групах психологічної підтримки, арттерапевтичних заняттях, рольових іграх та тренуванні навичок конструктивної комунікації.

Рекомендації для родин військовослужбовців.

Родинам військовослужбовців рекомендовано формувати стабільне, підтримуюче психологічне середовище, що ґрунтується на довірі, прийнятті та емоційній відкритості. Важливими є регулярні сімейні розмови, спільні

активності, підтримка сімейних традицій та ритуалів, які створюють відчуття єдності та безпеки.

Особливу увагу слід приділяти униканню надмірної критики, тиску та конфліктних форм взаємодії. Родина має демонструвати терпіння, емпатію та готовність до спільного проходження адаптаційного періоду.

Практично значущим є впровадження методів самодопомоги: ведення щоденника подяки, планування фізичної активності, залучення до творчої діяльності, арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих практик. Родини повинні бути психологічно освіченими щодо проявів бойового стресу та посттравматичних реакцій, щоб своєчасно реагувати на зміни емоційного стану військовослужбовця та, за потреби, звертатися по професійну допомогу.

Координація дій у напрямку зміцнення психологічної стійкості передбачає спільне планування часу, узгодження сімейних правил, відкритий діалог щодо очікувань, страхів і перспектив, а також формування спільних стратегій подолання стресових ситуацій. Такий системний підхід сприяє довготривалій стабілізації емоційного стану, підвищенню якості сімейних взаємин та успішній соціальній адаптації після участі у бойових діях.

Таким чином, системна підтримка родини, регулярна комунікація, застосування психоемоційних і релаксаційних практик формують надійний «психологічний тил» військовослужбовця. Це забезпечує високий рівень морально-психологічної стійкості, зниження тривожності, збереження мотивації до діяльності та оптимальну адаптацію до мирного життя.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження переконливо засвідчило вагому роль родинної підтримки у визначенні морально-психологічного стану військовослужбовців ЗСУ. Сукупність отриманих даних дозволяє стверджувати, що саме сімейне середовище – у найбільш безпосередньому значенні цього поняття – виконує функцію регулювального механізму, який пом’якшує вплив бойового досвіду та сприяє збереженню внутрішньої рівноваги бійця.

У більшості респондентів виявлено гармонійний або відносно стабільний характер подружньої взаємодії. Це корелює з низкою психоемоційних параметрів: кращим самопочуттям (r=0,48), позитивнішим настроєм (r=0,52), вищим рівнем загальної психологічної стійкості (r=0,44) та нижчим показником ситуативної тривожності (r=–0,39). Таке поєднання зв'язків свідчить, що підтримувальні стосунки не лише знижують емоційне напруження, але й підсилюють здатність до саморегуляції, зокрема в умовах тривалого стресового впливу.

Аналіз показників методик показав, що військовослужбовці, які зберігають регулярний і якісний контакт із родиною, демонструють більш виразні ознаки емоційної стабільності й внутрішньої організованості. Показники бойової мотивації та згуртованості з підрозділом у цій групі також мають вищі значення. Водночас компонент самовпевненості виявився найменш стійким, що привертає увагу до потреби у цілеспрямованій психопрофілактичній роботі – насамперед щодо зміцнення почуття власної ефективності у зонах підвищеної відповідальності.

Інтерпретація результатів проективної методики «Людина під дощем» продемонструвала різнорідний характер реагування військовослужбовців на умовно стресову ситуацію. Частина респондентів відтворює образи з ознаками адаптивної мобілізації та достатнього рівня психологічних захистів, тоді як інші роботи містять елементи внутрішньої напруги, фрагменти неспокою або ознаки емоційного виснаження. Такі відмінності підкреслюють необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки бійців.

Узагальнення отриманих результатів свідчить, що подружня підтримка формує для військовослужбовця своєрідний «психологічний тил», який підсилює здатність до подолання стресу й забезпечує умови для збереження внутрішньої стійкості. Наявність емоційно безпечного сімейного простору, адекватної самооцінки та сформованих захисних механізмів створює підґрунтя для ефективної адаптації як у процесі службової діяльності, так і в період повернення до мирного життя.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз проблеми дослідження соціально-психологічних чинників позитивних взаємин у родині військовослужбовця дозволив сформулювати загальні висновки.

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що морально-психологічний стан військовослужбовця є складною інтегративною характеристикою, яка визначає його здатність ефективно діяти в умовах стресу, зберігати боєздатність і виконувати службові обов'язки. Показано, що цей стан формується під впливом поєднання зовнішніх (бойових, соціальних, організаційних, еколого-ергономічних) та внутрішніх (особистісних, мотиваційних, психофізіологічних) чинників. Обґрунтовано, що однією з ключових умов збереження психологічної рівноваги військовослужбовців виступає стабільне родинне середовище, яке слугує джерелом емоційної підтримки, довіри, мотивації та смислової опори служби.

2. Розгляд сучасних підходів до морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України та аналіз зарубіжного досвіду дозволили визначити його як комплексну систему, що має структурну організацію, власні функції, форми реалізації та спрямована на підтримку психічного здоров'я військовослужбовців. Доведено, що важливим завданням такої системи є розбудова цілеспрямованої соціально-психологічної підтримки, яка охоплює не лише самих військових, а й їхні родини як значущий ресурс зміцнення морально-психологічної стійкості.

3. Проведене емпіричне дослідження переконливо підтвердило вагому роль родинної підтримки у формуванні морально-психологічного стану військовослужбовців ЗСУ. Отримані дані дають підстави стверджувати, що сімейне середовище виконує регулятивну функцію, пом'якшуючи вплив бойового досвіду та сприяючи збереженню внутрішньої рівноваги бійця. У більшості респондентів зафіксовано гармонійний або відносно стабільний характер подружньої взаємодії, що статистично пов'язано з кращим самопочуттям ($r = 0,48$), позитивнішим настроєм ($r = 0,52$), вищим рівнем

загальної психологічної стійкості (r = 0,44) і нижчим рівнем ситуативної тривожності (r = –0,39). Таке поєднання зв'язків свідчить, що підтримувальні подружні взаємини не лише знижують емоційне напруження, а й підсилюють здатність до саморегуляції в умовах тривалого стресу. Аналіз показників методик також засвідчив, що військовослужбовці, які підтримують регулярний і якісний контакт із родиною, характеризуються більш вираженими ознаками емоційної стабільності, внутрішньої організованості, бойової мотивації та згуртованості з підрозділом. Водночас компонент самовпевненості залишається найменш стійким, що актуалізує потребу в цілеспрямованій психопрофілактичній роботі, орієнтованій на розвиток почуття власної ефективності. Інтерпретація результатів проективної методики «Людина під дощем» виявила різнорідний характер реагування на умовно стресову ситуацію: від адаптивної мобілізації та сформованих психологічних захистів до проявів внутрішньої напруги, тривожності й ознак емоційного виснаження, що підкреслює необхідність індивідуалізованого психологічного підходу.

4. Узагальнення отриманих результатів дозволяє стверджувати, що подружня підтримка формує для військовослужбовця своєрідний «психологічний тил», який істотно підсилює здатність до подолання стресу та забезпечує умови для збереження внутрішньої стійкості. Наявність емоційно безпечного сімейного простору, адекватної самооцінки й сформованих захисних механізмів створює підґрунтя для ефективної адаптації як у період службової діяльності, так і після повернення до мирного життя. Водночас у частини родин виявлено тенденції до посттравматичного зростання, що проявляються у переосмисленні цінностей, зміні стилю взаємодії та зростанні взаємної чутливості й відповідальності. Отримані результати підтверджують, що ефективна підтримка родин військовослужбовців має здійснюватися системно, з урахуванням культурних особливостей української сім'ї, специфіки військової служби та різного рівня готовності родин до відкритого емоційного контакту.

Перспективи дослідження є розробка та емпірична перевірка комплексних програм психологічної підтримки подружніх пар військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн: навч. посіб. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.

2. Артюшин Г. Використання досвіду підготовки військовослужбовців у США у підвищенні кваліфікації офіцерських кадрів Збройних сил України та інших військових формувань. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2019. Вип. 1 (14). С. 10-16.

3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. С. 381-405.

4. Блок Д. Resiliens, Hardiness, Психологічна стійкість: огляд у контексті соціально-психологічних підходів. *Психологія і суспільство*. 2023. №3. С. 45-59.

5. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.

6. Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні: монографія. Львів: ВВП ДУ "ЛП", 1996. 311 с.

7. Виховна робота в підрозділі Збройних Сил України: навч. посіб. К.: НАОУ, 2005. 246 с.

8. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20-25.

9. Гайдабрус А. В. Комплексний посттравматичний стресовий розлад у учасників бойових дій у ракурсі одинадцятої редакції Міжнародної класифікації хвороб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2019. № 11. С. 19-24.

10. Гірняк А. Емоційна стійкість особистості: соціально-психологічні передумови. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2017. Т. 19, Вип. 2. С. 35-42. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PZPP_2017_19_2_6

11. Губеладзе І.Г. Родина в умовах війни. *Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених «Наукова молодь-2020»* (Київ, 21 жовтня 2022 р.), 2022. С.33-37.

12. Гуменюк О. Є. Психологічна резильєнтність студентської молоді: чинники та шляхи розвитку. *Психологія особистості*. 2023. № 1. С. 78-86. Режим доступу: https://psysoc.pu.if.ua/article/view/6130

13. Дикун В. Г., Мороз В.М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 383 с.

14. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал : зб. наук. праць*. 2018. № 1 (7). С. 41-56.

15. Донець О. І. Шміголь Д. О. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С. 232-236.

16. Дубровіна І. В. Емоційна регуляція як основа психологічної стійкості в підлітковому віці. *Вісник КНЛУ. Серія Психологія*. 2020. № 2. С. 55-64. Режим доступу: https://psychjournal.knlu.edu.ua/article/view/208

17. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2012. № 5. С. 1-12.

18. Кириченко Т. О. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості в умовах стресу. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 114-123. Режим доступу: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/4840

19. Ковальчук З. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості особистості. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Психологія*. 2024. № 1. С. 120-129.

20. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

21. Комар Т.В. Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця соціальної сфери. *Психологічні перспективи*. 2024. № 43. С. 80-91.

22. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10

23. Кузик О. Психологічна стійкість і здатність до саморегуляції в умовах стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 7, Вип. 45. С. 56-63. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/8.pdf

24. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. канд. психол. наук : 19.00.09 “Психологія діяльності в особливих умовах”. Хмельницький, 2008. 22 с.

25. Литвинчук Л. Є. Психологічна стійкість особистості у період соціальних потрясінь. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 50. С. 98-109. Режим доступу: https://ispp.org.ua/2022/12/10/v50_8/

26. Мельник О. В. Психологічні механізми стресостійкості фахівців допоміжних професій. *Соціальна психологія*. 2021. № 2 (32). С. 112-121. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/socps_2021_2_12

27. Михайленко О. М. Розвиток психологічної стійкості в умовах воєнного часу: огляд сучасних українських підходів. *Український психологічний журнал*. 2023. № 3. С. 90-101. Режим доступу: https://upj.org.ua/2023_3/8.pdf

28. Морально-психологічне забезпечення підготовки і ведення бойових дій: навч. посіб.: Видання ІІ, доповнене, у двох частинах: Частина ІІ за. ред. Л. А.Ріпи. К.: ВГІ НАОУ, 2003. 160 с.

29. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: Підручник: у 2 ч. Ч.1. / колектив авторів; за заг. ред.. В. В. Стасюка. К.: НУОУ, 2012. 682 с.

30. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета.* 2014. № 1. С. 8-11.

31. Московчук Ю. А. Методика оцінки морально-психологічного стану особового складу частин і підрозділів Збройних Сил України. Вінниця: Управління виховної роботи Військово-повітряних Сил України, 1997. 20 с.

32. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.

33. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за ред. г-л/м-р Клочкова В. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

34. Орловська О. А. Сімейна адаптація учасників бойових дій: проблема психологічних чинників. *Теорія і практика сучасної психології: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського.* 2019. Т. І. Вип. 54. С. 100-105.

35. Перепелюк І.М. Психологічна стійкість у структурі особистісного розвитку. *Психологічний часопис*. 2021. № 2. С. 14-23. Режим доступу: https://psychjver.at.ua/2021_2/3.pdf

36. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 176-177. URL: http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/37816

37. Пінчук І.Я. Структура захворюваності та поширеність реакцій на важкий стрес та порушення адаптації в Україні у першому півріччі 2016 року. *Архів психіатрії.* 2016. Т. 22, № 3. С. 12-15.

38. Психологія управління військами : підручник ; вид. 2-ге, перероб. та допов ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.

39. Радчук В. М. Механізми вибору шлюбного партнера. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Вип. 2. 2014. С. 232-239.

40. Садова В. В. Емоційна стійкість як ресурс подолання професійного вигорання. *Психологія праці та управління*. 2023. № 4. С. 50-59. Режим доступу: https://workpsychologyjournal.org.ua/2023_4/7.pdf

41. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.

42. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. К. : НАОУ, 2006. 570 с.

43. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

44. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

45. Чабан О.П. ПТСР – алгоритм виявлення та стратегії лікування. – 2023.

46. Чабан О.С. Психічні розлади воєнного часу. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2023. 232 с.

47. Чорна К. В. Психологічна стійкість військовослужбовців в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3. С.145-155.

48. Armenta R. F. Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. *BMC Psychiatry*. 2018. Vol. 18, № 1. P. 48. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-018-1590-5.

49. Bisson J. I., Berliner L., Cloitre M. et al. The International Society for Traumatic Stress Studies new guidelines for the prevention and treatment of posttraumatic stress disorder: methodology and development process. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. Vol. 32, №. 4. P. 475-483.

50. Bowen M. Theory in the practice of psychotherapy. Family therapy: theory and practice. New York: Gardner Press, 1976. P. 123-154.

51. Copeland L. A. Emergence of probable PTSD among U.S. veterans over the military-to-civilian transition. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2023. Vol. 15, № 4. P. 697-704.

52. Crowley S. K., Wilkinson L. L., Wigfall L. T. et al. Physical fitness and depressive symptoms during army basic combat training. *Med Sci Sports Exerc.* 2015. 47 (1). P. 151-158.

53. Deshields T, Heiland M, Kracen A, Dua P. Resilience in adults with cancer: development of a conceptual model. *Psychooncology*. 2015. 25(1). P.11-18.

54. First M. B., Reed G. M., Hyman S. E., Saxena S. The development of the ICD-11 Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines for Mental and Behavioural Disorders. *World Psychiatry*. 2015. Vol. 14, № 1. P. 82-90.

55. Harper K. L., Thompson-Hollands J., Keane T. M., Dillon K. H., Sippel L. M., Marx B. P. Family-involved mental health care among OEF/OIF veterans with and without PTSD using VHA administrative records. *Behavior Therapy*. 2022. Vol. 53, № 5. P. 819-827.

56. Kline A. C., Cooper A. A., Rytwinksy N. K., Feeny N. C. Long-term efficacy of psychotherapy for posttraumatic stress disorder: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol. 59. P. 30-40.

57. Levis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage. Contemporary theories about the family. New York : Free Press, 2016. P. 23-34.

58. Luciano M. T., McDevitt-Murphy M. E., Acuff S. F., Peterson A. L., Vowles K. E. Posttraumatic stress disorder symptoms improve after an integrated brief alcohol intervention for OEF/OIF/OND veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2019. Vol. 11, № 4. P. 459-465.

59. Maercker A., Brewin C. R., Bryant R. A. et al. Diagnosis and classification of disorders specifically associated with stress: proposals for ICD-11. *World Psychiatry*. 2013. Vol. 12, № 3. P. 198-206.

60. Meyer E. C. Psychological inflexibility predicts PTSD symptom severity in war veterans after accounting for established PTSD risk factors and personality. *Psychological Trauma.* 2019. Vol. 11, №. 4. P. 383-390.

61. Nassif T. H. Self-reported mindfulness and soldier health following a combat deployment. *Psychological Trauma*. 2019. Vol. 11, № 4. P. 466-474.

62. Nissen L.R. Cognitive ability and risk of post-traumatic stress disorder after military deployment: an observational cohort study. *BJPsych Open.* 2017. Vol. 3, № 6. P. 274-280.

63. Sorensenт H. J. The influence of pre-deployment cognitive ability on post-traumatic stress disorder symptoms and trajectories: The Danish USPER follow-up study of Afghanistan veterans. *Journal of Affective Disorders*. 2016. Vol. 196. P. 148-153.

64. Walter K. H., Levine J. A., Highfill-McRoy R. M., Navarro M., Thomsen C. J. Prevalence of Posttraumatic Stress Disorder and Psychological Comorbidities Among U.S. Active Duty Service Members, 2006-2013. *Journal of Traumatic Stress*. 2018. Vol. 31, № 6. P. 837-844.