

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

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Філіпчук Сніжани Петрівни

УДК 159.923.5

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні механізми подружньої та сімейної адаптації учасників бойових
дій

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

С.П. Філіпчук

Керівник роботи:

Гречуха Ірина Анатоліївна

доктор філософії (спеціальність

«Психологія»), доцент кафедри

психології

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)
(прізвище, ім'я, по батькові)

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

Філіпчук С. П. Психологічні механізми подружньої та сімейної адаптації учасників бойових дій. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних механізмів подружньої та сімейної адаптації військовослужбовців після участі у бойових діях. Теоретичний аналіз показав, що адаптація родини ветерана визначається складною взаємодією системних, когнітивних, емоційних і комунікативних чинників, тоді як бойова травма, посттравматичний стрес і зміни особистісної структури військовослужбовця істотно впливають на стабільність подружніх і сімейних відносин.

Теоретичну основу дослідження становлять системний підхід (М. Боуен, С. Мінухін), циркулярна модель сімейного функціонування (Д. Олсон), когнітивно-поведінкові та психодинамічні концепції. Особливу увагу приділено ролі емоційної регуляції, якості комунікації, сімейної згуртованості та гнучкості сімейних ролей у процесі післявоєнної адаптації.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 44 респондентів – військовослужбовців та їхніх партнерів. Застосовано опитувальник REA, методику FACES-III та кореляційний аналіз. Результати показали, що високий рівень посттравматичного стресу є одним із ключових чинників дезадаптації, оскільки погіршує комунікацію, знижує емоційну близькість і спричиняє конфліктність. У низки сімей виявлено незбалансовану структуру та підвищений рівень напруження, що ускладнює відновлення взаємин після повернення військового.

На основі результатів дослідження розроблено тренінгову програму сімейної адаптації, що базується на системному, когнітивно-поведінковому та емоційно-фокусованому підходах. Програма спрямована на покращення взаєморозуміння, розвиток навичок конструктивної комунікації, зміцнення

емоційного зв'язку та підвищення гнучкості сімейних ролей. Програма ще не була впроваджена, однак потенційно може бути корисною для психологів, соціальних працівників та фахівців реабілітаційних центрів.

Отримані результати підтверджують, що успішна подружня та сімейна адаптація військовослужбовців залежить від рівня емоційної підтримки, узгодженості сімейних ролей і здатності партнерів до гнучкого реагування на стресові обставини, що знижує ризики дезадаптації та сприяє відновленню сімейної системи.

Ключові слова: сімейна адаптація, подружні стосунки, учасники бойових дій, посттравматичний стрес, сімейна структура, емоційна регуляція, тренінгова програма.

ABSTRACT

Filipchuk S. Psychological mechanisms of marital and family adaptation of combatants. – Master’s Thesis.

Master’s Degree in Psychology, Specialization 053 “Psychology”, Educational and Professional Program “Practical Psychology”. Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The thesis examines the psychological mechanisms of marital and family adaptation of military personnel returning from combat. The theoretical analysis shows that family adaptation after war is shaped by the complex interaction of systemic, cognitive, emotional, and communicative factors, while combat-related trauma, post-traumatic stress, and changes in personal functioning significantly affect the stability of marital and family relationships.

The research is grounded in systemic family theories (M. Bowen, S. Minuchin), Olson’s Circumplex Model of family functioning, cognitive-behavioural and psychodynamic approaches. Particular attention is given to the role of emotional regulation, communication quality, family cohesion, and flexibility of family roles during post-deployment adjustment.

The empirical study involved 44 participants—military personnel and their partners. The RAE questionnaire and FACES-III were used alongside correlational analysis. The results indicate that a high level of post-traumatic stress is a key factor of maladaptation, as it weakens communication, reduces emotional closeness, and increases family conflict. Several families demonstrated structural imbalance and elevated relational tension, complicating the restoration of marital dynamics following the soldier’s return.

Based on the findings, a family adaptation training program was developed, integrating systemic, cognitive-behavioural, and emotionally-focused principles. Although not yet implemented, the program is designed to enhance mutual understanding, strengthen emotional connection, improve communication skills, and increase flexibility of family roles. The recommendations may be useful for

psychologists, social workers, and rehabilitation professionals supporting military families.

The results confirm that successful marital and family adaptation of combatants depends on emotional support, mutual understanding, and flexible role distribution within the family, which collectively reduce the risks of maladaptive outcomes and facilitate the restoration of healthy family functioning.

Keywords: family adaptation, marital relationships, combatants, post-traumatic stress, family structure, emotional regulation, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОДРУЖНЬОЇ ТА СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	11
1.1. Психологія сім'ї та подружніх відносин: концепції, моделі та теоретичні підходи.....	11
1.2. Механізми подружньої та сімейної адаптації: сучасні дослідження та підходи.....	18
1.3. Психологічні наслідки участі у бойових діях для військовослужбовців та їхніх сімей.....	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ.....	29
2.1. Методологічні засади дослідження сімейних стосунків.....	29
2.2. Опис та процедура дослідження.....	31
Висновки до розділу 2	37
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ.....	40
3.1. Емпіричне дослідження процесу адаптації військовослужбовців у сім'ї після бойових дій.....	40
3.2. Рекомендації родинам військовослужбовців з ефективною адаптації військовослужбовців після повернення з війни.....	50
3.3. Тренінг з розвитку сімейної взаємодії у сім'ях військовослужбовців	53
Висновки до розділу 3	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	59
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна призводить до величезних наслідків у фізичному, психологічному та соціальному аспекті життя особистості. Хронічна втома, емоційне вигорання та зменшення соціальних контактів негативно впливає на якість життя особистості. Особливо величезні зміни відбуваються в житті військовослужбовців. Воєнні дії, мобілізація та участь у бойових операціях створюють високий рівень стресу, що значною мірою впливає на психічне здоров'я військовослужбовців та їхніх сімей.

В умовах тривалої соціальної кризи військовослужбовці та їх сім'ї мають вирішувати цілу низкою викликів, а саме зміну ролей і обов'язків, емоційне перенавантаження, порушення міжособистісного спілкування між партнерами, підвищений рівень тривожності та тривогу за життя близьких.

Важливим питанням постає проблема подружньої та сімейної адаптації військових, адже сім'я є ключовим соціальним інститутом, який забезпечує емоційну підтримку, стабільність та формування життєстійкості. Водночас, недостатній рівень адаптації сім'ї може не лише ускладнювати психологічний стан військовослужбовців, а й підвищувати ризик конфліктів, емоційного вигорання та соціальної дезадаптації членів родини.

Проблематика психологічних механізмів сімейної адаптації військових розроблялася вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Серед українських науковців слід відзначити Л. Слюсар, І. Шинкаренко, О. Кляпець та Н. Умеренкову, які вивчали психологічні наслідки воєнних дій на сім'ї. Зарубіжні дослідження, представлені роботами С. Вільямс, Т. Вільямс, М. Стентона та К. Фіглі, акцентують увагу на психотерапевтичній підтримці родин ветеранів та особливостях копінг-стратегій у травмуючих ситуаціях (L. Riviere, J. Merrill). Проте системних досліджень психологічних механізмів подружньої адаптації саме в українських реаліях бойових дій поки що недостатньо, що зумовлює необхідність подальшого наукового вивчення.

Об'єкт дослідження – подружня та сімейна взаємодія у родинах військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні механізми подружньої та сімейної адаптації учасників бойових дій.

Мета дослідження – визначити психологічні механізми подружньої та сімейної адаптації учасників бойових дій.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових досліджень з питань подружньої та сімейної адаптації військових та визначити психодинамічні особливості сімейної взаємодії у родинах учасників бойових дій.

2. Провести емпіричне дослідження психологічних механізмів подружньої та сімейної адаптації військових та їхніх партнерів.

3. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки сімей військовослужбовців у процесі адаптації.

Гіпотеза дослідження – ефективність подружньої та сімейної адаптації військовослужбовців безпосередньо пов'язана з рівнем взаєморозуміння, емоційної підтримки, авторитетності у сімейних взаєминах та здатністю до спільного подолання стресових ситуацій.

Методологічна основа роботи ґрунтується на системному підході до вивчення сім'ї (А.К. Віттенборн, Н. Хоссейнічімех, Д.Л. Рік, Чі-Фанг Ценг) та циркулярній моделі Д. Олсона, що дозволяє аналізувати взаємозв'язок сімейної взаємодії та адаптаційних процесів.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз літератури, емпіричні методи (опитувальник РЕА, Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 Д.Х. Олсона, Дж. Портнера та І. Лаві), а також статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Вибірка дослідження становила 44 особи – військовослужбовці та їхні дружини, віком від 24 до 45 років, серед яких 16 чоловіків та 28 жінок.

Наукова новизна та значення дослідження полягає у поглибленні знань щодо психологічних механізмів подружньої та сімейної адаптації військовослужбовців, що сприяє формуванню комплексних підходів до психологічної підтримки родин у складних соціальних та військових умовах.

Практичне застосування результатів дослідження полягає у використанні розроблених рекомендацій під час психологічної роботи з сім'ями військових, у програмах реабілітації та підтримки родин ветеранів бойових дій.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях: Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції на тему: "Світ наукових досліджень. Випуск 45" (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща; 23-24 вересня 2025 року); науково-практичній конференції за результатами I 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 в 1 публікації:

1. Гречуха І.А., Філіпчук С. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до сімейного життя після повернення з бойових дій. *Габітус*. Випуск 77. 2025. (подано до друку).

2. Філіпчук С. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до сімейного життя після повернення з бойових дій. *Світ наукових досліджень. Випуск 44: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 23-24 вересня 2025 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО "Наукова спільнота", WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б. 2025. С. 47-49.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури, що налічує 77 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінки, з них 58 сторінки – основний текст.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОДРУЖНЬОЇ ТА СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Психологія сім'ї та подружніх відносин: концепції, моделі та теоретичні підходи

Сім'я є базовою соціальною одиницею, де формується особистість, закладаються моральні цінності та соціальні навички. Сучасні соціальні зміни, урбанізація, цифровізація та трансформація гендерних ролей впливають на структуру і функціонування сімей, що висуває нові вимоги до методів дослідження. Психологічні та соціальні дослідження підкреслюють значення міжособистісної комунікації, емоційних патернів, регуляції конфліктів і впливу соціокультурних факторів на сімейні стосунки [45].

Вагомий вклад у вивчення питань шлюбу зробили вчені-демографи та юристи, серед яких В. А. Білова, Ю. А. Безсмертний, Г. А. Бондарська, Е. К. Васильєва, А. М. Белякова, І. А. Загорський, А. М. Нечаєва та Н. В. Орлов. Темою шлюбу та сім'ї також активно займалися соціологи, такі як А. І. Антонов, Л. Амджадін, О. В. Безщетнова, С. Л. Катаєв, М. С. Мацковський, В. В. Солодников і Ю. С. Талалай. На основі соціологічних досліджень видно, що в більшості країн світу, за винятком держав ісламського регіону, сімейні відносини набувають усе більш нетрадиційних форм.

У прагненні досягти ідеального шлюбу люди шукають оптимальну модель сімейного життя, яка б одночасно задовольняла як давні потреби, так і відповідала новим суспільним тенденціям. Проте виникає питання, чи здатні альтернативні форми шлюбу ефективно виконувати функції, що на них покладаються з боку особистості та суспільства [33].

Системний підхід розглядає сім'ю як цілісну, організовану систему, у якій кожен член взаємодіє з іншими через стабільні і повторювані патерни поведінки та комунікації. Згідно з М. Боуеном, сімейна система характеризується складною взаємозалежністю між членами родини та міжгенераційними зв'язками.

Важливим концептом можна визначити диференціацію «Я», а саме здатність особистості берегти власну автономію, водночас залишатися близьким з іншими. В той самий час, недостатня диференціація може стати причиною емоційного злиття, а саме коли особистість не може відокремити власні почуття та думки від почуттів і очікувань інших членів сім'ї. [60].

Системний підхід С. Мінухіна розглядає структуру родини, а саме її підсистеми: подружню, батьківську, дитячу. Автор визначав важливість рівень їх меж, які можуть бути або надто жорсткими або надто прозорими. Жорсткі кордони обмежують взаємодію та емоційну підтримку між членами родини, в той час, як розмиті кордони призводять до хаотичної взаємозалежності та конфліктів.

Мінухін також підкреслював важливість правил і ритуалів, які регулюють поведінку членів родини, та вважав, що порушення цих механізмів часто спричиняє сімейну дисфункцію [29]

Як відзначають сучасні дослідження, одним із важливих чинників розвитку сімейних проблем є порушення балансу між автономією та близькістю. Надмірне емоційне злиття або надмірна дистанційність призводять до повторення неадаптивних моделей взаємодії, що проявляються у конфліктах, труднощах у комунікації, емоційній ізоляції та психологічному дискомфорту у членів родини.

Також сучасні дослідники відзначають, що міжгенераційні патерни, передані від батьків до дітей, відіграють значну роль у підтримці або дестабілізації сімейної системи, підкреслюючи необхідність цілісного і системного підходу до діагностики та терапії [3, 4].

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає сімейні стосунки, зосереджуючи увагу на тому, як особисті переконання та інтерпретації подій впливають на взаємодію та спілкування з близькими. У полі даного підходу визначають, що конфлікти часто виникають не через об'єктивні обставини, а через те, як ми сприймаємо дії інших. Наприклад, одна й та ж ситуація може

викликати зовсім різні реакції в залежності від наших когнітивних схем, які формуються ще в дитинстві[7].

Отже, наявність в особистості негативних установок, може спричинити підвищену чутливість, тривожність чи навіть агресію у стосунках. Тому, розуміння та аналіз своїх думок та емоцій є одним із важливих початкових кроків до покращення сімейних стосунків. [57].

У терапевтичному процесі програми когнітивно-поведінкової роботи включають кілька ключових компонентів. Перший – ідентифікація неадаптивних переконань і перекручень у мисленні (наприклад, «він/вона мене ігнорує навмисно»). Другий – навчання членів сім'ї альтернативним способам інтерпретації подій, що зменшує емоційне напруження. Третій – розвиток навичок ефективного спілкування: активного слухання, вираження почуттів без звинувачень, конструктивного вирішення конфліктів. Четвертий – формування адаптивних моделей поведінки, які замінюють повторювані деструктивні патерни [5].

Емпіричні дослідження демонструють, що когнітивно-поведінкові інтервенції значно знижують рівень сімейних конфліктів, покращують емоційну близькість та задоволеність стосунками, а також сприяють довготривалим позитивним змінам у динаміці сімейної взаємодії [38].

Психодинамічні концепції розглядають сімейні стосунки як складний простір, де реалізуються несвідомі конфлікти та повторюються ранні об'єктні відносини, закладені в дитинстві. Згідно з цим підходом, взаємодія між подружжям або батьками та дітьми часто відображає перенесення – процес, у якому емоції, очікування та переживання, сформовані у стосунках із значущими дорослими в ранньому віці, автоматично переносяться на сучасних членів родини. Наприклад, дитина, яка відчувала емоційну нестабільність у стосунках із батьками, у дорослому житті може проявляти підвищену тривожність у партнерстві або схильність до конфліктів у сімейному середовищі[52].

Реляційні моделі психодинамічного підходу акцентують увагу на інтерсуб'єктивному досвіді, тобто на взаємному впливі внутрішніх світів

учасників стосунків. Вони підкреслюють, що емоційний обмін і взаємне відображення почуттів визначають характер сімейної взаємодії. Повторювані деструктивні сценарії, такі як емоційна дистанційність, агресія або уникнення конфлікту, часто пов'язані із невирішеними внутрішніми конфліктами та травмами, що мають корені у ранньому досвіді [6].

Терапевтичні інтервенції у рамках психодинамічного підходу спрямовані на усвідомлення цих несвідомих патернів, дослідження механізмів переносу та контрпереносу, розвиток здатності членів сім'ї помічати і змінювати повторювані моделі взаємодії. Додатково реляційні моделі підкреслюють значення емоційної присутності терапевта, який виступає «дзеркалом» для членів сім'ї, допомагаючи їм краще усвідомлювати власні емоції та реакції партнера [6].

Емпіричні дані показують, що психодинамічні та реляційні підходи ефективні для роботи з сім'ями, які стикаються з хронічними конфліктами, травмами та труднощами у формуванні емоційної близькості. Вони дозволяють глибоко виявити корені проблем у сімейній системі та створюють основу для стабільних і адаптивних змін у взаємодії членів родини [.74].

Гуманістична психологія розглядає сімейне життя як ключове середовище для самореалізації та розвитку особистості. Відповідно до цього підходу, родина не лише задовольняє базові фізіологічні та соціальні потреби, а й формує умови для емоційного та духовного зростання членів родини. Центральним у гуманістичному підході є поняття автентичності - здатності особистості бути собою, виражати власні почуття та потреби без страху засудження або відторгнення[22].

Гармонійна сім'я - складний феномен, що мало вивчений. Міцність шлюбу залежить від особистісних якостей партнерів, їхньої соціальної зрілості, вихованості, культури почуттів і соціально-психологічної грамотності. У гармонійних сім'ях партнери зазвичай психоемоційно доповнюють один одного. [18]

Гармонія програмується до шлюбу і залежить від інтелектуальної та психологічної підготовленості. Найчастіше дружні сім'ї створюють жінки 18–22 років і чоловіки 24–27 років, хоча щасливі союзи можливі і в парах різного віку, освіти чи походження. Спільними ознаками сімейної гармонії є велике взаємне кохання, повага та психологічна відповідність. [23].

Функціонування сім'ї в кризовий період зумовлене довгостроковими тенденціями індустріального суспільства та короткостроковими кризовими явищами. Сучасний етап призвів до "другої революції" в сімейному житті, що ставить під сумнів існування сім'ї. Причини включають економічну незалежність жінок, розділення праці й дому, еволюцію сексуальної моралі, поширення ЗМІ, що пропагують вільне кохання, та винахід надійних контрацептивів [30].

Глобальність теоретичних моделей міжособистісних взаємин у соціальній психології часто нехтує сімейними стосунками. У вітчизняній науці сім'я розглядалася переважно як "ланка суспільства". Об'єктивація сімейних взаємин можлива через аналіз емоційних відносин та їх розвитку на різних стадіях життєвого циклу родини, враховуючи зовнішні фактори [23].

У сімейній взаємодії важливу роль відіграє прийняття, тобто готовність приймати іншого члена родини з усіма його особливостями та недоліками. Це формує безпечне середовище, у якому можна відкрито обговорювати емоції, потреби та конфлікти. Емпатія виступає як основний механізм підтримки: здатність відчувати і розуміти внутрішній стан партнера сприяє зменшенню непорозумінь та посиленню емоційної близькості [72].

Гуманістичний підхід також підкреслює значення відкритості в сімейних стосунках – готовності до діалогу, пошуку компромісів і прийняття нових ідей. У сім'ях, де підтримується відкритість і емоційна взаємність, спостерігається вищий рівень задоволеності стосунками та особистісного благополуччя. Дослідження показують, що застосування гуманістичних принципів у терапії подружніх пар і сімей підвищує здатність до конструктивного вирішення

конфліктів, зміцнює емоційну підтримку та сприяє розвитку смислотворчих практик у родині [61].

Таким чином, гуманістичний підхід розглядає сім'ю як динамічну систему, здатну сприяти розвитку потенціалу кожного члена, а не лише як інструмент соціального або економічного функціонування. Він підкреслює важливість створення середовища, де кожен може реалізувати власні цінності, бути автентичним та відчувати підтримку і прийняття від інших членів родини [25.].

Соціоконструктивістські моделі розглядають сім'ю як «рефлексивний проєкт», у якому кожен член постійно переосмислює свої ролі, обов'язки та очікування від інших. На відміну від традиційних підходів, де сім'я розглядається як стабільна система або як середовище передачі цінностей, соціоконструктивізм акцентує увагу на динамічності процесів, через які члени родини разом створюють і підтримують власну «реальність» сімейного життя.

У рамках цього підходу велике значення мають культурні наративи - історії, традиції, цінності та соціальні очікування, які впливають на уявлення про «ідеальну сім'ю», гендерні ролі та соціальні обов'язки. Також дослідники звертають увагу на вплив медіа, цифрових платформ і соціальних мереж, які формують сучасні моделі сімейності, зокрема у питаннях комунікації, розподілу ролей, виховання дітей і підтримки міжпартнерських стосунків [62].

Соціоконструктивістський підхід підкреслює, що сімейні конфлікти та труднощі часто виникають через невідповідність між очікуваннями, що формуються соціально-культурними наративами, і реальним досвідом членів сім'ї. Це означає, що робота з сім'єю повинна включати спільне переосмислення ролей і правил, відкритий діалог та усвідомлення впливу зовнішніх факторів на внутрішню динаміку[33].

Методологічно соціоконструктивізм стимулює використання якісних досліджень, зокрема наративного аналізу, етнографічних спостережень та інтерв'ю, що дозволяють виявити, як члени сім'ї розуміють і формують власні практики взаємодії, цінності та структуру родини. Цей підхід особливо корисний у сучасному світі, де традиційні моделі сім'ї трансформуються під впливом

глобалізації, цифрових технологій та змін у соціальних ролях, оскільки він дозволяє адаптувати терапевтичні та дослідницькі методи до конкретного соціокультурного контексту [9].

З огляду на складну та нестабільну реальність нашого суспільства, психологи спостерігають різноманітні тенденції в галузі міжособистісних взаємодій та сімейної психології[1].

У сучасній Україні соціальна політика має враховувати зміни у шлюбно-сімейних відносинах. Сім'я зберігає авторитет, але стає демократичнішою, зростає лібералізація стосунків та позашлюбне народження. На тлі зламу цінностей зростають гедонізм й індивідуалізм, що загрожує інституту шлюбу. Зростає толерантність до альтернативних стилів життя: шлюби за договором, зниження шлюбного віку, що спричинює недостатню підготовленість молоді до сімейного життя. Скорочується дітонароджуваність, зростає нуклеаризація. Спостерігається вплив релігії, зменшується тривалість шлюбу, зростає сімейна девіація[36].

Численні теоретичні пропозиції породжують низку концептуальних моделей міжособистісних стосунків та вказують на важливість розуміння психології сімейних стосунків, зокрема характеристик подружньої та сімейної гармонії. Подружня гармонія складається з багатьох компонентів, серед яких культурний та виховний рівень партнерів, індивідуальні типологічні характеристики, національні традиції, звичаї, погляди та соціальні цінності тощо. Сімейна гармонія також охоплює всі аспекти міжособистісних стосунків, включаючи сексуальну та поведінкову сумісність[65].

На сьогоднішній день особливої уваги потребує питання підтримки сімей військовослужбовців. Професійна діяльність спеціалістів із надання соціально-психологічної допомоги здебільшого оминає або лише частково розглядає аспекти внутрішньосімейних відносин офіцерів, військових контрактної служби чи демобілізованих бійців, які зазнали бойового стресу. В подібних умовах члени родин військових часто інтуїтивно намагаються запобігти, знизити або нейтралізувати негативні наслідки участі близької людини в бойових діях [62].

Однак це нерідко призводить до сімейного напруження, конфліктів, уповільнення процесу повного психічного й соціального відновлення військовослужбовця, а в ряді випадків - до руйнування сімейних відносин[18].

Подібні проблеми неминуче впливають на службову діяльність військових, тому дослідження особливостей соціально-психологічної роботи з родинами кадрових військовослужбовців та мобілізованих, які брали участь у бойових діях, набуває сьогодні особливої ваги[13].

Отже, сім'я є ключовою соціальною одиницею, що формує особистість і моральні цінності. Сучасні зміни, такі як урбанізація та зміна гендерних ролей, впливають на структуру сімей, що потребує нових досліджень. Вчені вивчають шлюб і сім'ю, виявляючи нетрадиційні форми відносин. Системний підхід розглядає сім'ю як цілісну систему, акцентуючи на комунікації та емоційних патернах. Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на переконаннях, а психодинамічні концепції – на несвідомих конфліктах. Гуманістична психологія підкреслює самореалізацію, а соціоконструктивістські моделі вважають сім'ю динамічним проектом.

Дослідження показують важливість підтримки сімей військовослужбовців через їхній досвід, що може призводити до конфліктів, підкреслюючи необхідність врахування соціально-психологічних аспектів для покращення відносин.

1.2. Механізми подружньої та сімейної адаптації: сучасні дослідження та підходи

Економічна нестабільність, війна, зміна моделей праці, збільшення психологічних навантажень та інтенсивний вплив цифрового середовища ускладнюють структуру повсякденного життя родини. В таких умовах адаптація розглядається як тривалий процес гнучкої перебудови взаємодії партнерів, яка забезпечує стабільність стосунків і психологічне благополуччя членів родини.

Однією з найбільш обґрунтованих теоретичних моделей, що пояснюють механізми подружньої адаптації, є **модель уразливості–стресу–адаптації**

(Vulnerability–Stress–Adaptation Model), розроблена Б. Керні та Т. Бредбері. Вона описує, як стабільні індивідуальні особливості партнерів взаємодіють зі стресовими подіями та формують характер адаптивних процесів [66].

Індивідуальні вразливості - схильність до тривожності, труднощі емоційної регуляції, низька фрустраційна толерантність – не є визначальними для стабільності шлюбу, але підвищують чутливість до стресових чинників. Адаптивні процеси, навпаки, пом'якшують вплив стресу та сприяють збереженню задоволеності стосунками.

Одним із визначальних чинників сімейної взаємодії постає гнучкість в сімейних стосунках. Гнучкість означає готовність партнерів переглядати свої сімейні ролі, способи організації побуту, побудови спільних правил сімейного життя та розподілу сімейних обов'язків.

Концепція сімейної адаптивності Д. Олсона визначає, що саме основою здорового функціонування сімейної системи є гнучкість а готовність йти на компроміс у побутових життєвих ситуаціях. Адже, коли партнери не готові змінювати сімейні обов'язки та ролі у зв'язку із зміною життєвої ситуації, або, навпаки, готові порушити їх без жодної домовленості виникає нестабільності в сімейних стосунках - у першому випадку через жорсткість, а в другому = через непередбачуваність[14].

Важливим є також особливості міжособистісного спілкування між подружжям наодинці та в соціумі. Згідно з дослідженнями Дж. Готмана, стиль комунікації відіграє величезну значну роль в тривалості та якості шлюбу.

Якщо в подружньому житті, переважають конструктивні форми спілкування, а саме відкрите висловлення почуттів, активне слухання та уникнення критики, то це може в достатній мірі знизити рівень стресу і підвищити задоволеність партнерськими стосункам стосунками. Натомість уникнення обговорення проблем, сарказм, презирство та захисність створюють негативну динаміку, яка часто призводить до конфліктів або емоційного віддалення[33].

Емоційна регуляція також займає центральне місце в адаптації подружжя. Здатність управляти своїми емоціями допомагає створити відчуття психологічної безпеки у стосунках. Останні дослідження підтверджують, що емоційна регуляція тісно пов'язана з рівнем задоволеності шлюбом і зменшує ймовірність конфліктів.

Не можна забувати й про копінг-стратегії – це індивідуальні та спільні способи реагування на труднощі. Концепція «діадного копіngu», запропонована Г. Боденманном, описує, як партнери координують свої дії у відповідь на стрес, розподіляють обов'язки та підтримують одне одного емоційно[26].

Дослідження показують, що пари, які активно практикують спільний копінг, демонструють більшу стійкість до тривалих стресових ситуацій, таких як економічні труднощі чи сімейні кризи. Зовнішнє середовище також суттєво впливає на сімейну адаптацію. Соціальна підтримка - як емоційна, так і інструментальна - знижує навантаження на подружжя й розширює ресурси для регулювання стресу. Дослідження родин у різних культурних контекстах демонструють, що соціальна підтримка посилює когезію та зменшує ризик конфліктів, особливо у періоди тривалих криз [28].

Сім'ї, які переживають екстремальні умови, зокрема військові дії, заслуговують на особливу увагу. У таких родинах адаптація стає справжнім викликом, адже зміни впливають не лише на емоційний стан військовослужбовця, а й на всю сімейну систему. Міжнародні дослідження показують, що повернення військового з фронту часто супроводжується перебудовою ролей у родині, необхідністю відновлення емоційного контакту та довіри [Ahn, 2021].

В Україні також підтверджують, що здатність родини гнучко реагувати на зміни, підтримувати стабільну комунікацію та надавати психологічну підтримку є ключовими для успішної адаптації військових сімей [].

Загалом, сучасні дослідження свідчать, що адаптація в шлюбі та сім'ї формується завдяки взаємодії кількох важливих елементів: індивідуальних психологічних ресурсів партнерів, міжособистісних механізмів, таких як

комунікація, емоційна регуляція та способи подолання труднощів, а також соціального контексту, який може як підсилювати, так і пом'якшувати стресові впливи.

Резюмуючи вище сказане, можна зробити висновок, що ефективність адаптації військовослужбовців в сімейних стосунках не визначається окремими діями, а залежить від стійкої здатності родини реагувати на зміни, зберігати взаємну підтримку та забезпечувати психологічне благополуччя всіх її членів. Це справжня командна робота, де кожен грає важливу роль у створенні гармонії та підтримки.

1.3. Психологічні наслідки участі у бойових діях для військовослужбовців та їхніх сімей

Участь у бойових діях є одним із найпотужніших психотравмуючих чинників, який впливає на всі рівні особистісного та соціального функціонування військовослужбовця. В умовах війни людина не лише стикається з реальною загрозою життю, смертю товаришів і руйнуванням, а й переживає глибокі моральні дилеми, які можуть залишити тривалий психологічний слід. Екстремальний досвід змінює базові уявлення про добро і зло, довіру до світу та власну ідентичність. Унаслідок цього у військових формується посттравматична реакція, що охоплює не тільки страх і тривогу, а й почуття провини, сорому, безсилля та відчуження від суспільства і близьких.

Найбільш вивченим психічним наслідком участі у бойових діях є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це комплексний психічний стан, який характеризується наявністю нав'язливих спогадів про травматичні події, нічних кошмарів, емоційної гіперзбудливості, дратівливості, труднощів із концентрацією, сну, а також униканням будь-яких нагадувань про війну. Людина часто відчуває емоційну відстороненість, втрату здатності радіти, відчуття безперспективності та ізольованості. Такі симптоми можуть зберігатися роками після повернення з війни, створюючи серйозні труднощі для соціальної та сімейної адаптації.

Як зазначає Boscarino (2022) [2], однією з ключових складових травматичного досвіду ветеранів є **моральна травма** - глибоке внутрішнє порушення, що виникає, коли людина стає свідком або учасником дій, які суперечать її моральним переконанням чи етичним нормам. Це може бути вбивство ворога, смерть цивільних, неможливість допомогти пораненому товаришеві, або навіть виконання наказів, які суперечать внутрішньому почуттю справедливості.

Boscarino виявив, що військовослужбовці з досвідом моральної травми у 1,8 раза частіше демонструють симптоми важкого ПТСР, депресії та суїцидальних думок порівняно з тими, хто не мав подібних переживань. Моральна травма, на відміну від звичайного стресу, руйнує систему цінностей людини, породжуючи почуття глибокої провини, знецінення власного «Я» і відчуження від оточення. [33]

Крім того, Nilsson, Svensén, Larsson і Ohlsson доводять, що навіть через багато років після завершення бойових дій прояви ПТСР та моральної травми залишаються стабільними, особливо у ветеранів, які не отримали належної психологічної допомоги. Вони зазначають, що порушення довіри до інших людей, постійна внутрішня тривога та підозрілість стають характерними рисами поведінки таких осіб, ускладнюючи їхнє повернення до мирного життя[71].

Таким чином, психічні наслідки бойового досвіду не обмежуються лише реакцією на страх і небезпеку – вони охоплюють глибокі моральні, емоційні й екзистенційні виміри. Моральна травма та ПТСР стають взаємопов'язаними феноменами, які впливають не лише на саму особистість військовослужбовця, але й на його здатність відновлювати стосунки, довіряти людям і знову відчувати сенс життя після війни. [2].

Значний вплив бойового досвіду простежується не лише на рівні особистості військовослужбовця, а й у динаміці його сімейних стосунків, особливо у взаєминах із дітьми. Психологічний стан батьків, які пережили бойову травму, безпосередньо відображається на розвитку емоційної, когнітивної та соціальної сфер дитини.

Дослідження May, Van Hooff, Doherty і Carter (2023) [4] засвідчило, що діти ветеранів із діагностованим ПТСР демонструють підвищену тривожність, схильність до емоційних коливань і зниження самооцінки. У таких дітей часто спостерігається уникання соціальних контактів, труднощі в адаптації до колективу, замкненість і відчуття постійної небезпеки, навіть за відсутності реальної загрози. Це пояснюється тим, що поведінка батьків з ознаками посттравматичних розладів нерідко відзначається емоційною відстороненістю, вибухами гніву або надмірною гіперопікою, що створює атмосферу психологічної нестабільності у родині.

Такі діти формують так звану «тривожну модель прив'язаності», коли вони водночас прагнуть близькості з батьками і побоюються емоційного відторгнення. Мау та співавтори підкреслюють, що вплив ПТСР одного з членів сім'ї має системний характер – він передається через сімейні взаємодії, міміку, тон спілкування, рівень емоційного відгуку. Отже, дитина несвідомо засвоює травматичний досвід як частину власного життєвого сценарію, що може у подальшому призвести до розвитку тривожних або депресивних станів у підлітковому віці. Це підкреслює необхідність включення сімейних компонентів у програми психологічної реабілітації військовослужбовців, особливо у випадках, коли у ветерана виявлено ПТСР.

Не менш серйозні наслідки простежуються у партнерських стосунках. Maddah, Negarandeh, Rahimi та Pashaeypoor (2024) [21] у своєму якісному дослідженні виявили, що дружини ветеранів із симптомами ПТСР часто стикаються з емоційною ізоляцією, браком спілкування, порушенням сексуальної близькості та зростанням конфліктності у сім'ї. Для багатьох жінок характерним є відчуття подвійної втрати: вони одночасно втрачають того чоловіка, якого знали до війни, і залишаються поруч із людиною, яка після повернення змінилася емоційно й психологічно. Часто дружини описують свої стосунки як «життя поруч, але не разом», коли фізична присутність не супроводжується емоційною взаємодією.

Maddah та колеги зазначають, що тривалий стан емоційної напруги у родинях ветеранів може призводити до розвитку симптомів вторинного ПТСР у членів сім'ї, зокрема у дружин, які постійно стикаються з агресивними реакціями, відчуженням або депресивними станами партнера. Це створює «замкнене коло» травматизації, коли наслідки війни стають сімейним феноменом. У зв'язку з цим автори наголошують на необхідності психотерапевтичної підтримки не лише ветеранів, але й їхніх родин, особливо у напрямі відновлення емоційної близькості, розвитку навичок спілкування та зниження рівня тривожності у подружніх стосунках[2].

Системний підхід до реабілітації військовослужбовців підтверджується результатами метааналізу Kritikos та співавторів (2019), які виявили, що залучення членів родини до програм лікування ПТСР значно покращує результати терапії[40].

Учасники, які проходили сімейно-орієнтовані програми, демонстрували не лише зменшення симптомів посттравматичного розладу, але й підвищення рівня емоційної згуртованості та взаємної підтримки. Це особливо важливо, оскільки ізоляція ветерана від близьких є одним із головних факторів хронізації травматичного досвіду. Сімейна участь у терапії допомагає створити безпечне емоційне середовище, у якому можлива поступова реконструкція довіри, що була втрачена внаслідок війни[10].

Внутрішньосімейні порушення можуть проявлятися в різних сферах життя сімей учасників бойових дій, зокрема у психоемоційній, сексуально-еротичній, матеріально-побутовій, репродуктивно-виховній, соціально-правовій, культурно-дозвіллевій, а також у сфері здоров'я й загального благополуччя. Як наслідок, базові потреби членів родини залишаються незадоволеними, що впливає на психічне та соціальне здоров'я всіх членів сім'ї ветерана. Стійкість сімей військовослужбовців до проблем внутрішньосімейних взаємин значною мірою залежить від наявності або відсутності прихованих (латентних) порушень у їхньому функціонуванні. У звичайних умовах ці порушення можуть зовсім не проявлятися, однак у складних обставинах, пов'язаних із пережиттям бойового

досвіду, вони активізуються та зумовлюють негативні посттравматичні реакції, які поглиблюють сімейну кризу [12].

Таким чином, сучасна психологічна наука однозначно вказує на те, що ефективна реабілітація військовослужбовців має охоплювати не лише індивідуальний рівень, а й сімейну систему загалом. Психологічна травма війни не завершується з демобілізацією - вона продовжує існувати у сімейних взаєминах, у спілкуванні з дітьми, у щоденній поведінці. Тому комплексна допомога повинна включати індивідуальну психотерапію, сімейне консультивання, освітні програми для членів родини та соціальну підтримку. Лише така багаторівнева модель дозволяє не просто зменшити симптоми, а й відновити цілісність особистості та сім'ї, допомагаючи їм інтегрувати досвід війни у мирне життя[39].

Системні механізми, описані у підходах М. Боуена та С. Мінухіна, показують, що після повернення військового можуть виникати проблеми з межами та балансом ролей: з'являються рольові злиття, дистанціювання або «перекося» в сімейній структурі. Адаптація стає можливою через відновлення автономії, переузгодження ролей та повернення до спільного батьківського й партнерського функціонування[60].

На когнітивно-поведінковому рівні адаптаційні труднощі можуть бути пов'язані з жорсткими або викривленими переконаннями, які виникли в бойових умовах. Вони можуть призводити до непорозумінь і конфліктів у сім'ї, що потребує переоцінки переконань, формування альтернативних інтерпретацій та розвитку конструктивної комунікації. Деструктивні поведінкові патерни, які були доречні в бойовому середовищі, у сім'ї мають бути замінені на більш гнучкі та співпраційні[41].

Психодинамічний погляд акцентує на впливі несвідомих конфліктів, які можуть проявлятися у вигляді гніву, емоційного оніміння чи недовіри. У партнерів може виникати контрперенос, і важливим елементом адаптації стає проговорювання переживань у безпечному емоційному просторі.

Гуманістичний підхід підкреслює важливість прийняття, автентичності та підтримки, тоді як соціоконструктивістський спрямований на переосмислення сімейних ролей і формування «нової нормальності» після війни. Центральним механізмом адаптації є емоційна регуляція, адже ветерани часто стикаються з гіперзбудливістю, імпульсивністю чи притупленими емоціями. Спільна регуляція, сімейні ритуали та навички діадного копінгу можуть зміцнити стійкість пари [63; 67].

Узагальнена модель адаптації включає блок травматичної активації (ПТСР, моральна травма, пережитий стрес) і комплекс механізмів, що охоплюють системний, когнітивний, емоційно-поведінковий, психодинамічний та гуманістичний рівні. Успішна адаптація проявляється у відновленні емоційної близькості, стабілізації сімейної структури, підвищенні задоволеності стосунками та покращенні взаємодії в системі «батьки - діти» [34].

Отже, участь у бойових діях призводить до серйозних психічних травм у військовослужбовців, зокрема ПТСР і моральної травми, які впливають на їхнє функціонування. ПТСР проявляється через нав'язливі спогади та труднощі в соціальній адаптації, тоді як моральна травма виникає через конфлікт між діями військових і їхніми моральними переконаннями. Ці травми також впливають на родини ветеранів, зокрема на дітей і партнерів, які можуть відчувати тривожність та емоційну ізоляцію. Дослідження показують, що залучення сімей до реабілітаційних програм покращує лікування ПТСР. Ефективна реабілітація повинна включати індивідуальну терапію та сімейне консультування для відновлення емоційної близькості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз показує, що адаптація військовослужбовців у сім'ї після повернення з бойових дій – це цікавий і багатогранний процес. Він залежить від взаємодії різних чинників, таких як особистісні, міжособистісні та соціальні аспекти. У цьому розділі ми розглядаємо основні концепції психології сім'ї, знайомимося з сучасними підходами до розуміння сімейної динаміки та

обговорюємо, як бойовий досвід може впливати на подружні та сімейні стосунки.

Аналіз моделей сімейної взаємодії показує, що сім'я є динамічною системою, яка реагує на зміни емоційними та смисловими трансформаціями. Сучасні концепції акцентують увагу на механізмах, таких як диференціація «Я», гнучкість структури та емоційна регуляція. У контексті бойового досвіду ці механізми ускладнюються через травматичні події, що призводять до психологічних змін, включаючи ПТСР та емоційну відстороненість. Це впливає на сімейну систему ветерана, викликаючи напругу, конфлікти та дезорганізацію ролей. Діти ветеранів можуть успадковувати тривожність і моделі уникнення, а партнерські стосунки часто страждають від емоційного дистанціювання та конфліктів.

Сучасні наукові дані показують, що адаптація в сім'ях ветеранів може бути успішною, якщо ми працюємо на кількох рівнях. На системному рівні важливо відновити ролі, коригувати межі та підтримувати функціональну структуру сім'ї. Когнітивно-поведінковий рівень допомагає переосмислити переконання, навчитися конструктивній комунікації та розвивати нові поведінкові стратегії. Психодинамічний рівень фокусується на усвідомленні несвідомих конфліктів і переживань, які можуть виникати. Емоційний та гуманістичний рівні сприяють розвитку прийняття, емпатії, автентичності та безпечної взаємодії. А соціальний контекст, включаючи підтримку громади, ресурси інституцій та психоосвітні програми, допомагає зменшити стрес і знижує ризики дестабілізації сімейної системи

Отже, подружня та сімейна адаптація військовослужбовців – це важливий і цікавий процес відновлення емоційних зв'язків, структури взаємин та ролей у родині. Він вимагає уважного підходу до механізмів взаємодії, врахування впливу травматичного досвіду та використання різноманітних методів підтримки. Наукові дослідження чітко показують, що успішна адаптація можлива лише за умови одночасної роботи над особистісними станами військовослужбовця, динамікою подружніх стосунків і загальною структурою

сімейної системи. У цьому контексті особливо важливими є сімейно-орієнтовані моделі психологічної допомоги, які допомагають не лише зменшити прояви травми, а й відновити гармонійне функціонування родини та її здатність до розвитку після пережитого досвіду війни.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ

2.1. Методологічні засади дослідження сімейних стосунків

Дослідження сімейних стосунків завжди вимагало уважності до деталей, які не завжди можна побачити через цифри чи окремі описи. Сім'я – це жива структура, і тому сучасна методологія невпинно рухається у бік поєднання різних підходів. Кількісні методи дозволяють окреслити каркас: рівень згуртованості, наявність конфліктів, частоту певних реакцій. Але реальне життя родини не вкладається лише в показники – за ними завжди стоять історії, досвід, переживання.

Саме тому якісні методи мають таке вагоме значення. Інтерв'ю чи нарративний аналіз дають змогу почути родину «зсередини», зрозуміти її логіку і відчуті приховані смисли, які визначають поведінку членів сім'ї. Буває, що коротка розповідь учасника про якусь подію висвітлює проблему точніше, ніж десяток шкал. А інколи один опис родинної історії допомагає зрозуміти, звідки береться напруга у взаєминах [55].

Таке поєднання методів дає змогу дивитися на родину ширше – і більш чесно. Особливо коли йдеться про сім'ї, які пройшли через травматичний досвід. Тут важливо побачити не лише об'єктивні зміни, а й те, як людина живе з цими змінами, як вона пояснює їх собі і близьким.

В Україні інтерес до сімейних досліджень постійно зростає. З'являються нові інструменти, полегшується збір даних, поширюються онлайн-опитування. При цьому лишається потреба в глибоких, змістовних дослідженнях, які б поєднували кількісну точність і чутливість якісного підходу.

Методологічним фундаментом дослідження став системний підхід. У його межах сім'я розглядається не як сукупність окремих людей, а як єдина система, де навіть незначна зміна в одній ланці запускає процеси в інших. Це дозволяє бачити не лише поведінку, а й механізми, що підтримують взаємодію:

стабільність, межі, правила, стиль конфліктування та спосіб відновлення після стресу.

Психодіагностичні методи, що застосовуються у цьому підході, мають різну природу. Одні допомагають зрозуміти особисті риси – емоційність, установки, стиль реагування, інші – структуру взаємин: довіру, розподіл ролей, рівень автономії. У сукупності це створює чіткіший і тепліший портрет сім'ї.

PARI застосовується для вивчення батьківських установок і стилів виховання. Вона оцінює емоційне ставлення, рівень контролю, автономії, теплоти, залежності та дистанції у взаємодії з дитиною. Методика дозволяє виявити як авторитарні, так і гіперопікуючі тенденції, реконструювати реальну структуру сімейного мікроклімату, а також визначити відмінності між установками матері та батька, що має важливе значення для аналізу внутрішньосімейної узгодженості.

Методика спрямована на оцінку якості шлюбної взаємодії, відповідності очікувань партнерів, стилів комунікації, розподілу ролей і ступеня емоційної близькості [59]. Вона дозволяє визначити рівень подружньої задоволеності, джерела конфліктів, суб'єктивні уявлення про внесок кожного у стосунки, а також використовується для оцінки динаміки змін після корекційних втручань.

Методика ґрунтується на Циркулярній моделі сімейного функціонування та оцінює два ключові параметри - згуртованість і адаптивність [1]. Вона дозволяє класифікувати сім'ї як збалансовані, роз'єднані або жорсткі, виявити особливості структурних змін, реакцій на стресові події й рівень здатності родини до відновлення. Особливо цінною методика є у дослідженнях сімей військовослужбовців, які переживають переорганізацію ролей після повернення з бойових дій.

Соціограма дозволяє візуалізувати структуру сімейної взаємодії: емоційну близькість, віддаленість, домінування, ізоляцію, конфліктність, а також наявність підсистем і коаліцій. Методика є особливо інформативною у випадках, коли сім'я переживає емоційну напруженість або кризу.

Інструмент спрямований на виявлення суб'єктивного відчуття емоційної близькості між членами родини. Розміщення кожного члена сім'ї у певному колі відображає ступінь психологічної дистанції. Методика є цінною для дослідження сімей, що пережили тривалі розлуки або труднощі емоційної реінтеграції, зокрема військових родин.

Комплексне використання стандартизованих опитувальників та проєктивних методик забезпечує багатовимірний аналіз сімейної взаємодії, дозволяючи оцінити як об'єктивні параметри функціонування родини, так і суб'єктивний емоційний досвід її членів. Поєднання кількісних і якісних підходів створює умови для глибокого розуміння механізмів адаптації родини, особливо у випадках кризового досвіду, травматичних подій або повернення військовослужбовців до мирного життя.

Методологічно зважене використання цих інструментів дозволяє формувати індивідуалізовані програми психологічної підтримки, спрямовані на подолання конфліктів, відновлення емоційної близькості та посилення адаптаційного потенціалу сім'ї [1; 2; 5].

2.2. Опис та процедура дослідження

Зростання кількості військовослужбовців, які повертаються з бойових дій, актуалізує проблему їхньої інтеграції у сімейне життя. Повернення з війни часто супроводжується труднощами у відновленні емоційної близькості, налагодженні комунікації, переосмисленні подружніх ролей і стабілізації структурної організації сімейної системи. Бойовий досвід змінює як особистісні характеристики військового, так і динаміку сімейної взаємодії, що може призводити до конфліктності, дистанціювання або зниження якості емоційного контакту. У цьому контексті дослідження спрямоване на виявлення психологічних чинників, які визначають успішність сімейної адаптації військових після повернення до мирних умов.

Метою дослідження є комплексне вивчення взаємозв'язків між рівнем посттравматичного стресу, особливостями структури сім'ї, рівнем сімейного

дистресу та характером подружньої взаємодії. Для її реалізації було передбачено встановлення рівня посттравматичних симптомів у військовослужбовців, оцінка згуртованості та адаптивності сімейних систем, визначення рівня сімейного стресу, аналіз суб'єктивних змін у поведінці й емоційній залученості військових після повернення, а також вивчення сприйняття адаптаційного процесу партнерами.

Емпіричне дослідження здійснювалося на двох групах респондентів. До першої увійшли тридцять чотири військовослужбовці чоловічої статі віком від двадцяти шести до п'ятдесяти двох років, які проходили курс психологічної реабілітації після участі в бойових діях. До другої групи були залучені двадцять вісім партнерок цих військових, котрі надали інформацію щодо поведінкових, комунікативних та емоційних змін, що проявилися після повернення чоловіка із зони бойових дій. Використання двох джерел даних - самозвітів військових і спостережень їхніх партнерок - забезпечило вищу валідність та дозволило глибше інтерпретувати динаміку сімейної адаптації.

Методичний інструментарій був сформований відповідно до теоретичної моделі адаптації, яка інтегрує системний, когнітивно-поведінковий, психодинамічний та гуманістичний підходи. Кожен із них виділяє окремий пласт психологічних механізмів, що беруть участь у процесі повернення військового до сімейного життя, тому набір методів був побудований таким чином, щоб ці механізми стали доступними для емпіричного вимірювання.

Оцінювання посттравматичних симптомів, що є ключовими перешкодами для адаптації, здійснювалося за допомогою Шкали посттравматичного стресу за Кларком, яка дозволяє фіксувати інтенсивність уникання, нав'язливих спогадів, гіперзбудливості та емоційного оніміння. Структурно-функціональні характеристики сімейної системи - зокрема рівень згуртованості та адаптивності – визначалися за допомогою FACES-III D. Olson, що дає можливість порівняти реальну та ідеальну модель сім'ї, а також оцінити якість її функціонування та гнучкість у період адаптації.

Рівень сімейного дистресу оцінювався за допомогою авторської дослідницької адаптації шкали сімейного стресу, побудованої на засадах моделі ABCX Рубена Хілла та сучасних концепцій сімейного копіngu. Методика дозволила кількісно виміряти навантаження, пов'язане з рольовими обов'язками, емоційною напругою та відповідальністю, яка зростає в сім'ї після демобілізації військового.

Когнітивно-поведінкові механізми адаптації – зміни у стилі комунікації, поведінкові реакції, суб'єктивні інтерпретації конфліктних ситуацій – досліджувалися за допомогою авторської анкети для військовослужбовців. Вона дала можливість зафіксувати внутрішній досвід адаптації, ступінь емоційної включеності, характер труднощів у виконанні сімейних ролей і суб'єктивні оцінки подружньої взаємодії.

Психодинамічні аспекти адаптації, зокрема емоційна дистанція, дратівливість, відчуження та несвідомі патерни поведінки, фіксувалися за допомогою анкети для партнерок військовослужбовців. Саме партнерки здатні відзначити зміни, які сам військовий може не усвідомлювати, тому їхні оцінки дозволили глибше осмислити приховані механізми взаємодії, що впливають на адаптаційний процес. Додатково відкриті запитання надали якісні дані, які вказали на ключові труднощі та ресурси подружньої підтримки.

Збір даних відбувався у двох форматах: паперовому та електронному. Військовослужбовцям переважно пропонували паперові бланки, оскільки це відповідає їхнім потребам у приватності та безпеці. Разом з тим частина респондентів обрала електронний формат, що дозволило скоротити час збору інформації та оптимізувати її подальше опрацювання. Партнерки відповідали переважно в онлайн-форматі, що забезпечувало анонімність та знижувало ризик соціально бажаних відповідей.

Після збору дані було опрацьовано статистично: обчислено середні значення, проведено кореляційний аналіз та визначено взаємозв'язки між рівнем стресу, характеристиками сімейної системи й показниками подружньої взаємодії. Це забезпечило комплексне бачення адаптаційного процесу і

дозволило виявити найбільш значущі детермінанти сімейної стабільності після повернення військового.

Методика дослідження має низку переваг, серед яких достатня репрезентативність вибірки, використання стандартизованих інструментів, можливість поєднати кількісні та якісні дані, а також забезпечення анонімності учасників. Водночас обмеженням виступає ризик соціально бажаних відповідей, потенційна відмінність у сприйнятті подій між військовими та їхніми партнерками і залежність точності даних від рівня довіри респондентів.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних інструментів, підібраних відповідно до теоретичної моделі сімейної адаптації військовослужбовців. Вибір методик ґрунтувався на необхідності виміряти різні рівні адаптаційних механізмів – від травматичної симптоматики та сімейної структури до індивідуального досвіду військового і сприйняття його поведінкових змін партнеркою. Такий мультиінструментальний підхід дозволив отримати багатовимірну емпіричну картину досліджуваного явища.

Шкала посттравматичного стресу, розроблена Кларком, є інструментом для оцінювання інтенсивності симптомів ПТСР, що виникають у відповідь на переживання загрози життю або свідчення травмуючих подій. Вона ґрунтується на когнітивно-поведінковій моделі травми, згідно з якою травматичний досвід призводить до формування стійких фізіологічних і психологічних реакцій, що впливають на повсякденне функціонування людини та її міжособистісні стосунки.

Методика дозволяє кількісно оцінити ключові симптоми посттравматичного стресу: уникання ситуацій, що нагадують про травму; нав'язливі спогади та флешбеки; підвищену пильність та гіперзбудливість; емоційне оніміння або притуплення. У контексті сімейної адаптації такі симптоми є критично важливими, адже вони безпосередньо впливають на емоційну доступність військовослужбовця, його здатність до побудови близькості, толерантність до стресу та ефективність виконання сімейних ролей. Завдяки стандартизованим нормам і високим показникам надійності шкала

Кларка є оптимальним інструментом для визначення ступеня травматичної активації у демобілізованих військових

Опитувальник FACES-III (D.H. Olson). Опитувальник FACES-III є одним із найбільш широко застосовуваних інструментів для оцінювання функціонування сімейної системи. Він побудований на циркумплексній моделі сім'ї Д. Олсона, що інтегрує два головні параметри сімейної динаміки – рівень згуртованості та рівень адаптивності. Згуртованість визначає ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї, наявність спільних цінностей, меж, рішень, часу, проведеного разом, та рівень підтримки. Адаптивність відображає гнучкість сімейної структури, зокрема здатність змінювати ролі, правила, стилі лідерства та дисципліну у відповідь на життєві труднощі.

Для дослідження адаптації військових FACES-III є особливо значущим, оскільки повернення з війни часто супроводжується зміною ролей у сім'ї, порушенням структурних меж, зниженням емоційної близькості або надмірною залежністю одного з партнерів. Опитувальник дає змогу оцінити не лише реальний стан сімейних взаємин, а й ідеальний образ сім'ї, що дозволяє визначити рівень задоволеності подружніх стосунків та міру відповідності реальних взаємодій очікуванням партнерів. Таким чином, FACES-III виступає ключовим інструментом у вимірюванні системних механізмів адаптації[68; 48].

Шкала сімейного стресу (адаптована дослідницька версія). Оскільки в науковій практиці не існує єдиної стандартизованої універсальної шкали сімейного стресу, у дослідженні було використано адаптований інструмент, створений на основі теорії сімейного стресу та копіngu, зокрема моделі АВСХ Рубена Хілла. У цій моделі стрес сім'ї розглядається як результат взаємодії вимог, ресурсів та суб'єктивних оцінок ситуації, що виникає під впливом зовнішніх або внутрішніх подій.

Адаптована шкала дозволяє оцінити рівень рольового перевантаження, емоційної напруги, труднощів у виконанні сімейних обов'язків і ступінь дистресу, що виникає унаслідок соматичних, психологічних або соціальних викликів. Для сімей військовослужбовців такі стресори є особливо актуальними:

повернення чоловіка після тривалих бойових дій потребує перегляду звичних правил, перерозподілу ролей та створення нової «рівноваги» у сімейній системі. Таким чином, шкала сімейного стресу дозволяє емпірично зафіксувати той рівень навантаження, з яким стикається сім'я в процесі адаптації до змін[71].

Авторська анкета для військовослужбовців. Анкета була розроблена саме для даного емпіричного дослідження, адже під час вивчення методів роботи виявилось, що стандартні інструменти не дають можливості побачити ті внутрішні зміни, які переживає військовослужбовець, повертаючись до сімейного життя. Структура анкети була побудована так, щоб охопити і зовнішні прояви адаптації, а також внутрішні коливання, які супроводжують процес повернення до мирного середовища[63].

У відповідях респондентів відчувалася певна суперечливість: з одного боку, бажання повернутися до звичного ритму сімейного життя, з іншого стало усвідомлення, що не все відбувається так швидко, як очікувалося. Це дозволило простежити не лише сам факт змін, а й те, як військовий їх інтерпретує, намагаючись відокремити наслідки бойового досвіду від особистих труднощів чи напружених моментів у взаємодії з партнеркою. Такий підхід дав змогу побачити, наскільки саме інтерпретації впливають на перебіг адаптації. тобто є вони опорою, чи, навпаки, посилюють дистанцію в спілкуванні між партнерами.

Анкета для партнерок виникла як логічне продовження цієї ідеї. У попередніх розмовах неодноразово з'являлося враження, що жінки бачать картину ширше: те, що військовому здається дрібницею, вони сприймають як симптом напруги або ознаку емоційного перевантаження. Тому інструмент для партнерок був побудований так, щоб дати можливість описати зміни у спілкуванні, емоційній доступності чоловіка, його реакціях на побутові ситуації та загальний розподіл відповідальності в сім'ї після повернення. У деяких відповідях відчувалося прагнення зрозуміти чоловіка, в інших – невпевненість у тому, як правильно реагувати, щоб не погіршити його стан.

Поєднання відповідей військовослужбовців і їхніх партнерок дало можливість побачити адаптаційний процес як цілісну картину. Дані дозволили

охопити не лише рівень дистресу чи наявність травматичних симптомів, але й те, як подружжя намагається знайти спільні опори у період змін. Саме така взаємодія різних джерел інформації зробила можливим більш реалістичне розуміння факторів, які визначають успішність повернення до сімейного життя.

Отримані результати поглибили уявлення про те, які механізми підтримують адаптацію, а які створюють додаткове навантаження на подружню систему. Завдяки цьому стало можливим окреслити напрямки психологічної допомоги, що можуть бути корисними як для самих військовослужбовців, так і для їхніх партнерок.

Шкала посттравматичного стресу за Кларком забезпечила вимірювання травматичної активації, FACES-III – оцінку структурних характеристик сімейної системи, шкала сімейного стресу – визначення рівня рольового та емоційного навантаження, авторські анкети військових і партнерок – фіксацію поведінкових, емоційних та комунікативних змін, що формують адаптаційний процес. Сукупність цих даних дала змогу побудувати багатовимірну картину впливу бойового досвіду на сімейну систему та сформувані науково обґрунтовані рекомендації для психологів, командирів та фахівців, які працюють із ветеранами та їхніми родинами.

Висновки до розділу 2

У другому розділі ми розглянули основи методології, організацію та інструменти для нашого емпіричного дослідження, яке має на меті глибше зрозуміти, як сім'ї військовослужбовців адаптуються після повернення з бойових дій. Теоретичною основою нашого дослідження став системний підхід, який бачить сім'ю як інтегровану динамічну структуру, де зміни в одному елементі обов'язково впливають на всю систему. Цей підхід допоміг нам створити методичну модель, що охоплює різні рівні сімейної взаємодії – від індивідуальних психологічних аспектів до міжособистісних і структурних компонентів.

Проведений аналіз методології сучасних досліджень сім'ї показав, наскільки важливо поєднувати кількісні та якісні методи. Це допомагає отримати не лише об'єктивні показники, але й глибше зрозуміти їхній зміст. Кількісні інструменти дозволили визначити рівень посттравматичного стресу, параметри згуртованості та адаптивності сімейної системи, а також ступінь сімейного дистресу. Якісні методи, зокрема авторські анкети для військових і їхніх партнерок, доповнили ці дані інформацією про емоційний досвід, зміни в поведінці, суб'єктивні інтерпретації взаємодії та особливості сприйняття адаптаційного процесу.

Вибірка військовослужбовців, які проходять реабілітацію після бойових дій, та їхніх партнерок забезпечила валідність результатів і дві перспективи адаптації: внутрішню (самозвіти військових) та зовнішню (оцінки партнерок). Це дозволило аналізувати дисбаланси у сприйнятті стосунків, важливі для розуміння сімейної напруги й відновлення. Використані методики, такі як шкала посттравматичного стресу та адаптовані опитувальники, охопили основні складові адаптації: травматичну симптоматику, структуру сім'ї, рівень дистресу та емоційні зміни. Комплексний підхід дослідження дав змогу створити багатовимірну картину впливу бойового досвіду на сімейну систему, виявити чинники, що ускладнюють адаптацію, і ресурси, які сприяють відновленню стосунків.

Отже, методика дослідження, розроблена та реалізована у цьому розділі, дозволила отримати науково обґрунтовані, валідні та репрезентативні дані щодо особливостей сімейної адаптації військовослужбовців. Вона створює міцний фундамент для подальшого аналізу результатів, інтерпретації емпіричних показників та формування практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, фахівців з реабілітації та сімейного консультування.

Отже, у цьому розділі ми розробили та впровадили методику дослідження, яка дозволила нам отримати науково обґрунтовані, валідні та репрезентативні дані про те, як військовослужбовці адаптуються в сімейному житті. Це створює чудову основу для подальшого аналізу результатів, інтерпретації отриманих

показників та розробки практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, фахівців з реабілітації та сімейного консультування.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ

3.1. Емпіричне дослідження процесу адаптації військовослужбовців у сім'ї після бойових дій

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості військовослужбовців, які повертаються з бойових дій до сімейного життя, що часто супроводжується труднощами в адаптації. Війна змінює не лише особистісні характеристики військових, а й трансформує структуру родинних стосунків, спричиняючи конфлікти, емоційну дистанцію або навіть руйнування сім'ї.



Рис 3.1. Показники рівня ПТСР у досліджуваних респондентів

Шкала посттравматичного стресу за Кларком. Результати дослідження показали, що 56% військовослужбовців мають високий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР), 29% – середній, а 15% – низький. Середній бал за шкалою ПТСР становив 48,7. Найпоширенішими симптомами є нав'язливі спогади (72%), емоційне оціпеніння (61%), порушення сну (68%) та

підвищена дратівливість (57%). 42% респондентів намагаються уникати ситуацій, пов'язаних з бойовими діями, а 38% відзначають епізоди тривоги. Кореляційний аналіз виявив зв'язок між рівнем ПТСР і якістю сімейного життя ($r = 0.65$) та сприйнятим стресом ($r = 0.71$). 34% військовослужбовців мають високий ПТСР і низьку гнучкість сімейної системи, що ускладнює їх адаптацію.

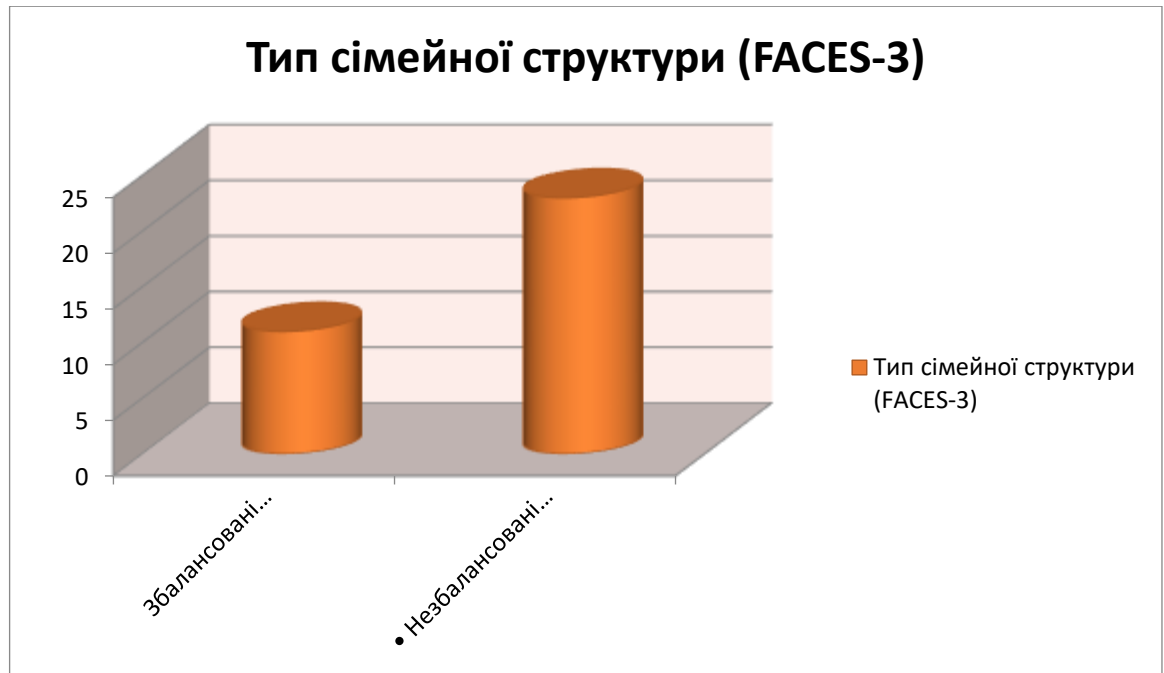


Рис 3.2. Показники рівня сімейної адаптації та згуртованості у респондентів

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3). Аналіз сімейної структури військовослужбовців показав, що 68% мають незбалансовані родинні типи, зокрема ригідні, хаотичні або роз'єднані. Лише 21% мали близькі до збалансованих показники. Середній бал згуртованості становив 37.4, а гнучкості – 34.2, що свідчить про низький рівень емоційного зв'язку та проблеми з лідерством. 52% військових відчувають труднощі у комунікації, а 55% зазначають зниження емоційної доступності партнерів. 62% респондентів вказали, що бойовий досвід змінив їхні пріоритети, ускладнюючи повернення до попередніх моделей взаємодії. Психометричний аналіз виявив значний зв'язок між незбалансованою сімейною структурою та якістю стосунків, а також між низькою адаптивністю та симптомами ПТСР. 36% сімей демонструють

комбінацію низької гнучкості та емоційної близькості, що підвищує ризик дезадаптації.

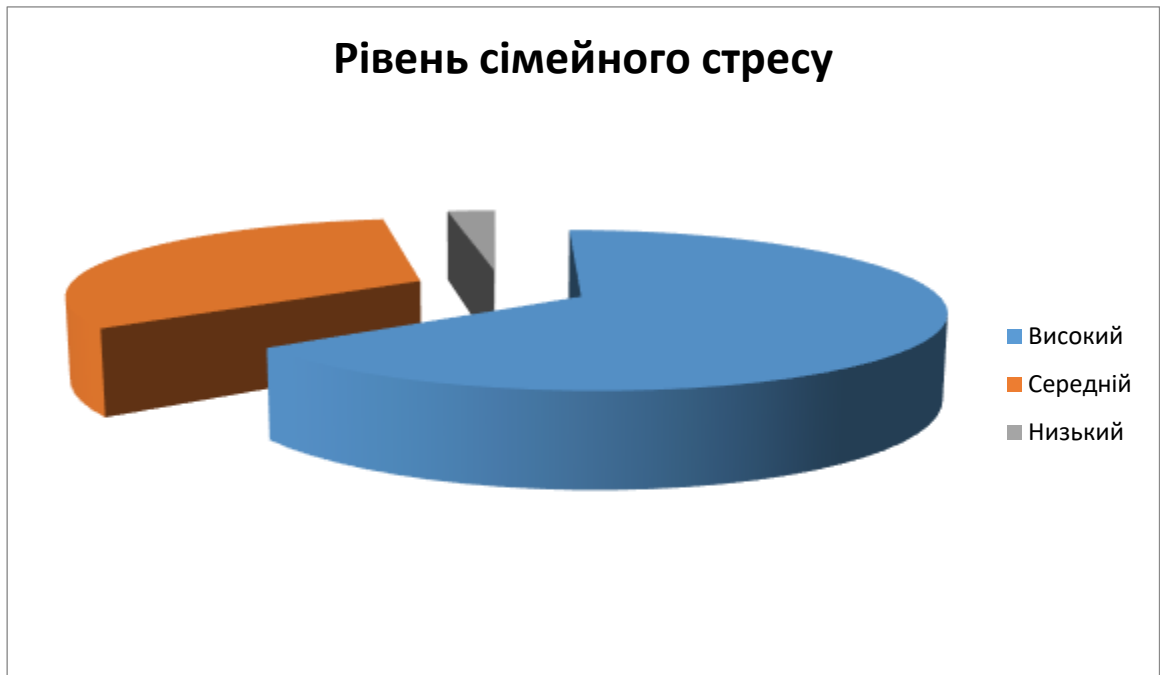


Рис 3.3. Показники рівня сімейного стресу в респондентів

Шкала сімейного стресу. Опитування виявило три групи рівнів сімейного стресу серед військовослужбовців: 59% мають високий рівень, що проявляється у частих конфліктах і труднощах після демобілізації. 29% знаходяться в зоні середнього стресу, з періодичними комунікаційними труднощами, але здатні обговорювати проблеми. Лише 12% демонструють низький рівень стресу, з ефективною комунікацією та підтримкою. Загалом, 90% військових сімей переживають середній або високий стрес, що підкреслює потребу в психологічній підтримці та реабілітаційних програмах для полегшення адаптації після повернення з війни. Близько половини військовослужбовців (50%) зазначили, що після повернення їхні сімейні стосунки стали гіршими. Вони говорять про втрату емоційної близькості, часті конфлікти, відчуження та невідповідність між очікуваннями і реальністю спілкування. Крім цього, виявлено й інші важливі тенденції. Майже половина опитаних (45%) повідомила про помітне зниження емоційної близькості: партнери рідше обговорювали важливі теми, уникали емоційних відвертостей і все рідше ініціювали спільний

відпочинок. Ще 38% респондентів відзначили зростання емоційної дистанції, що проявлялося у віддаленні, збільшенні часу, проведеного окремо, та зниженні рівня взаємної зацікавленості. Лише 17% військових охарактеризували сімейну атмосферу як стабільну та підтримувальну.

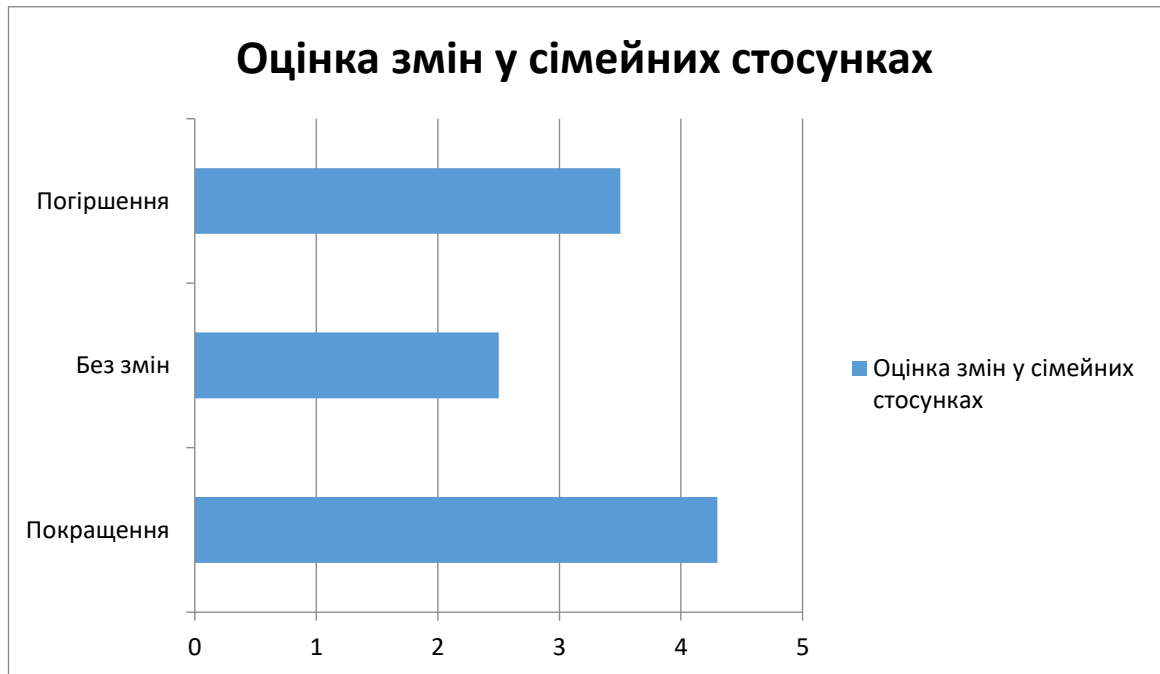


Рис 3.4. Показники рівня змін у сімейних стосунках в досліджуваних респондентів

Схожа тенденція спостерігалася і в конфліктах: 41% опитаних повідомили про збільшення частоти конфліктів, найчастіше пов'язаних із фінансовими труднощами, змінами у сімейних ролях або нерозумінням бойового досвіду з боку партнерів. У 32% конфлікти залишилися на тому ж рівні, але стали емоційно напруженішими. Лише у чверті респондентів (27%) взаємодія в сім'ї зберігалася без суттєвих загострень.

Сприйняття підтримки з боку партнера також показало різноманітність: майже половина військових (48%) не відчували повного розуміння з боку близьких, що підсилювало почуття самотності у сімейному колі. У 36% підтримка була епізодичною, залежною від обставин чи настрою. Лише 16% респондентів заявили про наявність надійної та стабільної підтримки, яка допомагала їм адаптуватися.

Порушення сімейних ролей стало ще одним важливим наслідком бойового досвіду. Більшість учасників (53%) вказала, що після повернення їм було складно повернутися до попередніх функцій у сім'ї, що створювало додаткове напруження у стосунках. У 29% процес відновлення ролей був поступовим, але супроводжувався зниженням впевненості у власній компетентності. Лише 18% військових зазначили, що структура сімейних ролей залишалася стабільною та не зазнала суттєвих змін.

Загальна оцінка сімейних стосунків показала, що 83% респондентів стикаються з різними труднощами у спілкуванні з партнерами, тоді як лише 17% повідомили про збереження задоволеності та стабільності в стосунках. Аналіз відкритих відповідей підтвердив, що найбільш поширеними психологічними чинниками дезадаптації є підвищена тривожність (62%), зміна поведінки після бойових дій, яку партнери не завжди можуть прийняти (57%), емоційне виснаження (44%) та вплив фінансового стресу (31%).

Отже, можна стверджувати, що зміни у сімейних взаєминах значною мірою відображають психологічні наслідки бойового досвіду. Погіршення емоційної близькості, появи конфліктів, недостатня підтримка та розбалансування ролей створюють високий ризик сімейної дезадаптації. Ці дані підкреслюють важливість комплексної реабілітації, що включає індивідуальну психотерапевтичну допомогу, роботу зі стресом та ПТСР, а також сімейне консультування, спрямоване на відновлення комунікації, підтримки та структурної рівноваги в сім'ї.

Таблиця 3.1.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона)

Змінна	1. Показники рівня ПТСР	2. Показники рівня сімейної адаптації	3. Показники рівня переживання смійного	4. Погіршення стосунків
1. ПТСР	1.00	0.61**	0.57**	0.65**

2. FACES-3 (незбал.)	0.61**	1.00	0.59**	0.68**
3. Сімейний стрес	0.57**	0.59**	1.00	0.60**
4. Погіршення стосунків	0.65**	0.68**	0.60**	1.00

Примітка: ** $p < 0.01$ – статистично значущі кореляції

Результати дослідження підтвердили тісний зв'язок між рівнем ПТСР та порушенням сімейної адаптації. Найвища кореляція зафіксована між погіршенням стосунків та незбалансованим типом сімейної структури ($r = 0.68$), що свідчить про значну деструкцію родинної системи в умовах психологічного навантаження. Високий рівень сімейного стресу додатково ускладнює взаємодію між подружжям, знижує здатність до емоційної підтримки.

Результати дослідження свідчать про те, що понад половина військовослужбовців після повернення з бойових дій демонструють високий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що суттєво впливає на їхню здатність до ефективної сімейної адаптації. Виявлено, що у більшості респондентів спостерігаються незбалансовані типи сімейних структур, які тісно пов'язані з деструктивними патернами поведінки в родинному середовищі. Високий рівень сімейного стресу також є характерною рисою для понад половини учасників дослідження, що додатково підсилює напруження у міжособистісних стосунках. Половина військових зазначили про погіршення стосунків у сім'ї, причому ці зміни підтверджуються не лише суб'єктивними оцінками, але й значущими кореляційними зв'язками з клінічними показниками, такими як ПТСР, сімейний стрес та незбалансованість сімейної структури. Отримані дані вказують на нагальну потребу у впровадженні програм сімейної

терапії, підтримки партнерів військових, а також комплексної психореабілітації, орієнтованої на відновлення та інтеграцію військовослужбовців у родинне середовище.

Додаткові результати дослідження, отримані з анкетування дружин військовослужбовців, дозволили виявити важливі психологічні тенденції у сприйнятті змін після повернення чоловіків із бойових дій. Так, 64% жінок прямо вказали на те, що їхній чоловік повернувся «психологічно зміненим». Цей опис часто супроводжувався емоційними характеристиками стану, такими як відстороненість, внутрішня закритість і труднощі в комунікації. Водночас 46% респонденток зазначили зниження емоційної доступності чоловіка, підкреслюючи, що він фізично присутній вдома, але ніби «відсутній» у психологічному сенсі.

Про агресивність або раптові спалахи дратівливості говорили 32% дружин, що свідчить про нестабільність емоційного стану партнерів. Половина жінок (50%) відзначила зростання конфліктності у парі після повернення чоловіка, пояснюючи це труднощами адаптації, втратою взаєморозуміння або розбіжностями в очікуваннях. Понад половина опитаних (57%) заявили, що після повернення чоловіка почали відчувати більший тягар відповідальності у побуті, вихованні дітей та емоційній підтримці всієї родини.

У відкритих відповідях дружини ділилися своїми переживаннями та досвідом. Одна з них зауважила, що найважчим є бачити, як чоловік не може говорити про пережите – це створює відчуття віддалення. Інша респондентка зізналася, що не була готова до того, що чоловік після повернення не бажає спілкуватися навіть із дітьми. Водночас позитивні приклади також були присутні: одна з жінок зазначила, що саме спільні консультації з психологом допомогли їм почати краще розуміти одне одного.

Аналітичне порівняння отриманих даних показало, що дружини, які оцінили зміни у сімейному житті як критичні, найчастіше мали партнерів із високими показниками ПТСР, а також із незбалансованою сімейною структурою за шкалою FACES-3. Навпаки, у тих парах, де було налагоджено відкриту

комунікацію або де подружжя брало участь у психотерапевтичних сесіях (такі випадки склали 16 із 28), рівень задоволеності шлюбом виявився істотно вищим. Це підтверджує важливість підтримки як з боку фахівців, так і з боку самого подружжя у процесі подолання наслідків психологічної травми та реінтеграції у сімейне життя.

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз оцінок військовослужбовців і дружин

Показник	Військовослужбовці	Дружини
Погіршення сімейних стосунків	50%	57%
Високий сімейний стрес	59%	61%
Емоційне відчуження	44%	64%
Часті конфлікти	41%	50%
Звернення за підтримкою	29%	36%

Участь дружин військовослужбовців у дослідженні дозволила глибше зрозуміти динаміку змін у сімейних стосунках після повернення чоловіків з бойових дій. Зокрема, з'ясувалося, що багато об'єктивних змін у поведінці військових залишаються ними самими неусвідомленими або не артикулюються в сімейному спілкуванні, що ускладнює процес адаптації.

Жінки, значно частіше, ніж самі військовослужбовці, вказують на наявність емоційного відчуження, зниження взаємної підтримки, а також наголошують на хронічній втомі, викликаній тривалим очікуванням повернення, необхідністю взяти на себе повну відповідальність за сім'ю та емоційним навантаженням, яке не зникає навіть після возз'єднання.

Порівняльний аналіз відповідей показав істотні розбіжності у сприйнятті змін між подружжям. Це свідчить про відсутність або недостатність відкритої комунікації у парах, що значно знижує шанси на ефективне подолання кризових етапів адаптації.

Таким чином, для оптимізації реабілітаційних заходів недостатньо орієнтуватися лише на індивідуальну допомогу військовослужбовцям. Необхідно впроваджувати партнерську терапію, яка сприятиме налагодженню діалогу в родині, навчати навичкам конструктивного спілкування та конфліктної компетентності, а також проводити психоосвіту для дружин, щоб надати їм розуміння психологічної специфіки пережитого чоловіком досвіду та підтримати їх власні ресурси.

Методика діагностики міжособистісних відносин Тімоті Лірі дозволила визначити домінуючі стилі міжособистісної поведінки військовослужбовців у родинному середовищі після повернення з бойових дій. Найбільш поширеним виявився домінуючо-агресивний стиль, який продемонстрували 37% учасників дослідження. У 29% було зафіксовано ухильно-залежну модель поведінки, що вказує на емоційне уникання та пасивність у спілкуванні з близькими. Кооперативно-дружній тип взаємодії виявили 21% військовослужбовців, що свідчить про наявність конструктивних комунікативних навичок. Ще 13% респондентів мали інші, менш поширені стилі поведінки, які не підпадають під основні категорії.

Кореляційний аналіз показав, що між домінуючо-агресивним стилем поведінки та рівнем посттравматичного стресового розладу (ПТСР) існує позитивний статистично значущий зв'язок ($r = 0.52$). Це свідчить про те, що вища вираженість ПТСР асоціюється зі схильністю до домінування та агресії в сімейній взаємодії. Водночас виявлено негативний зв'язок між ухильно-залежним стилем і рівнем адаптації за шкалою FACES-3 ($r = -0.47$), що вказує на труднощі включення в гнучкі, емоційно насичені стосунки у разі ухильності.

Дані, отримані з інтерпретації відповідей дружин військовослужбовців, дали змогу доповнити загальну картину. Зокрема, 42% жінок вказали на

агресивно-домінантну поведінку своїх чоловіків після повернення з війни. Ще 33% респонденток зауважили емоційну пасивність, замкнутість або уникання контакту, що ускладнює формування емоційної близькості.

Позитивну, підтримувальну та партнерську модель поведінки чоловіків спостерігали 18% жінок, тоді як інші типи взаємодії описали 7% опитаних. Ці цифри підтверджують не лише наявність об'єктивних змін у поведінці військових, але й високий рівень напруги, що утворюється в родині через невідповідність очікувань і реального досвіду спільного життя після війни. Отже, висновки вказують на критичну потребу у впровадженні сімейно орієнтованих програм психореабілітації, які враховують обидві сторони подружнього діалогу.

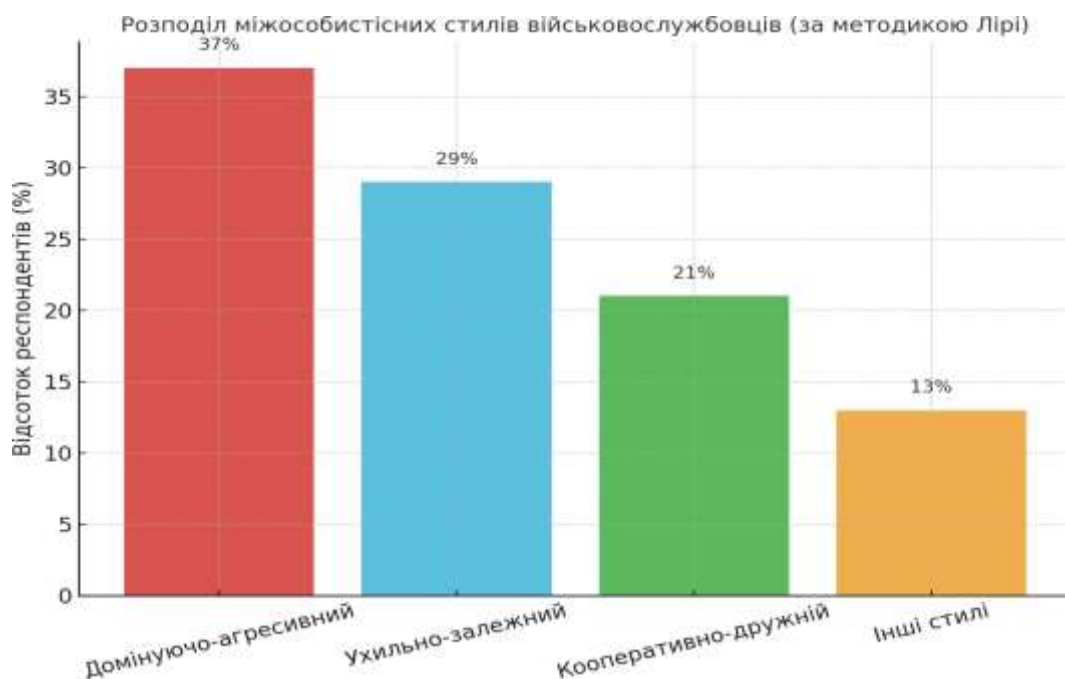


Рис. 3.5. Розподіл міжособистісних стилів за Т. Лірі

Порівняння оцінок подано в таблиці (рис. 3.6). Жінки частіше фіксують деструктивні стилі, що може бути пов'язано з відчуттям емоційної дистанції та порушенням комунікації.

Поведінковий стиль (за Т. Лірі)	Самооцінка військовослужбовців (%)	Оцінка дружин (%)
Домінуючо-агресивний	37	42
Ухильно-залежний	29	33
Кооперативно-дружній	21	18
Інші стилі	13	7

Рис. 3.6. Порівняльна таблиця поведінкових стилів: самооцінка та оцінка дружин

Повернення військовослужбовців до сімейного життя супроводжується емоційною напругою, часто ускладненою ПТСР, дезадаптивною поведінкою та браком емоційного контакту. Методика Лірі дозволила виявити проблемні міжособистісні стилі, які можуть бути мішенню для психотерапії. Спільна оцінка з боку дружин дала змогу побачити асиметрію у сприйнятті змін, що вимагає включення родини до програм реабілітації.

3.2. Рекомендації родинам військовослужбовців з ефективною адаптації військовослужбовців після повернення з війни

Проблема психологічної адаптації військовослужбовців після завершення бойових дій стає особливо важливою в умовах збройного конфлікту. Для багатьох колишніх бійців повернення до мирного життя виявляється не менш складним, ніж сама війна. Найбільше це відчувається у сімейних стосунках, які зазнають серйозних змін через пережиті травми, зміни в особистості та тривалий відрив від звичного родинного оточення. Тому вивчення психологічних засобів підтримки та допомоги у відновленні зв'язків із родиною має велике практичне і теоретичне значення.

Повернення додому не відбувається автоматично. Це процес, що може супроводжуватися внутрішнім опором, викликаним як фізичними, так і психологічними наслідками участі в бойових діях. Часто військовослужбовці стикаються зі зниженням рівня емоційної відкритості, труднощами у вираженні почуттів та втратою довіри до світу, у тому числі до близьких людей. Багато з

них після демобілізації переживають симптоми посттравматичного стресового розладу, які ускладнюють встановлення гармонійних стосунків із партнерами та дітьми. Це можуть бути тривожність, гіперзбудження, нічні жахи, емоційна притупленість, дратівливість та труднощі в спілкуванні.

Важливим кроком до ефективної адаптації є усвідомлення потреби в цій адаптації. Визнання того, що війна залишила слід не лише в зовнішньому житті, а й у внутрішньому світі, відкриває можливості для переосмислення життєвого досвіду та формування нових підходів до взаємодії з оточенням. На цьому етапі підтримка фахівців і родичів є надзвичайно важливою. Вони можуть допомогти стабілізувати емоційний стан ветерана через безумовне прийняття, терпіння та відкритий діалог.

Психосвіта також відіграє значну роль у процесі адаптації. Усвідомлення психологічної природи змін, які сталися з військовослужбовцем під час і після бойових дій, допомагає йому та його родині краще зрозуміти емоційні та поведінкові реакції. Розуміння механізмів дії ПТСР і знання про етапи адаптації можуть зменшити тривогу, зняти взаємні звинувачення та сформувані реалістичні очікування щодо відновлення нормального сімейного життя.

Не менш важливою є робота над емоційним зв'язком у родині. Часто травма призводить до втрати здатності емоційно включатися у стосунки: військовослужбовець може бути фізично присутнім, але психологічно відстороненим. Відновлення емоційної близькості потребує часу, довіри та безпечного середовища для вираження почуттів. Відкритий діалог, активне слухання, обговорення переживань і спільне вирішення побутових завдань можуть суттєво зміцнити емоційний контакт.

Перегляд власних переконань, які сформувалися внаслідок травматичного досвіду, також має велике значення. Військовослужбовці можуть відчувати, що більше не здатні любити, бути потрібними, забезпечити родину чи підтримати дітей. Такі думки підривають самооцінку і ускладнюють спілкування з близькими. Працюючи над негативними автоматичними думками, можна

відновити внутрішню рівновагу, сформувати новий образ себе та побачити цінність родинного життя як джерела сили й підтримки.

Творчі методи також можуть бути корисними. Вони дозволяють через символічні форми висловити почуття, які важко передати словами. Візуальні образи, створені під час малювання або роботи з метафорами, допомагають ветерану сформулювати глибинні переживання, знайти внутрішні ресурси для зцілення, а родині – побачити його вразливість, що потребує не осуду, а співпереживання.

Нарешті, важливо, щоб військовослужбовець усвідомлював свою відповідальність за якість родинних стосунків. Повернення з війни не скасовує обов'язків як партнера, батька чи сина. Навпаки, новий етап життя відкриває можливості для відновлення ролей і зміцнення сімейних зв'язків. Активна участь у спільному побуті, готовність домовлятися, вміння просити про підтримку та надавати її у відповідь формують нову модель партнерства, що базується на рівності, довірі та взаємоповазі.

Процес повернення військовослужбовця до родини після участі в бойових діях є складним і багатограним. Його успішність залежить як від внутрішньої готовності ветерана, так і від підтримки з боку родичів, друзів і професіоналів. Розуміння особливостей посттравматичних змін, активна робота над відновленням емоційного контакту та переосмисленням власної ролі в сім'ї створюють умови для гармонізації стосунків і поступового повернення до повноцінного життя. Таким чином, адаптація до родинного середовища після війни – це не одноразовий акт, а тривалий процес, що може стати важливою частиною внутрішнього зцілення та особистісного розвитку.

3.3. Тренінг з розвитку сімейної взаємодії у сім'ях військовослужбовців

Розробка тренінгової програми базується на інтеграції системної сімейної терапії, когнітивно-поведінкової теорії, моделей емоційної регуляції, психодинамічних концепцій та гуманістично-екзистенційного підходу. Це дозволяє зрозуміти адаптацію сім'ї після бойового досвіду та створити ефективні

інтервенції для військовослужбовців і їхніх партнерів. Внесок Мюррея Боуена про диференціацію «Я» підкреслює важливість стабільності сімейної системи, оскільки повернення з війни може знижувати цю диференціацію, що призводить до емоційних труднощів. Структурна модель Сальвадора Мінухіна акцентує на важливості чітких меж і збалансованих ролей у сім'ї, які можуть змінюватися після бойового досвіду, що потребує терапевтичної корекції.

Когнітивно-поведінкова терапія, заснована на працях Аарона Бека, досліджує жорсткі переконання, що впливають на емоції та поведінку у стосунках. Ветерани формують специфічні переконання, пов'язані з контролем та емоційною відкритістю, що ускладнює комунікацію. Модуль емоційної регуляції базується на дослідженнях ПТСР та тілесних реакцій, а концепція діадної регуляції емоцій показує, як спільні дії можуть знижувати гіперзбудження. Психодинамічні підходи, засновані на ідеях Фрейда, досліджують моральну травму ветеранів, підкреслюючи важливість проговорення емоцій для відновлення довіри. Гуманістично-екзистенційний блок тренінгу акцентує на безумовному прийнятті та пошуку сенсу після травми. Програма поєднує різні психотерапевтичні моделі, враховуючи зміни у родинних взаєминах після бойового досвіду.

Тренінг складається з шести модулів, що охоплюють рівні сімейної адаптації після повернення військовослужбовця. Він починається з аналізу сім'ї, переходить до когнітивно-поведінкових і емоційно-регуляційних аспектів, далі розглядає психодинаміку травми і завершується гуманістичною інтеграцією та створенням особистого плану адаптації для пари.

У першому модулі тренер проводить вправу «Мій шлях додому», де учасники визначають три ключові зміни після повернення з війни, описуючи внутрішні трансформації та зміни у стосунках. Це дозволяє побачити різні досвіди адаптації. Далі подається теоретичний блок про межі та ролі у сім'ї, пояснюючи вплив війни на стосунки. Завершується модуль роботою з «картою сімейної системи», де пари аналізують емоційні зв'язки та ролі. Наприкінці

учасники визначають елементи сімейної структури для відновлення, що закладає основу для подальших модулів.

Другий модуль фокусується на когнітивно-поведінкових механізмах, вивчаючи вплив бойових переконань на сімейну поведінку. Учасники аналізують ситуації, де один з партнерів закривається або уникає діалогу, визначаючи переконання, емоції та поведінку. Метод допомагає розпізнати автоматичні думки. У малих групах військові та партнери формують список тригерів і конструктивних альтернатив. Військовослужбовці вчаться використовувати «Я-повідомлення», а партнери – вести структуровані діалоги. Завершується модуль створенням набору правил комунікації для подальшої роботи.

Третій модуль фокусується на емоційній регуляції. Учасники вивчають фізіологічні механізми тригерів та практикують техніку «заземлення 3–3–3» для стабілізації в стресових ситуаціях. Далі переходять до діадної регуляції, що включає синхронізацію дихання та вербальну підтримку, що підвищує відчуття безпеки у стосунках. Завершується модуль вправою «Три питання», яка сприяє відкриттю емоцій та відновленню близькості через безпечний діалог.

Четвертий модуль зосереджується на психодинамічних переживаннях, які часто залишаються непомітними. Тренер пояснює механізми витіснення, ізоляції афекту та невисловлених конфліктів, що можуть проявлятися як гнів, сором або провина. Основною вправою є «Безпечна розмова», де один партнер озвучує свої емоції, а інший реагує підтримкою. Це створює простір для визнання складних переживань. Учасники також працюють із гнівом через техніки зупинки реакції та перенаправлення емоційної енергії, а завершують роботу з провинною за допомогою методу «трикутника провини».

П'ятий модуль зосереджений на гуманістично-екзистенційних аспектах сімейних стосунків, допомагаючи учасникам переосмислити незмінні та змінені елементи у відносинах. Вони аналізують збережені ресурси через «колесо ресурсів», оцінюючи довіру, підтримку, цінності та інші аспекти взаємодії.

Модуль завершується колом підтримки, де пари висловлюють побажання для зміцнення зв'язку.

Шостий модуль спрямований на створення практичного плану адаптації на 30 днів, де пари формують документ, що об'єднує структурні зміни, переконання, техніки емоційної регуляції та теми для обговорення. Важливим етапом є «контракт підтримки», де партнери визначають свої зобов'язання один перед одним. Тренінг завершується рефлексивним обговоренням, що допомагає усвідомити навички та зміцнити готовність їх використовувати.

Тренінг продемонстрував ефективність комплексного підходу до адаптації військовослужбовців і їхніх сімей після бойових дій. Учасники усвідомили зміни у стосунках, виявили дисбаланси та знизили напругу. Психодинамічна частина допомогла усвідомити приховані емоції, а гуманістично-екзистенційний модуль зосередився на ресурсах сім'ї. Завершальний етап включав створення персонального плану адаптації та сімейного контракту підтримки. Учасники відзначили покращення комунікації та зменшення емоційної дистанції, підтверджуючи необхідність комплексної роботи з подружніми парами, які пережили бойовий досвід.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дало змогу детально розглянути психологічні чинники, які впливають на успішність або труднощі в адаптації військовослужбовців після повернення з бойових дій до сімейного життя. Отримані результати підтверджують, що адаптація ветеранів – це багатогранний процес, в якому поєднуються індивідуальні психологічні особливості, стан сімейної системи, якість спілкування та рівень підтримки від партнерів.

Більше половини військовослужбовців (56%) мають високий рівень ПТСР, що впливає на їх емоційний стан і сімейні стосунки. 68% військових живуть у незбалансованих сімейних системах, що ускладнює їх адаптацію після демобілізації. 59% відчують високий рівень сімейного стресу через фінансові труднощі та конфлікти, що негативно впливає на взаємодію. Половина

військових оцінює свої стосунки як погіршені, що підтверджується думками їхніх партнерок. Визначено два основні стилі поведінки: агресивний (37%) і ухильно-залежний (29%), які негативно впливають на сімейну адаптацію. Дружини військових помічають емоційне відчуження та конфліктність, що допомагає краще зрозуміти психологічну динаміку в родині.

Дослідження призвело до розробки тренінгової програми сімейної адаптації військовослужбовців після бойового досвіду, яка поєднує системну сімейну терапію, когнітивно-поведінковий підхід та інші психологічні концепції. Програма фокусується на роботі з сімейними межами, емоційною близькістю, стресом і комунікацією. Хоча вона не була впроваджена в дослідженні, її теоретичне обґрунтування вказує на потенційну ефективність для реабілітаційних практик, спрямованих на підтримку родин військовослужбовців.

Адаптація військовослужбовців після бойових дій є складним процесом, що залежить від індивідуальних переживань, сімейних характеристик, стресових факторів та міжособистісних стилів. Погіршення стосунків є системною реакцією родини на травму ветерана. Для успішної адаптації потрібні комплексні інтервенції, включаючи індивідуальну психотерапію, сімейну роботу, психоосвіту, розвиток навичок емоційної регуляції та комунікації, модифікацію деструктивних стилів і відновлення сімейних ролей. Інтеграція цих напрямів сприяє стабілізації сімейних відносин та підтримує ветерана в поверненні до нормального життя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних механізмів адаптації військовослужбовців у подружньому та сімейному житті, що дало підстави для таких висновків:

1. Проведене дослідження психологічних механізмів адаптації військовослужбовців у подружньому та сімейному житті дало можливість глибше зрозуміти, які чинники впливають на відновлення сімейних стосунків після повернення з бойових дій. Аналіз сучасних наукових джерел показав, що адаптація ветеранів у сім'ї – це складний процес, що охоплює особистісні, емоційні, системні та соціальні аспекти.

Бойовий досвід може суттєво впливати на психологічний стан військового, порушуючи його здатність до емоційної регуляції, змінюючи сімейні ролі та кордони, ускладнюючи спілкування і знижуючи рівень емоційної близькості між партнерами. Використані теоретичні моделі таких дослідників, як М. Боуен, С. Мінухін, Д. Олсон та інших фахівців у галузі посттравматичного стресового розладу, підтвердили, що успішність сімейної адаптації залежить від балансу між автономією та близькістю, гнучкості сімейної структури, диференціації «Я» та здатності родини конструктивно реагувати на стресові ситуації. Цей процес вимагає уваги та підтримки, адже відновлення сімейних зв'язків – це не лише про повернення додому, а й про нові виклики, які потребують спільних зусиль.

2. Аналіз психодинамічних механізмів сімейної взаємодії показав, що в родинях військових часто виникає емоційне дистанціювання, порушення ролей і підвищена конфліктність. Це, в свою чергу, пов'язано з травматичними переживаннями, які вони пережили. Виявлені захисні реакції, такі як уникнення, агресивність або емоційна «відстороненість», формують певні патерни взаємодії, які лише додають напруження в родині. Особливо важливо звернути увагу на те, як військові та їхні партнерки сприймають процес адаптації. Часто між ними виникає дисбаланс у емоційній підтримці та очікуваннях, що може призводити до непорозумінь і конфліктів.

Емпіричне дослідження виявило ключові фактори успішної адаптації військовослужбовців, зокрема високий рівень посттравматичного стресу, який погіршує сімейні стосунки. Багато сімей стикаються з незбалансованою структурою та конфліктами, що ускладнює відновлення взаємин.

3. Розроблена тренінгова програма для сімейної адаптації базується на системному, когнітивно-поведінковому та емоційно-фокусованому підходах, хоча ще не була впроваджена. Рекомендації можуть бути корисними для психологів і соціальних служб. Результати підтверджують, що успішна адаптація залежить від взаєморозуміння, емоційної підтримки та гнучкості в сімейних ролях, що знижує ризики дезадаптації.

Практичне значення цього дослідження полягає в тому, що його результати можуть стати основою для покращення психологічних програм підтримки сімей військовослужбовців. Це включає створення інструментів для раннього виявлення ризиків дезадаптації в родині, а також впровадження тренінгів і психоосвітніх заходів. Матеріали нашої роботи можуть бути корисними для реабілітаційних центрів, військових госпіталів, центрів соціально-психологічної допомоги та громадських організацій, які працюють з ветеранами та їхніми родині.

Отже, адаптація військовослужбовців у сімейному житті після бойових дій є складним процесом, що вимагає відновлення психологічної рівноваги, внутрішньої структури та емоційних зв'язків у родині. Розуміння механізмів цього процесу є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Це, в свою чергу, сприятиме стабілізації сімейних стосунків, підвищенню стресостійкості та покращенню якості життя військових і їхніх близьких.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреевкова В. Л., Бандурка І. О., Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ : Україна, 2015. 174 с.
2. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів: Вид-во "Десна Поліграф", 2017. 73с.
3. Александров Д. О. Вікові особливості особистісної піддатливості посттравматичним стресовим розладам осіб, постраждалих внаслідок бойових дій: *Український психологічний журнал*. 2019. №1. С. 12-32.
4. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. Міністерство у справах ветеранів. URL: <https://data.mva.gov.ua>(дата звернення: 5.01.2023).
5. Афанасьєва Н. Є. Дистатні форми надання психологічної допомоги родинам учасників ООС: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 05-06 квітня 2019 року, Київ 2019. С. 28-30.
6. Безносок О. О. Особливості соціальної роботи із сім'ями військовослужбовців. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2011. № 3. С.5-11.
7. Белай С., Керницький О., Зубатенко Т. Сучасні проблеми надання психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців національної гвардії України та напрямки їх вирішення. *Честь і закон*. 2021. Том 4. №79. С. 83- 90.
8. Волошина О. В., Гайдібаді О. В. Проблеми сучасного батьківства: трансформації традиційних сімейних ролей в сучасній родині. *Збірник наукових праць*, Київ - Вінниця 2019 , №54. С. 9-13.
9. Губеладзе І. Г. Родина в умовах війни: Проблеми і перспективи єднання. *Сімейна політика в Україні: проблеми і перспективи розвитку*:

Всеукраїнська науково-практична конференція, X, 2022. С.33-37.

10. Гута С.С. Поняття «кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками», «воєнно-політична криза» в теорії державного управління. *Інвестиції: практика та досвід*. 2017. № 7. С. 216–220.

11. Горбунова В., О. Савиченко О., Тичина І., Портницька Н. Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я: методичний посібник для соціальних працівників, 2022. 61 с.

12. Гридковець. Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

13. 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. Збірник наукових праць*. Київ, 2018. № 1 (7).

14. Денисевич Н. Ю. Особливості психологічної діагностики подружньої взаємодії у родинах ветеранів АТО. *Робота з травмами війни: матеріали першої всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ, 2018. С. 44-46.

15. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 124–151.

16. Жуковська О.В. Особливості впровадження програм соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх родин. *Військово-медичний журнал*. 2020.

17. Ковальова І., Попова Г. Проблемні питання психосоціальної реабілітації учасників бойових дій та їх родин. Теорія і практика управління соціальними системами. 2019. №4 С.45-54.

18. Кольцова М. В. Правові засади соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців та членів їх сімей в Україні:

правова доктрина. Міжнародний досвід та практична реалізація в Україні. Маріуполь. МДУ, 2019. С. 256 – 258.

19. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту: практичний посібник. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. Київ, 2017. 152 с.

20. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: монографія. Київ, 2019. 306 с.

21. Коробка Л. М. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлюваних зусиль та розвитку. Херсон, 2019.

22. Кляпець О. Я. Терапевтичний потенціал сім'ї як чинник виходу її із кризи, зумовленої переживанням травматичних подій: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. С. 38-44.

23. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: методичні рекомендації. Міленіум, 2009. С 101

24. Кузнецова О. А. Організація державної соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх сімей. Миколаїв, 2018.

25. Ладивір С. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 312 с

26. Лунченко Н. В., Мельник А. А., Панок В. Г., Ткачук І. І. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій: довідник. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. Київ, 2019. 105с.

27. Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: педагогічна думка. К, 2016. 219 с.

28. Мозговий В. І. Робота психолога із сім'ями військовослужбовців, що виконують завдання за призначенням. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. №5. 2019р. С198-

203.

29. Матяш М. М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції / М. М. Матяш, Л. І. Худенко // Український медичний часопис. Актуальні питання клінічної практики. – К., 2014. – № 6 (104).

30. Нагорняк Ю. В. Стратегії подолання кризи стосунків у сімейній парі, викликаній ситуацією війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань 21 квітня 2023 р.*

31. Олексюк Н. Зміст соціально-педагогічної роботи з сім'ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України. *Науковий вісник. Ужгородського національного університету. Ужгород : Вид-во УжНУ "Говерла", 2009. Вип. 16-17. С.68-71.*

32. 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. I. Вип. 54. С. 100-105.*

33. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат, 2017. 1068 с.

34. Поворознюк С. І. Етнокультурні технології у вихованні дітей із родин учасників антитерористичної операції та внутрішньо переміщених осіб. *Інноваційні технології в дошкільній освіті: Збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Переяслав-Хмельницький, 28-29 березня 2018 року). Переяслав-Хмельницький, 2018.*

С. 104-106.

35. Пророк Н., Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Т. 1. Київ, 2018. – 208 с.

36. Посвістак О. А. Вплив другої світової війни на шлюбно-сімейні

стосунки та розвиток психологічних знань про сім'ю. *Психологія: вісник Одеського національного університету*. Вип. 1. Одеса, 2016. С. 206-215.

37. Пирог Г. В., Шмиглюк О. Г., Горбачук Ю. О. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних сил. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 130-134.

38. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинях військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world : Proceedings of the 9th International scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023. Pp. 417-422.

39. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 15*. Житомир, 2022. С. 27-30.

40. Пирог Г., Свінціцька М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (16 грудня 2023 р., м. Чернігів)*. Чернігів, 2023.

41. 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>

42. Про затвердження Порядку надання та позбавлення статусу учасника бойових дій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України і брали безпосередню участь в антитерористичній операції. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/413-2014-п#Text> (дата звернення: 4.01.2023).

43. Підтримка ветеранів АТО/ООС в Україні. Національний університет «Києво-Могилянська академія».

URL:

http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23284/Drobot_Bakalavrska_robota.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 4.01.2023).

44. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: методичний посібник. К: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

45. Поліщук В. М. (ред.). Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 456 с. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023, № 2 (52). С. 3-20.

46. Суший, О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегії її опанування. *Наукові записки*. Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2014. 6(74), С. 18–32.

47. Тітова К. В. Проблема запобігання насильству в сім'ях бійців ООС. *Протидія домашньому насильству: реалії і перспективи*: обласна науково-практична конференція. Чернігів, 2019. С. 66-68.

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

49. Удод С. Роль комунікації в соціально-психологічній підтримці сімей військовослужбовців: досвід США. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 25 травня 2023 р.)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 193.

50. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів : дис. ... канд. псих. наук : 30.03.2021. Київ, 2021. 370 с.

51. Філоненко М. М. Психологія спілкування: навчальний посібник.

Київ: Центр навчальної літератури, 2008. 224 с.

52. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: посібник. Електронне видання. Київ: Наукова думка, 2015. URL: <https://psykhology-family.edu.ua> (дата звернення: 11.11.2025)

53. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів: Коле-со, 2018. 144 с.

54. Шинкарьова Л.В. Досвід соціально-психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у США та в Україні. *Дніпрвський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 3. Видавничий дім:

«Гельветика», 2022. С. 253-257.

55. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатичні проблеми. *Спеціальний випуск: науковий вісник*. 2022. № 2. С.550-557.

56. ByLynn K. Hall, Bret A. Moore .Counseling Military Families What Mental Health Professionals Need to Know. New York 2016. P.330.

57. Beck A. T., Dattilio F. M. Cognitive-Behavioral Therapy for Couples and Families. New York: Guilford Press, 2019. 368 p.

58. Betancourt, T. S. (2015) The intergenerational effect of war. *Journal of the American Medical Association Psychiatry*. № 72(3).

59. Black, W. G. . Military-induced family separation: A stress reduction intervention. *Social Work*. 1993. № 38. P.273-280.

60. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 432 p.

61. Gottman J., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Harmony Books, 2019. 368 p.

62. Giddens A. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies. Cambridge: Polity Press, 2021. 312 p.

№ 31(4).

63. Kessler R. C. Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch. Gen. Psychiatry*. 1995. Vol. 52.
64. Kowal J., Johnson S.M. & Lee A. (2003). Chronic illness in couples: A case for emotionally focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 29.
65. Lebow J. Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments. *Family Process*, 2022; 61(1): 3–2266
66. Mikulincer M. (1995). Attachment style and the mental representation of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.
67. Moran G.S. Walking on the sunny side: What positive psychology can contribute to psychiatric rehabilitation concepts and practice / G.S. Moran, P.B. Nemeč// *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2013. № 36(3).
68. Olson D.H. FACES IV & the Circumplex Model/ David H. Olson & Dean M. Gorall// *Journal of Marital & Family Therapy*. 2011. Vol.3,1.
69. Patrick E. Link , Lawrence A. Palinkas. Clinical Child and Family Psychology Review: Long-Term Trajectories and Service Needs for Military Families. 2013. №16.
70. Systemic theory and methodology. (2020)Developing the science of systemic family therapy. Andrea K. Wittenborn, Niyusha Hosseinichimeh, Jennifer L. Rick, Chi-Fang Tseng.Editor(s): Karen S. Wampler, Richard B. Miller, Ryan B. Sidall. P. 646
71. Putnam R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. New York: Simon & Schuster. Roberts, L.J., & Krokoff,L.J. (1990). A time-series analysis of withdrawal, hostility, and displeasure in satisfied and dissatisfied marriages. *Journal of Marriage and the Family*.
72. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 423 p.
73. Uchino B.J., Cacioppo I., & Kiecolt-Glaser J. (1996). The

relationship between social support and psychological processes. *Psychological Bulletin*, 119.

74. Wiebe S. A. A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Family Process*, 2016; 55(4): 664–680

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА СІМЕЙНОГО СТРЕСУ (FILE)

Автори оригіналу: Н. І. McCubbin, А. І. Thompson, М. А. McCubbin

Адаптація для дослідження: з урахуванням особливостей сімей військовослужбовців

Мета: Оцінити інтенсивність життєвих подій та змін у сім'ї, що можуть бути джерелом стресу протягом останніх 6–12 місяців.

Інструкція для респондента:

Будь ласка, уважно прочитайте наведені нижче події та вкажіть, чи траплялися вони у Вашій сім'ї протягом останніх 12 місяців. Якщо подія мала місце, оцініть її ступінь впливу на сім'ю за шкалою:

- 1 – дуже слабкий вплив
- 2 – слабкий вплив
- 3 – помірний вплив
- 4 – сильний вплив
- 5 – надзвичайно сильний стрес

Позначте “Ні”, якщо подія не мала місця у вашій родині.

Приклад подій (адаптований список з FILE):

№	Подія	Подія трапилась? (Так/Ні)	Ступінь впливу (1–5)
1.	Повернення члена сім'ї з війни		
2.	Труднощі з адаптацією після повернення військового		
3.	Серйозна сварка між подружжям		
4.	Зміна економічного становища родини		

5.	Хвороба або госпіталізація одного з членів сім'ї		
6.	Втрата близького родича або друга		
7.	Зміна місця проживання або побутових умов		
8.	Проблеми у вихованні дітей		
9.	Відсутність емоційної підтримки з боку партнера		
10.	Суперечки щодо розподілу обов'язків у родині		
11.	Періоди емоційного відчуження між партнерами		
12.	Виклики в інтимній близькості		
13.	Виникнення залежностей у когось із членів сім'ї (алкоголь, ігри тощо)		
14.	Труднощі у спілкуванні з розширеною родиною		

Обробка результатів:

1. Підсумуйте лише ті події, які **відбулися**, і до яких вказано ступінь впливу.
2. Отримайте **загальний бал** сімейного стресу – це сума оцінок ступеня впливу всіх зафіксованих подій.
3. Чим **вищий загальний бал**, тим **вищий рівень пережитого сімейного стресу**.

Орієнтовна інтерпретація:

- 0–20 балів – низький рівень стресу
- 21–40 балів – помірний

- 41–60 балів – високий
- 61 і більше – критичний рівень сімейного дистресу

Додаток Б

Авторська анкета оцінки сімейних стосунків після повернення з війни

Інструкція: Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді, який найточніше відображає Ваші поточні стосунки у сім'ї після повернення з бойових дій.

1. Чи змінились Ваші стосунки з дружиною/чоловіком після повернення?
 - значно погіршилися
 - дещо погіршилися
 - не змінилися
 - дещо покращилися
 - значно покращилися
2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку партнера?
 - постійну
 - періодичну
 - рідко
 - зовсім ні
3. Як часто у Вашій родині виникають конфлікти після повернення?
 - дуже часто
 - часто
 - іноді
 - майже ніколи
4. Наскільки Ви відкрито говорите з партнером про пережите на війні?
 - завжди відкрито
 - іноді говорю
 - намагаюсь уникати цих тем
 - не розповідаю зовсім
5. Наскільки Ви задоволені емоційною близькістю з партнером?
 - повністю задоволений
 - швидше задоволений
 - не зовсім задоволений

- незадоволений
6. Який рівень Вашого включення у сімейне життя після повернення?
- активно беру участь
 - намагаюсь включитись
 - пасивний спостерігач
 - уникаю участі
7. Чи звертались Ви разом із родиною до психолога або сімейного консультанта?
- так, регулярно
 - так, один раз
 - плануємо звернутись
 - ні
8. Чи збереглися традиції або ритуали, що були до війни?
- повністю збереглись
 - частково збереглись
 - змінились
 - зникли повністю
9. Як Ви оцінюєте свій психоемоційний стан у контексті сімейного життя?
- стабільний і комфортний
 - іноді нестабільний
 - емоційно напружений
 - критично нестійкий
10. Що, на Вашу думку, найбільше впливає на труднощі у стосунках після повернення?
- особисті психологічні труднощі
 - нерозуміння з боку партнера
 - зовнішні фактори (побут, фінанси)
 - усі фактори одночасно

Додаток В

АНКЕТА для дружин військовослужбовців

Дослідження сімейної адаптації після повернення чоловіка з бойових ді

Шановна респондентко!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, яке спрямоване на вивчення особливостей сімейного життя після повернення військовослужбовців з бойових дій. Отримані дані будуть використані лише в узагальненій формі, з дотриманням принципів конфіденційності. Будь ласка, дайте щирі відповіді. У бланку немає правильних чи неправильних варіантів – важлива саме Ваша думка.

Інструкція:

На кожне твердження оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій ситуації.

Оцініть за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім не згодна
- 2 – скоріше не згодна
- 3 – важко сказати
- 4 – скоріше згодна
- 5 – повністю згодна

Основна частина анкети

1. Від часу повернення чоловіка я відчуваю емоційну віддаленість між нами.

1 2 3 4 5

2. Мій чоловік виявляє надмірну дратівливість або агресію в побуті.

1 2 3 4 5

3. Ми часто сваримося через дрібниці. 1 2 3 4 5

4. Я відчуваю, що мій чоловік емоційно закритий. 1 2 3 4 5

5. Я відчуваю підтримку та близькість з боку чоловіка. (зворотне твердження) 1 2 3 4 5

6. У нашій родині зберігається довіра. (зворотне твердження)

1 2 3 4 5

7. Після повернення чоловік бере участь у спільному побуті. (зворотне твердження) 1 2 3 4 5

8. Я маю відчуття, що чоловік поводиться інакше, ніж до війни.

1 2 3 4 5

9. Я відчуваю емоційне навантаження, пов'язане з його станом.

1 2 3 4 5

10. Я маю потребу у психологічній підтримці. 1 2 3 4 5

Блок самооцінки міжособистісних якостей чоловіка

(Оцініть, наскільки ці риси характерні для Вашого чоловіка зараз)

11. Домінує, нав'язує свою думку. 1 2 3 4 5

12. Замкнутий, відсторонений. 1 2 3 4 5

13. Теплий, уважний, турботливий. 1 2 3 4 5

14. Ухиляється від відповідальності. 1 2 3 4 5

15. Здатний до діалогу, чує мою думку. 1 2 3 4 5

Демографічні дані

- Вік: _____
 - Скільки років Ви одружені? _____
 - Скільки дітей у родині? _____
 - Чи проходив чоловік реабілітацію після повернення? Так Ні
 - Чи зверталися Ви по психологічну допомогу? Так Ні
 - Чи готові Ви взяти участь у психологічній програмі підтримки сімей?
- Так Ні

Дякуємо за участь у дослідженні! У разі потреби у психологічній консультації Ви можете звернутися за контактами, вказаними окремо.

Додаток Г

Методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі) .

Мета. Методика призначена для вивчення стилю і структури міжособистісних відносин та їх особливостей, а також дослідження уявлень випробуваного про себе, своє «ідеальне Я», ставлення до самого себе. Методика дозволяє виявити зони конфліктів випробуваного.

Інструкція. «Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожен і відзначте знаком + ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважні, намагайтеся відповідати як можна більш точно і правдиво ».

Текст опитувальника

- I. 1. Вміє подібатися.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Вміє розпоряджатися, наказувати.
4. Уміє наполягти на своєму.
- II. 5. Володіє почуттям гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам подбати про себе.
8. Може проявити байдужість.
- III. 9. Здатний бути суворим.
10. Строгий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.
- IV. 13. Любить поплакатися.
14. Часто печальний.
15. Здатний виявляти недовіру.
16. Часто розчаровується.
- V. 17. Здатний бути критичним до себе.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Охоче підпорядковується.
20. Лагідний.

- VI. 21. Вдячний.
22. Такий, що захоплюється і схильний до наслідування.
23. Шанобливий.
24. Той, хто шукає схвалення.
- VII. 25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
26. Прагне ужитися з іншими.
27. Доброзичливий.
28. Уважний і ласкавий.
- VIII. 29. Делікатний.
30. Той, хто схвалює.
31. Чуйний до закликів про допомогу.
32. Безкорисливий.
- I. 33. Здатний викликати захоплення.
34. Користується в інших повагою.
35. Володіє талантом керівника.
36. Любить відповідальність.
- II. 37. Впевнений в собі.
38. Самовпевнений і напористий.
39. Діловий, практичний.
40. Суперничає.
- III. 41. Стійкий і “крутий”, де треба.
42. Невблаганний, але неупереджений.
43. Дратівливий.
44. Відкритий і прямолінійний.
- IV. 45. Не терпить, щоб їм командували.
46. Скептичний.
47. На нього важко справити враження.
48. Образливий, скрупульозний.
- V. 49. Легко ніяковіє.
50. Не впевнений у собі.

51. Поступливий.
52. Скромний.
- VI. 53. Часто вдається до допомоги інших.
54. Дуже шанує авторитети.
55. Охоче приймає поради.
56. Довірливий і прагне радувати інших.
- VII. 57. Завжди люб'язний у спілкуванні.
58. Дорожить думкою навколишніх.
59. Товариський і уживчивий. і чьявті
60. Добросердий.
- VIII. 61. Добрий, вселяє впевненість.
62. Ніжний і м'якосердий.
63. Любить піклуватися про інших.
64. Щедрий.
- I. 65. Любить давати поради.
66. Справляє враження значущості.
67. Начальницько наказовий.
68. Владний.
- II. 69. Хвалькуватий.
70. Гордовитий і самовдоволений.
71. Думає тільки про себе.
72. Хитрий і розважливий.
- III. 73. Нетерпимий до помилок інших.
74. Своєкорисливий.
75. Відвертий.
76. Часто недружелюбний.
- IV. 77. Озлоблений.
78. Скаржник.
79. Ревнивий.
80. Довго пам'ятає образи.

- V. 81. Самобичующий.
82. Соромливий.
83. Безініціативний.
84. Лагідний.
- VI. 85. Залежний, несамотійний.
86. Любить підкорятися.
87. Надає можливість іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу.
- VII. 89. Легко піддається впливу інших.
90. Готовий довіритися будь-кому.
91. Прихильний до всіх без вибору.
92. Всім симпатизує.
- VIII. 93. Пробачає все.
94. Переповнений надмірним співчуттям.
95. Великодушний і терпимий до недоліків.
96. Прагне допомогти кожному.
97. Прагне до успіху.
98. Чекає захоплення від кожного.
99. Розпоряджається іншими.
100. Деспотичний.
- I. 101. Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
102. Марнослашний.
103. Егоїстичний.
104. Холодний, черствий.
- II. 105. Уїдлиний, насмішкуватий.
106. Злий, жорстокий.
107. Часто гнівливий.
108. Бездушний, байдужий.
- III. 109. Злопам'ятний.

110. Проникнутий духом протиріччя.
111. Упертий.
112. Недовірливий і підозрілий.
- IV. 113. Боязкий.
114. Сором'язливий.
115. Занадто підкоряється.
116. М'якотілий.
- V. 117. Майже нікому не заперечує.
118. Нав'язливий.
119. Любить, щоб його опікали.
120. Надмірно довірливий.
- VI. 121. Прагне здобути прихильність кожного.
122. З усіма погоджується.
123. Завжди з усіма дружелюбний.
124. Всіх любить.
- VII. 125. Надто поблажливий до оточуючих.
126. Намагається втішити кожного.
127. Дбає про інших на шкоду собі.
128. Псує людей надмірною добротою.

ОБРОБКА ДАНИХ.. Після того як випробуваний оцінить себе, підраховуються бали по кожному з 8 октантів психограми методики. Кожен плюс оцінюється в 1 бал, таким чином, максимальна оцінка рівня - 16 балів.

- 1 октант: питання 1-4, 33-36, 65-68, 97-100.
- 2 октант: питання 5-8, 37-40, 69-72, 101-104.
- 3 октант: питання 9-12, 41-44, 73-76, 105-108.
- 4 октант: питання 13-16, 45-48, 77-80, 109-112.
- 5 октант: питання 17-20, 49-52, 81-84, 113-116.
- 6 октант: питання 21-24, 53-56, 85-88, 117-120.
- 7 октант: питання 25-28, 57-60, 89-92, 121-124.
- 8 октант: питання 29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограму.



Кожному з 8 октантів відповідає наступний тип міжособистісних відносин. Отримані профільні оцінки наочно показують переважаючий стиль міжособистісних стосунків

1. Авторитарний

0-8 балів. Впевнений у собі, завзятий, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Має властивості керівника.

9-12. Домінантний, енергійний, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги, може бути нетерпимий до критики, йому властива переоцінка власних можливостей.

13-16. Владний, диктаторський, деспотичний характер, всіх повчає, дидактичний стиль висловлювань, не схильний приймати поради інших, прагне до лідерства, командуванню іншими, сильна особистість з рисами деспотизму.

2. Егоїстичний

0-8 балів. Впевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до суперництва тип.

9-12. Самовдоволенний, нарцистичний, з вираженим почуттям власної

гідності, переваги над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від думки більшості, і займати відокремлену позицію у групі.

13-16. Прагне бути над усіма, самозакоханий, розважливий. До навколишніх відноситься відчужено. Зарозумілий, хвалькуватий.

3. Агресивний

0-8 балів. Упертий, завзятий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній.

9-12. Вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішуватий, іронічний, дратівливий.

13-16. Надмірне завзятість, недружелюбність, жорсткість, ворожість по відношенню до оточуючих, нестриманість, запальність, агресивність, що доходить до асоціальної поведінки.

4. Підозрілий

0-8 балів. Реалістичний в судженнях і вчинках, критичний по відношенню до оточуючих, скептик, неконформністю.

9-12. Виражена схильність до критицизму. Розчарований у людях, замкнутий, скритний, образливий. Недовірливий до оточуючих, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через підозрливості і боязні поганого ставлення. Свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

13-16. Відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу, дуже підозрілий, вкрай уразливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

5. Покірно-сором'язливий

0-8 балів. Скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

9-12. Сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

13-16. Покірний, схильний до самознищення, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

6. Залежний

0-8 балів. Конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий, потребує визнання.

9-12. Слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

13-16. Дуже невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежимо від інших, чужої думки, свержконформний.

7. Дружелюбний

0-8 балів. Схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовам, правилам і принципам хорошого тону у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити увагу і любов, товариська, виявляє тепло й дружелюбність у відносинах.

9-16. Доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, бути хорошим для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

8. Альтруїстичний

0-8 балів. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в жалі, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

9-16. Гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе

відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня маска, що приховує особистість протилежного типу).

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограму. На відповідній номером октанта-координаті, на рівні, відповідному отриманим балам, проводяться дуги. Відокремлена дугою внутрішня частина октанта заштриховується. Після того як відзначені всі отримані при обстеженні результати і заштрихована внутрішня, центральна, частина кола психограми до рівня, окресленого дугами, виходить якась подоба віяла. Найбільш заштриховані октанти відповідають переважному стилю міжособистісних відносин даного індивіда. Характеристики, що не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даними Октант. Бали, що досягають рівня 14-16, свідчать про труднощі соціальної адаптації.

Низькі показники за всіма Октант (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертості випробуваного.

Перші чотири типи міжособистісних відносин - 1, 2, 3 і 4 - характеризуються перевагою неконформних тенденцій і схильністю до дез'юктивним (конфліктним) проявам (3,4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування (1, 2).

Інші чотири октанта - 5,6,7,8 - представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність у контактах з оточуючими (7,8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів (5, 6).

За спеціальними формулами визначаються показники за основними чинниками: домінування і дружелюбність.

Домінування = $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - VI)$ Дружелюбність = $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

У цілому інтерпретація даних повинна орієнтувати на переважання одних показників над іншими і меншою мірою - на абсолютні величини.