

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » лютого 2024 року

УДК 159.922.2:316.36-057.36:335.01

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ДИНАМІКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665Мз групи
Прищак Владислава Олександрівна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
в.о. доцента

Дрозд Олена Володимирівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Прищак Владиславі Олександрівні**

1. Тема роботи: «Вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни», затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили для 665Мз групи № 188 від «21» жовтня 2022 року та № 202 від «04» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – сімейні стосунки.
3. Предмет дослідження – вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.
4. Завдання дослідження:
 - Проаналізувати витоки та теоретичні моделі впливу військової служби на особистість людини.
 - Розкрити психологічні особливості сімейної системи.
 - Здійснити емпіричне дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.
 - Обґрунтувати та апробувати психокорекційну програму розвитку покращення сімейної динаміки сімей військовослужбовців.
5. Науковий керівник роботи.

ПП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
к.пед.н., в.о.доцента Дрозд Олена Володимирівна	<u>25.09.2023</u>	<u>20.12.2023</u>

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ I теоретичні засади дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків.	15.11.2023 р.
3.2.	Розділ II Емпіричне дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків.	30.11.2023 р.
3.3.	Розділ III Організація психокорекційної роботи з покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців.	15.12.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	27.02.2024 р.

Студентка

_____ (підпис)

Владислава Прищак

Науковий керівник

_____ (підпис)

Олена Дрозд

АНОТАЦІЯ

Прищак В.О. Вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Миколаїв, 2024 рік.

Кваліфікаційну роботу присвячено узагальненню теоретико-методологічних основ та розробці рекомендацій щодо покращення сімейної динаміки у сім'ях військовослужбовців.

Розкрито поняття цілі, завдання та функції сімейної системи під час участі одного з партнерів у військових конфліктах. Розглянуто сутність, елементи сімей військовослужбовців та теоретичні підходи до покращення сімейної динаміки. Вивчено теоретично-методологічні основи визначення впливу військової служби на особистість людини та сім'ю в цілому.

Розроблено процедуру визначення конфліктних сфер у сім'ях військовослужбовців. Проведено аналіз 60 подружніх пар на предмет погіршення динаміки сімейних стосунків після початку військової служби одного із партнерів.

Узагальнено результати дослідження та напрями покращення динаміки сімейних стосунків. Створено поетапну психокорекційну програму підвищення позитивної динаміки у сім'ях військовослужбовців.

Об'єктом дослідження виступає сімейна система сімей військовослужбовців. Предметом дослідження є вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.

Наукова новизна полягає в розробці теоретичних положень та обґрунтуванні рекомендацій в питаннях покращення сімейної динаміки у сім'ях військовослужбовців.

Ключові слова: сім'я, військовий, війна, конфлікт, динаміка, дружина, військовослужбовець, подружжя, вплив, сімейна система.

ANNOTATION

Pryshchak V.O. The influence of military service on the dynamics of family relations in the wartime conditions. – Manuscript.

Qualifying work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualifying work is devoted to the generalization of theoretical and methodological foundations and the development of recommendations for improving family dynamics in the military families.

The concept, goals, objectives and functions of the family system during the participation of one of the partners in military conflicts are revealed. The essence, elements of military servicemen's families and theoretical approaches to improving family dynamics are considered. The theoretical and methodological bases for determining the impact of military service on a person's personality and the family as a whole have been studied.

A procedure for identifying conflict areas in the families of servicemen has been developed. An analysis of 60 married couples was conducted to assess the deterioration of family relations after the start of military service.

The research results of the study and directions for improving the dynamics of family relations are summarized. A psychological correction program was created to increase positive dynamics in the families of servicemen.

The object of the study is the military family system. The subject of the study is the influence of military service on the dynamics of family relations in wartime conditions.

The scientific novelty consists in the development of theoretical provisions and justification of recommendations in matters of improving family dynamics in the families of military personnel.

Keywords: family, military, war, conflict, dynamics, wife, serviceman, spouse, influence, family system.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ДИНАМІКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	11
1.1. Психологічні аспекти військової служби та її вплив на особистість людини.....	11
1.2. Соціально психологічна сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку	19
1.3 Теоретичні моделі впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків.....	30
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ДИНАМІКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ	39
2.1. Програма емпіричного дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.....	39
2.2. Результати емпіричного дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.....	42
Висновки до другого розділу	55
РОЗДІЛ III ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОКРАЩЕННЯ ДИНАМІКИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	56
3.1 Обґрунтування та зміст психокорекційної програми з покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців	56
3.2 Аналіз результатів апробації психокорекційної програми з покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців	81
Висновки до третього розділу	85
ВИСНОВОК	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. В Україні, як і в інших країнах, війна має серйозний вплив на військових та їхні сім'ї. Військова служба, особливо в умовах озброєного конфлікту, може створювати складні ситуації для сімей, оскільки члени родини перебувають у стресових умовах через страх за життя військовослужбовця, відчувати тривогу через віддаленість та невизначеність ситуації.

Розлука через військову службу може призводити до психологічної та емоційної віддаленості між партнерами, ускладнювати звичайне функціонування сімейного життя. Віддаленість від родини призводить до порушень комунікації та неспроможності вирішення конфліктів у сім'ї. Сприйняття партнерів військовослужбовців також зазнає змін через психологічний стрес від тривалого очікування та страху за життя членів сім'ї.

Дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків можуть сприяти розумінню та виявленню факторів, що впливають на подружжя в умовах війни, допомагаючи валідувати та зрозуміти почуття членів сім'ї військовослужбовців. Це допоможе розробити психокеркційні програми для зниження рівня стресу та підтримки сімей.

До виокремлення вивчення впливу військової служби на особистість людини, як особливого механізму, привело поглиблення дискурсу студій рис особистості, виокремлених та змінених після проходження військової строкової або контрактної служби (С. Балашова, П. Дубровинський, О. Буряк, М. Гіневський, Е. Івашкевич, О. Пучков, С. Боуг, М. Сегал, Ж. Піаже, М. Смульсон, Ч. Спірмен, та ін.).

Активна фаза дослідження сімей військових почалась після Першої світової війни, але особливо активізувалося в другій половині ХХ століття. Основні дослідження цієї теми були присвячені розумінню впливу військової служби на сімейні відносини, психологічний стан військовослужбовців та їхніх родин.

У 60-70-х роках, в США почалося активне дослідження психологічних аспектів військової служби та її впливу на сімейне життя. Це було важливо, оскільки військові конфлікти стали більш тривалими, і багато військових відчували складнощі адаптації у сімейному середовищі після повернення з війни.

Основними дослідниками питань родин та сімейної динаміки стали: Реймонда Дж. Фридмана, Хьюрі Фіцджеральда, Джеймса Дімонда, які працювали над розумінням психологічних аспектів післявоєнного стресу та його впливу на сімейні відносини. Важливою стала розробка програм психокорекції та психосоціальної підтримки для цих сімей, що покликані полегшити адаптацію після повернення військовослужбовців додому.

Україна також має власні наукові установи, які займаються дослідженням впливу військової служби на сімейні стосунки, особливо в контексті повномасштабного вторгнення. Ці дослідження часто проводяться науковими центрами, інститутами психології, соціології та соціальних досліджень.

З огляду на вказані аспекти, тема дослідження **«Вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни»** є актуальною і перспективною.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків у контексті умов війни та апробувати психокорекційну програму розвитку покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати витоки та теоретичні моделі впливу військової служби на особистість людини.
2. Розкрити психологічні особливості сімейної системи.
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.

4. Обґрунтувати та апробувати психокорекційну програму розвитку покращення сімейної динаміки родин військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: сімейні стосунки.

Предмет дослідження: вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження містить припущення про те, що існує зв'язок між проходженням одного з партнерів військової служби та погіршенням сімейних стосунків.

Методи дослідження. Для виконання завдань був використаний комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів дослідження. Методологічною основою дослідження стали загальнонаукові та спеціальні методи наукового пізнання. До комплексу теоретичних методів увійшли: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення дослідних даних. До комплексу емпіричних методів включено: спостереження процесу комунікацій подружжя; спостереження екстраспекція (безпосередні спостереження за психічним життям інших людей, тобто за їх поведінкою, різними проявами та творчістю); структуроване (з високим рівнем стандартизації, використання бланків для фіксації результатів) спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетування, психодіагностичні методики.

Діагностичний інструментарій констатувального експерименту налічує 4 опитувальника: Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3; Опитувальник когнітивних помилок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ) А.Фрімана та Р.Девульфа; Самостійно сконструйований опитувальник задоволеності службою для військових та партнерів; Самостійно сконструйований опитувальник прийняття розлуки партнерами.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 19 до 54 років, військовослужбовці Збройних сил України та їх партнери.

Теоретична та практична значущість дослідження. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для надання рекомендацій

щодо покращення динаміки сімейних стосунків в сім'ях військовослужбовців, а також у висвітленні виявлених компонентів негативного впливу військової служби на сімейне життя, що може стати підґрунтям для подальших наукових досліджень як сімейної, так і професійної психології.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: III Міжнародна науково-практична конференція «Modern research in science and education», (9 – 11 листопада 2023 року, м. Чикаго, США); V Міжнародна науково-практична конференція «Innovative development of science, technology and education», (15 – 17 лютого 2024 року, м. Ванкувер, Канада).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України «Габітус» категорії Б, 2 тези у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (82 позиції), додатків. Загальний обсяг роботи складає 106 сторінок. Основний зміст дослідження викладено на 91 сторінці. Робота містить 12 таблиць.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ДИНАМІКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Психологічні аспекти військової служби та її вплив на особистість людини

Особистість людини – це складне та багатогранне психологічне поняття, яке включає індивідуальні характеристики, те, хто ми є, як ми поведимося та сприймаємо світ навколо себе. Особистість охоплює широкий спектр аспектів, включаючи характер, віру, цінності, уподобання, психічні процеси та реакції на події [45, с. 137].

Теорія рис особистості – це один з ключових підходів до розуміння та пояснення особистості в психології. Вона розглядає особистість як сукупність сталих рис, які визначають спосіб, яким людина думає, відчуває та поводить у різних ситуаціях [45, с. 142]. Теорія рис особистості надає можливість класифікувати та вимірювати ці риси для кращого розуміння і передбачення поведінки та реакцій людини [45, с. 143].

Одним із ключових дослідників у цій області був Гордон Олпорт. Він розглядав риси особистості як «внутрішні тяги», які являють собою стійкі тенденції у поведінці людини [19, с. 67].

Важливою частиною теорії рис є поняття, що особистість може бути розглянута через деякі основні риси, а також через їх комбінації. Наприклад, одна людина може мати високий рівень екстраверсії (схильність до суспільності), в той час, як інша може бути більш інтровертованою (схильність до зосередженості на собі). Олпорт також вказував на важливість зміни реакцій на різні ситуації, що може бути відображено у розвитку особистості [19, с. 69].

Разом з тим, інший видатний дослідник особистості людини Реймонд Кеттел мав іншу думку стосовно сталості рис особистості. Основна суть концепції Кеттела полягає в ідеї тимчасових рис [19, с. 73].

Він вважав, що риси особистості не завжди є абсолютно сталими та можуть змінюватися в залежності від ситуації. Наприклад, людина може бути зазвичай інтровертованою, але у певних ситуаціях стати екстравертованою [19, с. 71]. Ця ідея робить теорію більш гнучкою та спроможною пояснити зміну поведінки людини в різних умовах.

Кеттел також вважав, що стабільні риси особистості можуть змінюватися зі зростанням віку та досвідом. Він розрізняв між «чистими», які є більш сталими, і тимчасовими рисами, які є менш сталими та більш контекстуальними. Ця ідея вказує на важливість врахування ситуаційного контексту при аналізі особистості [19, с. 77].

Однією з вагомих переваг концепції Реймонда Кеттела є можливість пояснити зміну поведінки та реакцій особистості у різних ситуаціях, що надає більше гнучкості при вивченні особистості [45, с. 158]. Його підхід допомагає врахувати вплив контексту на сталі риси особистості, що може бути важливим при аналізі та передбаченні поведінки людини. Все ж таки обидва підходи важливі для розуміння особистості та надають можливість краще вивчати та описувати індивідуальні риси та характеристики людини [45, с. 161].

Варто також зазначити, що теорія самореалізації Карла Роджерса – ще один важливий психологічний підхід, що став основою глибокого розуміння особистості та розвитку людини. Карл Роджерс, видатний американський психолог і психотерапевт, розвинув цю теорію середини ХХ-го століття [31, с. 47].

Основна концепція теорії самореалізації полягає в тому, що люди мають внутрішній потенціал для саморозвитку і досягнення свого індивідуального найвищого рівня функціонування. Роджерс вважав, що ця потенціальна сила називається «організмом» та спонукає людей до саморозвитку та досягнення свого істинного «я» [31, с. 49].

Карл Роджерс використовував теорію самореалізації у своїй психотерапії, відомій як «клієнт-центрована терапія». Цей підхід базується на ідеї, що люди мають внутрішні ресурси для саморозвитку, і психотерапевт

повинен створити сприятливе середовище для їхнього виявлення. [31, с. 51] Терапія сприяє розвитку і розкриттю індивідуального потенціалу та покликаності.

Теорія самореалізації Карла Роджерса продовжує впливати на психологію і психотерапію, а також на загальне розуміння розвитку особистості. [31, с. 58] Вона акцентує важливість підтримки індивідуального росту, автентичності та самовираження.

Теорія когнітивних структур – один із найбільш впливових підходів до розуміння розвитку та формування особистості людини. Ця теорія була розроблена Жаном Піаже, швейцарським психологом, і стала однією з основних теорій розвитку дитини та когнітивної психології [45, с. 178].

Основна ідея теорії полягає в тому, що люди активно конструюють свій розум та розуміння світу через взаємодію з навколишнім середовищем. Піаже підкреслював, що індивіди не просто сприймають інформацію, а й активно обробляють, структурують та адаптують її, створюючи когнітивні схеми або структури. Ці схеми є базовими когнітивними одиницями, які відображають знання та розуміння [45, с. 181].

Піаже розглядав розвиток як послідовний процес, де діти переходять від одного етапу до іншого зазвичай в певному віці. Він також визнавав важливість адаптації та рівноваги між особистими структурами та навколишнім середовищем.

Теорія когнітивних структур сильно вплинула на психологію розвитку та освіти. Вона надала фундаментальні уявлення про те, як люди навчаються та розвиваються, її вплив відчутний в сучасних методиках навчання та виховання [45, с. 185].

Дослідження «The American Soldier», проведене під час Другої світової війни, було значущим внеском в розуміння впливу військової служби на особистість та цінності військовослужбовців. Самуель Стауффер та його команда дослідників провели велике дослідження з метою ретельного аналізу психологічних та соціальних аспектів служби в армії під час війни [69, с. 231].

Суть дослідження полягала в зборі даних від тисяч військовослужбовців через анкети, спостереження та інтерв'ю. Дослідження ретельно вивчало взаємодію військовослужбовців у різних військових групах, процес адаптації до військового життя, відношення до авторитетів та соціальні взаємини [69, с. 243].

Вивчення психологічних аспектів військової служби та її впливу на особистість людини є важливою галуззю досліджень в психології. Ця тема привертає увагу вчених та науковців з усього світу, оскільки вона стосується як важливих аспектів військового життя, так і психологічних наслідків, які можуть виникати внаслідок військової служби.

За результатами дослідження «The American Soldier», були виділені кілька важливих закономірностей щодо впливу військової служби на особистість військовослужбовців. Одним з основних висновків було те, що військова соціалізація має значущий вплив на формування нових цінностей та переконань серед військовослужбовців [69, с. 242]. Служба в армії спричиняла зміну відношення до дисципліни, авторитетів, патріотизму та інших аспектів. Ця зміна цінностей та ідентичності часто була обумовлена впливом військової культури та умовами служби [69, с. 244].

«Dodds Report» – це об'ємна серія досліджень, яку здійснювала американська армія у період з 1940 по 1945 роки. Це було значуще дослідження, спрямоване на вивчення соціальних, психологічних та фізичних аспектів служби в армії серед американських військовослужбовців під час Другої світової війни.

Дослідження включало в себе опитування та спостереження більше ніж 500 000 військовослужбовців, представників різних родів військ та рангів. Головною метою було зрозуміти, як військова служба впливає на психічне становище, мораль та ефективність солдатів. Результати дослідження надали важливий інсайт у фактори, що впливають на бойовий ефективний діяльність армії та адаптацію військовослужбовців.

Доддс зробив багато висновків, включаючи те, що соціальна та психологічна підтримка важлива для підтримання бойового духу, а також те, що певний рівень стресу та перевантаження може впливати на фізичний та психічний стан солдата [69, с. 250].

Дослідження стало важливим джерелом інформації для розуміння впливу військової служби на особистість та психічне здоров'я військовослужбовців, що вплинуло на подальші стратегії військового керівництва та психологічної підготовки в армії [69, с. 251].

Загальний висновок полягав у тому, що військова служба не лише навчає військовослужбовців нових навичок, але також впливає на їхню особистість та світогляд. Ці знання стали основою для подальшого розвитку психологічної підтримки військових та для кращого розуміння того, як військова служба змінює особистість військовослужбовців після її завершення [69, с. 251].

Одним із ключових аспектів військової служби є стрес та травматичні події. Такі дослідники, як Роберт Йеркес і Джон Додсон, розглядали феномен стресу в контексті військової служби. Вони визначили, що певний рівень стресу може підвищити продуктивність та уважність, але надмірний стрес може призвести до виснаження та погіршення психічного стану. Важливим питанням є психологічна підготовка військових для керування стресом та травматичними подіями [81, с. 164].

Закон Йеркса – Додсона визначає взаємозв'язок між рівнем стимуляції та спроможністю виконувати завдання. Закон показує, що існує оптимальний рівень заохочувальних факторів, при якому ефективність виконання завдань максимальна [81, с. 166]. Тобто, ефективність людини починає зменшуватися при недостатньому або надмірному стимулюванні. Він закон був сформульований російським психологом Ярком Йерксом і американським психологом Додсоном у 1908 році.

Згідно з законом Йеркса – Додсона, продуктивність у виконанні завдань залежить від рівня фізичної та психічної активації. Принцип описує, що підвищення рівня активації до певної точки сприяє покращенню

продуктивності, але якщо активація стає занадто великою, то продуктивність починає зменшуватися. [81, с. 167]

Закон Йеркса – Додсона можна представити у вигляді інвертованої «U» –подібної кривої, де по вертикальній осі відображається рівень продуктивності, а по горизонтальній – рівень активації. На початковому етапі збільшення активації веде до покращення продуктивності, але після досягнення певного піку надмірна активація вже може викликати стрес, розсіювання уваги та зменшення ефективності виконання завдань.

Цей закон має важливе застосування в різних областях, включаючи психологію, навчання, спорт та менеджмент. Врахування закону Йеркса – Додсона допомагає оптимізувати рівень активації для досягнення оптимальної продуктивності в різних ситуаціях.

Цей закон має важливе значення в контексті військової служби, оскільки військові операції можуть бути дуже напруженими та включати велику кількість фізичних та психологічних стресорів. Закон Йеркса – Додсона наголошує, що помірний рівень стресу може підвищити продуктивність та уважність військовослужбовців, але надмірний стрес може призвести до виснаження та погіршення психічного стану [81, с. 169].

Ця концепція допомагає військовим психологам та командам управління стресом розуміти, як керувати стресом та забезпечити оптимальний рівень заохочувальних факторів для військових в умовах військових операцій. Вона також підкреслює важливість психологічної підготовки військовослужбовців для ефективного управління стресом та підвищення їхньої стійкості в умовах бойових дій [81, с. 171].

Стенлі Мілгрем, відомий своїми дослідженнями щодо покори та авторитету, розглядав ці питання не тільки в контексті психології, але й в контексті військового навчання. Його робота знаходить важливе застосування в розумінні впливу військової дисципліни та ставлення до авторитету на військовослужбовців [46, с. 62].

У своєму дослідженні, Мілгрем вивчав явище, відоме як «покора авторитету». Він провів знаменитий експеримент в 1961 році, відомий як «Експеримент про покору Мілгрема». У цьому експерименті добровольцям доручалось виконувати дії, які суперечили їхнім моральним цінностям, на вимогу авторитета [46, с. 67].

Суть експерименту полягала у встановленні, чи будуть учасники готові вчинити дії, що суперечать їхній особистій етиці та моралі, за впливом авторитетної фігури. Учасникам експерименту давали завдання "вистрілити" електричним розрядом у іншого учасника (хоча насправді розряд не наносився), якщо той допускав помилки у завданнях. Чим більше помилок допускала «жертва», тим сильніший був «удар» [46, с. 71].

Учасники експерименту приходили на дослідницьку лабораторію, думаючи, що вони беруть участь у вивченні впливу навчання на пам'ять. Кожен учасник отримував роль вчителя, який мав за завдання давати електричні удари учневі (в реальності, учень був актором, а електричні удари не наносилися).

Багато учасників експерименту піддавались авторитету дослідника і продовжували наносити «удари» навіть тоді, коли вони були дуже непокоємні або вони вважали це неправильним. Експеримент показав, що люди можуть інколи іти на виконання дій, які суперечать їхнім переконанням, просто через підпорядкування авторитету або соціальному тиску [46, с. 77].

Важливо відзначити, що жоден з учасників експерименту фактично не зазнавав фізичних травм чи болю. Проте, вірили, що наносять електричні удари, і їхня реакція на це була об'єктом дослідження.

Зроблено важливий висновок, що люди можуть виявляти покору авторитету навіть тоді, коли це суперечить їхній внутрішній моралі та етиці. Експеримент Стенлі Мілгрема сприяв подальшим дослідженням у галузі соціальної психології та моралі.

Це дослідження показало, що під впливом авторитету та соціального тиску, люди можуть здійснювати дії, які суперечать їхнім власним цінностям

та переконанням. Цей феномен є досить загальним і має важливе значення в контексті військової служби [46, с. 78].

Військова служба базується на дисципліні, і військовослужбовці піддаються впливу вищих чинів. Ставлення військовослужбовців до авторитету та готовність виконувати команди може вплинути на їхню здатність функціонувати в армійському оточенні.

Дослідження Мілгрема сприяють покращенню підходів до навчання військових та психологічній підготовці, які допомагають військовослужбовцям легше справлятися з вимогами служби та зберігати свою моральну інтегративність.

Військова служба має значний вплив на психологічний стан та особистість людини, формуючи унікальні виклики і можливості для її розвитку. Один із ключових аспектів полягає в експозиції до стресових ситуацій, пов'язаних з бойовими діями, віддаленими місіями, а також підвищеними рівнями відповідальності. Ці фактори можуть викликати психологічний стрес та травми, впливаючи на загальний стан психіки та емоційну стабільність особистості.

У військовій службі також спостерігається висока ступінь дисципліни та підпорядкованості, що може впливати на формування особистісних рис, таких як відданість, відповідальність та командний дух. Водночас, довгі періоди віддаленості від сім'ї та відчуття відокремлення можуть призводити до виникнення відчуттів самотності та соціальної ізоляції, що впливає на психологічний стан особистості.

Важливою частиною впливу військової служби є також можливості для розвитку особистісних якостей через навчання, тренування та викликання до виконання складних завдань. Військова служба може сприяти формуванню сильних лідерських навичок, самоконтролю та адаптації до змін, що можуть виявитися корисними в різних аспектах особистісного та професійного життя. Таким чином, військова служба має комплексний вплив на психологію

особистості, який визначається різноманітністю досвіду та індивідуальними реакціями на нього.

Загалом, вплив військової служби на особистість є складним та залежить від численних факторів, таких як конкретна спеціальність, тип місії, соціальна підтримка та особисті властивості військовослужбовця.

1.2. Соціально психологічна сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку

Сім'я є основним соціальним інститутом, що відіграє важливу роль у формуванні та розвитку суспільства. Сімейні взаємини є однією з основних форм міжособистісної взаємодії, яка формує відносини між особами, їхні цінності та поведінку [16, с. 34]. Соціально-психологічна сутність сім'ї залежить від різних факторів, таких як історичні, культурні, економічні, релігійні, політичні тощо. У цьому розділі будуть розглянуті типи, моделі та тенденції розвитку сімей в сучасному світі.

В історії людства існували різні типи сімей, які залежали від історичних, культурних, релігійних та інших факторів. Один з найбільш відомих класифікацій типів сімей була запропонована європейським соціологом Емілем Дюркгаймом. Він виділив два основні типи сімей: примітивні та цивілізовані [8, с. 54].

Примітивні сім'ї, на думку Дюркгайма, є сім'ї, які існують в простій, не індустріалізованій суспільній формі. Вони є простішими та менш розвиненими, і складаються з одного чи кількох поколінь, які живуть разом та діляться спільними ресурсами [8, с. 56]. Сім'я є основною одиницею суспільства в примітивних суспільствах, і вона виконує функції, які в цивілізованих суспільствах зазвичай передаються державі та іншим інституціям [8, с. 56].

Цивілізовані сім'ї, з іншого боку, є складнішими та більш розвиненими. Вони базуються на більш складних інститутах, таких як шлюб та родина. Сім'ї

цивілізованих суспільств є менш залежними від родичів, і вони можуть мати більш різноманітний склад, включаючи дитину та одиноких батьків [8, с. 57].

Згідно з Дюркгаймом, сім'ї в цивілізованих суспільствах виконують більш різноманітні функції, такі як виховання дітей, забезпечення емоційної підтримки та підтримки батьківських ролей, а також взаємодії з іншими інституціями, такими як держава та релігія [8, с. 59].

На відміну від Дюркгайма американська соціологиня Джессі Бернанд запропонувала класифікувати сім'ї за чотирма параметрами. Вона виділила чотири основні типи сімей: традиційні, сучасні, мультикультурні та одинокі [28, с. 111].

Традиційні сім'ї є найпоширенішим типом сімей у світі. Вони базуються на стереотипах та традиціях і складаються з батьків та дітей, які живуть разом та діляться спільним господарством.

Сучасні сім'ї відрізняються від традиційних тим, що можуть складатися з одного батька та дитини, двох батьків однієї статі, чи навіть віддалених родичів, які живуть разом [28, с. 112].

Мультикультурні сім'ї складаються з представників різних національностей та культур, які поєднують свої традиції та живуть спільно.

Одинокі сім'ї є такими, де лише один з батьків виховує дитину, або де дитина виховується бабусею, дідусем чи іншим родичем [28, с. 112].

Однією з моделей сімей, що відображається в більшості культур, є модель «двох батьків». Вона передбачає, що сім'я складається з двох батьків та дітей, які живуть разом та діляться спільним господарством [28, с. 113]. Ця модель була популярна в минулому столітті, однак у сучасному світі з'явилась більша кількість інших моделей сімей.

Однією з таких моделей є модель «матері одиначки», де жінка сама постійно виховує свою дитину, без участі батька. Ця модель стала досить поширеною в сучасному світі, де жінки мають більше можливостей для самостійного виховання дітей [28, с. 117].

Іншою моделлю є модель «одностатевої пари», де двоє людей однієї статі створюють родину та виховують дітей. Ця модель стала все більш поширеною в деяких країнах, де законодавство дозволяє одностатевим парам одружуватись та усиновлювати дітей [28, с. 123].

Також існує модель «змішаних сімей», де діти виховуються двома різними батьками, які раніше були одружені з іншими людьми. У цій моделі діти можуть жити з одним з батьків, з обома батьками або чергуватися між ними [28, с. 124].

Ще одна з визначальних концепцій типології сім'ї була запропонована американським соціологом Солом Гаррісоном Фрізом. У своїй праці «Сімейні системи та культура» Фріз розвинув теорію прикладної поведінки, яка стала основою для створення сімейної типології [34, с. 213]. Він аналізував, як елементи поведінки, такі як комунікація, контроль, дисципліна та взаємодія, впливають на стійкість та здоров'я сімейних систем.

Фріз вважав, що кожна сім'я є унікальною та має свої власні особливості та запропонував типологію, яка дозволяє класифікувати різні сімейні системи на основі їх поведінки та взаємодії між членами сім'ї [34, с. 215].

Така типологія включає такі сім'ї: адаптовані, пристосовані, напружені та дезорганізовані. Кожен з цих типів характеризується своїми власними особливостями, поведінкою та взаємодією між членами сім'ї [34, с. 216].

1. Адаптовані сім'ї: у таких сім'ях панує гармонія, співпраця та розуміння між членами сім'ї. Ці сім'ї є добре забезпеченими матеріально та емоційно, а їх члени зазвичай виявляють високий рівень емоційної стабільності та взаємодії.
2. Пристосовані сім'ї: члени сім'ї намагаються адаптуватися до змін у своєму житті. Ці сім'ї можуть мати деякі труднощі, але демонструють високий рівень адаптивності та гнучкості в управлінні викликами, що виникають.
3. Напружені сім'ї: у таких сім'ях панують конфлікти, суперництво та недостатній рівень комунікації. Вони можуть бути емоційно незрілими

та демонструвати дисфункціональні звички та поведінку, яка може посилювати конфлікти.

4. Дезорганізовані сім'ї: у таких сім'ях можуть бути серйозні проблеми зі структурою, здоров'ям та безпекою членів сім'ї. Ці сім'ї можуть мати високий рівень стресу та хаосу, що може призводити до емоційних та фізичних проблем.

Вивченням моделей сімей займалось багато вчених, одна з визначальних концепцій належить американському психологу Роберту Мертону. Він розробив теорію функціональних сімей, основа якої полягає в розгляді сім'ї як структури, яка виконує певні функції для суспільства [34, с. 236]. Передбачає, що сім'я має три основні функції: соціалізацію, стабілізацію та емоційну підтримку.

Соціалізація передбачає передачу соціальних норм та цінностей від батьків до дітей. Ця функція забезпечує, що діти знаходяться в межах соціальних норм та стають продуктивними членами суспільства [34, с. 237].

Стабілізація означає забезпечення стабільності та контролю за членами сім'ї. Відповідає за збереження порядку та стабільності в сімейних відносинах.

Емоційна підтримка передбачає надання емоційної підтримки та захисту від стресу [34, с. 237]. Ця функція забезпечує, що члени сім'ї можуть розраховувати на підтримку один одного у важкі моменти.

Мертон також вважав, що сімейні функції можуть бути виконані різними членами сім'ї, а не обов'язково батьками [34, с. 238]. Наприклад, у сім'ї можуть бути старші брати або сестри, які можуть відігравати важливу роль у соціалізації молодших дітей.

Однак, Мертон також визнавав, що не всі сім'ї можуть виконувати ці функції належним чином. Наприклад, сім'ї з низьким соціально-економічним статусом можуть мати обмежені можливості для соціалізації своїх дітей або надання емоційної підтримки [34, с. 238]. Також, різні культури можуть мати різні очікування від сімейних функцій.

В середині ХХ століття, американський соціолог Ернест Беркінгер розвинув теорію сімей як системи символів [7, с. 141]. За його теорією, сімейні відносини залежать від того, як члени сім'ї розуміють та використовують символи у своєму повсякденному житті [7, с. 141].

Беркінгер вважав, що люди створюють символи, щоб взаємодіяти один з одним та розуміти світ навколо себе. Символи в сімейному контексті можуть бути використані як засіб комунікації та взаєморозуміння між членами сім'ї [7, с. 141].

Згідно з теорією Беркінгера, сім'я може бути розглянута як система, де члени сім'ї взаємодіють за допомогою символів, щоб розуміти один одного та світ навколо себе [7, с. 142]. Ці символи можуть бути будь-якими словами, жестами, образами, традиціями, взаємними обов'язками та навіть фізичними об'єктами.

Наприклад, використання спільної мови може бути символом взаєморозуміння та об'єднання для членів сім'ї. Сімейна традиція може бути символом згуртування та зв'язку між поколіннями. Обмін подарунками може викликати різні символічні значення, які відображають взаємини між членами сім'ї [7, с. 142].

За теорією Беркінгера, сімейна система символів може змінюватись з часом та в залежності від контексту. Він вважав, що члени сім'ї можуть використовувати символи, щоб адаптуватись до змінюючихся обставин та знаходити нові способи взаємодії та розуміння [7, с. 143].

Також Беркінгер підкреслював, що символи можуть мати різне значення для різних членів сім'ї. Наприклад, для одного члена сім'ї певний символ може бути дуже важливим, тоді як для іншого члена він може бути незначним [7, с. 143]. Такі різниці в сприйнятті можуть призвести до конфліктів та непорозумінь між членами сім'ї.

Окрім того, Беркінгер вважав, що символи можуть бути використані для зміни сімейних відносин. Наприклад, введення нового у сімейний контекст може викликати зміну взаємин між членами сім'ї та сприяти розвитку нових

зв'язків [7, с. 144]. Також можливе використання символів для розриву старих зв'язків та відносин, що більше не відповідають потребам сім'ї.

Узагалі, теорія Беркінгера допомагає краще зрозуміти роль символів у сімейному житті та взаємодії між членами сім'ї. Розуміння та використання символів може сприяти збереженню та розвитку сімейних відносин, а також досягненню більш глибокого взаєморозуміння та співпраці між членами сім'ї [7, с. 145].

Тенденції розвитку сім'ї описують основні напрямки змін у сімейних відносинах та структурі, які спостерігаються на різних етапах історії та в різних культурах. Ці концепції були розроблені вченими різних наукових дисциплін, таких як соціологія, антропологія, психологія та інші.

Одна з концепцій тенденції розвитку сім'ї – це концепція загального напрямку еволюції сім'ї, яка була розроблена американським соціологом Вілбуrom Волласом у 1930-х роках [21, с. 273].

Згідно з Волласом, першою формою сімейної структури була родина клану, де кілька поколінь родини жили разом і ділились роботою та ресурсами. З часом, зміни у соціальних та економічних умовах призвели до появи ядерних сімей, де батько, мати та діти живуть окремо від інших родичів [21, с. 274].

За останні десятиліття, зміни у ставленні до шлюбу, репродуктивних технологій та соціальних норм призвели до змін у сімейних структурах. Наприклад, з'явилися розлучення та самотні батьки, а також сім'ї одностатевих пар [21, с. 274].

За концепцією Волласа, існує кілька загальних тенденцій, які визначають еволюцію сімейної структури. Одна з них – це зменшення розміру сімей [21, с. 275]. Також спостерігається збільшення числа самотніх батьків та сімей бездітних пар.

Інша тенденція полягає в зростанні ролі жінок в економіці та в політиці, що призводить до збільшення кількості сімей, де обидва батьки працюють на повну ставку [21, с. 275].

На відміну від концепції тенденції розвитку сім'ї, концепція модернізації сім'ї розглядає сімейні відносини в контексті суспільного розвитку. Цю концепцію розробив німецький соціолог Теодор Адорно в середині ХХ століття [21, с. 286].

Згідно з Адорно, модернізація суспільства веде до зміни традиційних ролей членів сім'ї, зниження значення сім'ї як соціальної інституції та збільшення індивідуалізації суспільства [21, с. 287]. Він вважав, що в процесі модернізації, сім'я стає менш важливою для індивіда, який стає більш залежним від держави та інших інституцій.

За концепцією Адорно, модернізація також призводить до зміни ролей чоловіків та жінок в сім'ї, зниження значення традиційних сімейних цінностей, зростання розлучень та одиноких батьків [21, с. 288]. Він вбачав ці зміни як наслідок динаміки капіталістичного суспільства, де індивідуалізація та розпад традиційних соціальних зв'язків є неодмінною частиною процесу [21, с. 289].

Таким чином, можна зробити висновок, що сім'я являє собою складну соціально-психологічну систему, яка є важливим фактором в суспільстві. Існує багато різноманітних теорій та концепцій, що допомагають краще зрозуміти сутність сімейних відносин та їх тенденції розвитку в сучасному світі. Типи та моделі сім'ї можуть різнитись в залежності від культурних, соціальних та історичних чинників, що впливають на формування та розвиток сімейних структур.

Зазначені концепції тенденцій розвитку сім'ї, такі як концепція модернізації та концепція загального напрямку еволюції сім'ї, вказують на те, що сім'я відображає динаміку суспільства та може зазнавати змін відповідно до його розвитку. Враховуючи ці тенденції, важливо пам'ятати, що сім'я має велике значення для розвитку та соціалізації особистості, а також впливає на здоров'я та добробут суспільства в цілому.

Відносини, які складаються в родині, можуть визначити подальший шлях розвитку дитини. Розглянемо основні концепції та теорії ролі сім'ї у формуванні особистості дитини.

Одна з основних теорій була розроблена Еріком Хомбергом Еріксоном, він виділив основні етапи розвитку дитини та підкреслив взаємодію особистості з соціальним середовищем [21, с. 289].

Теорія психосоціального розвитку складається з восьми етапів, кожен з яких пов'язаний з певним конфліктом, який потрібно вирішити для успішного переходу до наступного етапу. Кожен етап включає у себе розвиток певної соціальної компетентності та формування ключової соціальної ідентичності [42, с. 62].

У першому етапі, який відбувається від народження до 18 місяців, дитина формується в залежності від рівня задоволення її фізіологічних потреб. У другому етапі (18 місяців – 3 роки), дитина навчається самостійності та незалежності. У третьому етапі (3 – 6 років), дитина формується в залежності від свого соціального середовища та вчиться спілкуватися з ровесниками [42, с. 62].

У наступних етапах відбувається формування соціальної компетентності, яка стає основою для формування соціальної ідентичності. Наприклад, у четвертому етапі (6 – 12 років) дитина навчається спілкуватися з іншими, у п'ятому етапі (12 – 18 років) вона формує свою особистість, а у шостому етапі (18 – 40 років) формується соціальна ідентичність [42, с. 63].

Роль сім'ї в теорії Еріксона полягає у тому, що вона є основним соціальним середовищем для формування основних вмінь і навичок, які необхідні на кожному етапі розвитку дитини [42, с. 65]. Сім'я забезпечує фізичні потреби дитини, надає їй емоційну підтримку та стимулює розвиток соціальної компетентності.

Наприклад, у першому етапі розвитку, коли дитина залежна від дорослих, сім'я має важливу роль у задоволенні фізіологічних потреб дитини, таких як харчування, сон та гігієна [42, с. 66]. У другому етапі, коли дитина навчається самостійності та незалежності, сім'я має за завдання підтримувати дитину в її намаганнях стати незалежною та допомагати їй у вирішенні проблем [42, с. 66].

Усі наступні етапи розвитку також потребують активної участі сім'ї у формуванні соціальної компетентності та соціальної ідентичності дитини. Сім'я впливає на розвиток особистості дитини через свої цінності, вірування та стиль виховання. Від цих факторів залежить те, якою буде соціальна компетентність дитини, як вона навчиться спілкуватися з оточуючими людьми та яка буде її соціальна ідентичність [42, с. 68].

Ще одна з основних теорій розвитку особистості дитини в сім'ї була створена психологом та психоаналітиком Дональдом Віннікоттом у другій половині XX століття [42, с. 83].

Теорія взаємодії батьків та дітей базується на ідеї того, що взаємовідносини між батьками та дітьми є основою формування здорової особистості дитини [42, с. 84]. Він вважав, що взаємодія між дітьми та їх батьками повинна бути спрямована на задоволення потреб дитини та розвиток її особистості. Це означає, що батьки повинні бути готові до того, щоб зрозуміти потреби своєї дитини та відповідати на них, забезпечуючи їй безпеку та захист [42, с. 84].

За теорією Віннікотта, успішна взаємодія батьків та дітей має три ключові елементи: емпатія, щирість та акцептація. Емпатія означає здатність батьків сприймати свою дитину, відчувати її емоції та реагувати на них адекватно [42, с. 85]. Щирість передбачає, що батьки повинні бути відвертими зі своєю дитиною та довіряти їй. Акцептація означає прийняття дитини такою, яка вона є, з її вадами та достоїнствами [42, с. 86].

Сутність теорії полягає в тому, що Віннікотт визначив декілька етапів взаємодії батьків та дітей, які він назвав «доглядовими фазами». Кожна фаза відображає різний рівень залежності дитини від батьків та потребу у відповідному рівні догляду та уваги [42, с. 87].

Фаза «первинного об'єднання»: цей етап починається з народження дитини і триває протягом перших місяців життя. На цьому етапі дитина відчуває єдність з матір'ю, яка задовольняє її фізіологічні потреби і відповідає на її потребу у фізичному контакті. Батьки на цьому етапі мають зрозуміти

сигнали, які надсилає дитина, і навчитися задовольняти її потреби в догляді і захисті [42, с. 88].

Фаза «основної довіри: цей етап відбувається протягом першого року життя і передбачає поступове формування у дитини віри в те, що її батьки будуть завжди доглядати за нею і задовольняти її потреби. Батьки повинні допомагати дитині розвивати відчуття довіри до світу навколо неї, створюючи надійну і стабільну середовище для неї [42, с. 89].

Фаза «індивідуалізації»: цей етап відбувається протягом другого року життя і передбачає збільшення самостійності і незалежності дитини. На цьому етапі дитина навчається досліджувати світ, але ще потребує підтримки та допомоги батьків. Батьки повинні дозволяти дитині досліджувати світ і відчувати свою незалежність, але при цьому відстежувати її поведінку і захищати від небезпеки [42, с. 89].

Фаза «розділення»: цей етап відбувається протягом третього року життя і передбачає збільшення самостійності дитини і розрив зв'язку з батьками на короткий час. Дитина починає досліджувати світ, відчуває потребу у власному просторі і часі, а також у відчутті незалежності від батьків. Батьки повинні допомогти дитині розуміти, що розрив з ними не означає відмову від них, а лише є необхідною складовою процесу розвитку [42, с. 90].

Фаза «інтеграції об'єктів»: цей етап відбувається протягом четвертого року життя і передбачає повернення дитини до матері після короткого розриву зв'язку. На цьому етапі дитина повертається до батьків і знову починає відчувати єдність з ними. Батьки повинні знайти баланс між дозволом дитині досліджувати світ і потребою у захисті та підтримці [42, с. 91].

Ці доглядові фази є необхідними складовими процесу розвитку дитини і взаємодії з батьками. Якщо батьки не виконують свої обов'язки на будь-якому з цих етапів, це може призвести до розвитку негативних наслідків у дітей, таких як недостатнє формування віри в світ, розвиток небезпечних поведінкових звичок, недостатня самостійність та інші проблеми [42, с. 92].

Розвиток особистості дитини в дисфункціональних сім'ях може бути порушений або сповільнений через різні негативні чинники, які впливають на її емоційний, когнітивний та соціальний розвиток. Дисфункціональна сім'я може бути характеризувана як така, де існують конфлікти, насильство, алкоголізм, наркоманія, відсутність стабільності, відсутність адекватного батьківського контролю та інші проблеми [29, с. 132].

У дисфункціональній сім'ї можуть бути порушені основні потреби дитини, такі як безпека, любов, приналежність, самоповага та самооцінка. Це може призвести до розвитку в дитини таких проблем, як низька самооцінка, депресія, тривога, поведінкові порушення та інші проблеми з психічним здоров'ям [29, с. 133].

Дитина також може не отримувати достатньої кількості стимулюючих досвідів та навичок, необхідних для нормального розвитку. Наприклад, дитина може не отримувати належного навчання, не мати можливості розвивати свої таланти та здібності, не мати можливості займатися спортом або іншими хобі [29, с. 134].

Крім того, у дисфункціональній сім'ї можуть бути порушені звички та ритуали, які сприяють створенню стабільного середовища для дитини. Наприклад, можуть відсутні регулярні обіди за спільним столом, спільні вихідні з батьками, святкування днів народження та інші важливі для розвитку дитини звички [29, с. 135].

Узагальнюючи, можна сказати, що роль сім'ї в формуванні особистості дитини надзвичайно велика. Сім'я є першим і основним середовищем, в якому дитина засвоює норми і цінності, отримує догляд і підтримку. Батьки відіграють важливу роль у розвитку і формуванні особистості дитини, і їхня поведінка, ставлення та сприйняття мають безпосередній вплив на психічне та фізичне здоров'я дитини [29, с. 143].

У здоровій сім'ї дитина розвивається гармонійно, отримує достатньо уваги, догляду та підтримки, що дозволяє їй вільно досліджувати світ та засвоювати нові знання, уміння та навички. У дисфункціональних сім'ях

розвиток дитини може бути порушений через недостатню увагу батьків, негативне ставлення до дитини, насильство та інші негативні впливи, що може призвести до виникнення різноманітних проблем з психічним та фізичним здоров'ям дитини [29, с. 145].

Тому важливо забезпечити оптимальні умови для здорового розвитку дитини, зокрема, створити сприятливе середовище в сім'ї, де батьки будуть надавати дітям достатньо уваги, догляду та підтримки, дотримуватися позитивного ставлення до дитини, створювати для неї безпечну та стабільну обстановку [29, с. 147]. Це дозволить дитині розвиватися гармонійно, здорово та щасливо, а також стане запорукою для формування здорового суспільства в майбутньому.

1.3 Теоретичні моделі впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків

Сім'ї військовослужбовців стикаються з нормативними стресовими факторами, пов'язаними зі шлюбом, вихованням дітей і розвитком життєвого шляху, а також ситуаційними стресовими факторами, характерними для військової культури [20, с. 27].

Військова служба може суттєво впливати на динаміку сімейних стосунків, створюючи унікальні виклики та можливості для членів родини. По-перше, розташування військовослужбовця відіграє важливу роль у формуванні сімейного життя. Переміщення на нові місця служби може призводити до частих переїздів сім'ї, що впливає на стабільність та адаптацію до нового оточення.

По-друге, тривалі відсутності військовослужбовців через виконання службових обов'язків, особливо при військових виїздах або місіях, можуть створювати емоційну відділеність у сім'ї. Довгі періоди віддаленості можуть викликати стрес та сум, особливо у сім'ях з малими дітьми чи при важких умовах служби. [20, с. 28]

З іншого боку, військова служба може сприяти формуванню сильних сімейних зв'язків через спільні випробування та взаємодопомогу. Родини військовослужбовців часто розвивають особливий рівень взаєморозуміння та підтримки, оскільки вони стикаються зі спільними труднощами та невизначеністю.

З цієї причини ми розглядаємо кілька основних елементів, що стосуються армії як контексту. Оскільки місією військової служби є стримування війни та забезпечення безпеки нації, присутність військовослужбовців по всьому світу є обов'язковою. [20, с. 31]

На відміну від багатьох інших професій, час і ресурси, які витрачають на навчання військових також інвестуються в підготовку сімей до функціонування як під час стабільності, так і під час кризи. Це відомо як сімейна готовність [20, с. 31].

Готовність відображає стан підготовленості, готові сім'ї - це ті, хто готовий долати щоденні неприємності та стреси військового життя, маючи реалістичні очікування щодо потенційних викликів, знання наявних ресурсів і готовність шукати та використовувати ресурси, коли це необхідно [20, с. 33].

Військова культура та цінності, такі як одноманітність, командна робота, стоїцизм, наполеглива праця та порядність, відіграють важливу роль у визначенні поведінки та пріоритетів військовослужбовців [4, с. 47]. Комунікативні цінності, такі як почуття товарищескості, спільності та самопожертва культивуються у військових громадах.

Традиції – це ще один аспект військової культури, який розрізняє та об'єднує сім'ї військових у більшій спільноті [4, с. 49]. У деяких випадках традиції, як наприклад, практика підняття та опускання прапора на військових об'єктах на початку та в кінці кожного дня, символічно відображають суспільні цінності (зупинятися, щоб вшанувати країну та тих, хто втратив життя за неї) [4, с. 53].

У часи кризи військовослужбовців можуть викликати на службу без попередження та на невизначений період часу. Кілька років тому був

використаний термін «жадібний інститут», щоб описати очікування військових від своїх членів сім'ї [4, с. 57]. У цьому сенсі військовослужбовці вимагають від своїх сімей повної лояльності.

Військові призначення, починаючи від тимчасових і навчальних місій до відряджень у іншу країну на кілька років, вимагають фізичного розділення сімей [63, с. 173]. Цей поділ означає, що структура сімейства змінюється залежно від змінних, які сімейство не контролює (наприклад, час розгортання збройного конфлікту). Таким чином, сімейна система зазнає змін щодо того, хто фізично присутній у системі, а також досвіду реорганізації та втрати [63, с. 174].

Цей процес спільно відомий як емоційний цикл розгортання (Pincus, House, Christensen, & Adler, 2001) [63, с. 186], який складається з:

- попереднього розгортання (повідомлення про майбутнє розгортання);
- розгортання (від'їзд і перший місяць від'їзду);
- підтримки (триває від двох до п'яти місяців);
- передислокація (повідомлення та підготовка до повернення додому);
- післядислокація (повернення).

Уся сімейна система зазнає впливу протягом цього циклу, коли сімейні ролі змінюються, а сім'я психологічно пристосовується до переходу від одного етапу циклу розгортання до іншого [63, с. 187]. Періоди розлуки, страху та невизначеності є звичайним сімейним досвідом, здебільшого через смертельну небезпеку, притаманну багатьом військовим службам [63, с. 187].

Після повернення військовослужбовця необхідні додаткові реорганізації та адаптації, оскільки сім'я психологічно адаптується до повернення військовослужбовця та реінтеграції його в сімейні ролі [63, с. 188].

Крім того, серед цих проблем для сімей варто відмітити те, що військовослужбовці які були задіяні у бойових діях, мають підвищену

ймовірність переживання посттравматичного стресу, тривоги та депресії [63, с. 188].

Військові сім'ї стикаються з певними вимогами, пов'язаними з військовою службою під час війни та у мирний час, включаючи регулярні переміщення для виконання нових завдань [19, с. 63]. Залежно від різних факторів, таких як галузь служби та спеціалізація, сім'я може переїжджати кожні 2 – 4 роки, кожен з яких потребує фізичного переміщення та періоду пристосування до нової військової та цивільної громади, яка може бути в межах або за межами країни [19, с. 64].

Сім'я є основним джерелом підтримки для багатьох дітей та молоді, але гіпотетично вона є найстабільнішою системою підтримки військовослужбовців [19, с. 65]. На всі сім'ї військових впливає навколишня військова культура, контекст і вимоги, хоча й зі значною різницею в ступені. Наприклад, деякі військові сім'ї живуть на військовій базі, тоді як інші - ні. Деякі сім'ї не переїжджають зі своїм військовослужбовцем, особливо якщо військове призначення знаходиться за кордоном [19, с. 65].

Модель сімейного стресу виникла з моделі сімейної кризи Рубена Хілла і почалася з дослідження Хіллом сімей армії США після Другої світової війни. Модель ABC-X пояснює, як стресова подія (A) взаємодіє з ресурсами (B) і значенням, яке сім'я надала стресу (C), що зрештою призвело до кризи (X) [69, с. 121].

Стресові події суттєво відрізняються, кожна з яких має унікальні характеристики. Два приклади стресових подій включають направлення члена сім'ї в зону бойових дій і географічне переміщення. Кожна сім'я мобілізує різні та різноманітні ресурси для боротьби зі стресовим фактором, включно з ресурсами, що існують усередині (наприклад, психічне здоров'я членів сім'ї, здатність до адаптації сім'ї, фінансові ресурси) та поза сім'єю (підтримка військового підрозділу, наявність місцевих програм) [69, с. 125]. Те, як окремі особи та сім'ї інтерпретують ці події, також різняться, підкреслюючи, що їхнє визначення ситуації та значення, яке вони їй надають, є важливими для того,

як відчують стрес сім'ї та що вони зрештою роблять, коли стикаються з труднощами [69, с. 125].

Робота Хілла була особливо важливою у своїй зосередженості на сімейних результатах та розширені моделі ABC-X з додатковою складністю. Однією з теорій, яка включає підхід Хілла та зосереджується на контексті, є контекстна модель сімейного стресу CMFS [81, с. 243].

CMFS підкреслює, що позасімейні та внутрішньосімейні контексти впливають на кризовий процес ABC-X. Таким чином, зусилля з профілактики та втручання також повинні враховувати ці контексти [81, с. 244].

Внутрішній контекст вважається значущим, оскільки він розглядається як процес, до яких сім'ї звертаються в рамках сімейної системи, коли вони прагнуть бути стійкими перед лицем негараздів, наприклад, вирішення проблем і стратегії подолання. Зовнішній контекст більш складний та складається з багатьох рівнів, часто з правилами та очікуваннями для кожної конкретної субкультури [81, с. 246].

Військові є одним із прикладів зовнішнього контексту зі специфічною субкультурою, і часто всередині армії існує більше мікрорівневих субкультур (наприклад, солдат або офіцер, приналежність до служби). Розрізнення між внутрішніми та зовнішніми контекстами сімейної системи також є доречним, оскільки воно пов'язане зі ступенем контролю [81, с. 247]. Хоча внутрішні сімейні контексти є елементами, на які сім'ї мають право голосу, зовнішні контексти значною мірою знаходяться поза контролем сім'ї.

Сім'я та її члени мають деякий обмежений ступінь контролю над військовою субкультурою (наприклад, рішення відокремитися від армії), багато компонентів військового життя значною мірою знаходяться поза контролем сімейної одиниці [81, с. 249]. CMFS наголошує, що зусилля повинні ретельно та одночасно враховувати численні контексти, в яких люди живуть і функціонують, включаючи ті, які пов'язані зі специфічними субкультурами, і ті, які не є специфічними для субкультури, визнаючи, які елементи контексту сім'ї мають певний контроль, а які – ні.

CMFS обговорювалась одночасно з теорією соціальної організації дії та змін (SOAC), головним чином зосередженою на стосунках між сім'ями та громадами [81, с. 251].

Унікальним елементом CMFS є ідея втрати, зокрема неоднозначної втрати (втрата без ясності та без завершення), і її супутньої концепції, граничної неоднозначності (ситуації в житті, коли незрозуміло, хто в сім'ї, а хто поза нею), де неоднозначна втрата часто спричиняє неоднозначність меж [81, с. 255].

Існує два типи неоднозначної втрати: фізична втрата (кохана людина фізично відсутня, але все ж психологічно присутня в сім'ї) і психологічна втрата (людина фізично присутня в сім'ї, але психологічно відсутня) [81, с. 256]. З точки зору неоднозначної втрати, гранична неоднозначність може виникнути, оскільки вона стосується сімейної структури (тобто фізичного формування сім'ї) або сім'ї як психологічної сутності.

У випадку сімей військовослужбовців, коли член сім'ї вибуває, він або вона, як правило, все ще є частиною психологічної сім'ї, але не є частиною структурної сім'ї. Слід зазначити, що військовослужбовці та сім'ї також можуть зазнати неоднозначних втрат, які можуть статися в будь-якій сім'ї, включно з неоднозначними фізичними втратами (наприклад, розлучення чи дезертирство, віддача дитини на усиновлення) та неоднозначними психологічними втратами (наприклад, серйозні психічні захворювання, залежності чи деменція старшого члена сім'ї) [81, с. 257].

Теорія життєвого шляху об'єднує дослідницькі традиції, зосереджені на розвитку тривалості життя, соціальних ролях і стосунках, а також віці та тимчасовості, в одній єдиній теорії. Декілька ключових положень теорії ґрунтуються на контексті, включно з визнанням ролі місцезнаходження – як географічного розташування (наприклад, ресурси змінюються залежно від місця проживання), так і соціально-історичного розташування (наприклад, розташування в межах культури, з наслідками для звернення за допомогою та точки зору стресора) [81, с. 258].

Розташування є особливо важливою мірою для сімей активних військових, які є членами як військової спільноти, так і навколишньої цивільної громади.

Отже, оскільки вони регулярно змінюють географічне положення, вони можуть переміщатися з багатих на ресурси районів до бідних або навпаки. Визнаючи центральну роль соціальних відносин, теорія життєвого шляху також підкреслює соціальні зв'язки [20, с. 182].

Подібно до CMFS акцент на внутрішньому сімейному контексті, концепція життєвого шляху надає візуальне зображення взаємозалежної природи людського життя, ілюструючи, як стресова подія, яку переживає один член сім'ї (наприклад, бойові дії), може спровокувати кризу (наприклад, посттравматичний стресовий розлад), який впливає на членів сім'ї та сімейні стосунки [20, с. 184].

Крім того, військовий контекст змінює соціальні зв'язки з іншими. Наприклад, зв'язки з іншими військовослужбовцями та сім'ями військових можуть бути цінним джерелом підтримки [20, с. 185]. Військовий контекст також може послабити інші соціальні зв'язки внаслідок стресових факторів, таких як переміщення та тривала відсутність військовослужбовців.

Теорія життєвого шляху розрізняє різні типи часу: індивідуальний час (хронологічний час), час покоління (покоління окремої людини) та історичний час. Події 11 вересня представляють яскравий маркер історичного часу; тому це була масштабна подія з помітними наслідками для окремих осіб і сімей, особливо для сімей військових. Після 11 вересня сім'ї військових відчували зміну циклу розгортання, що характеризувалося повторними розгортаннями з коротким поверненням додому між розгортаннями (що називається часом перебування) [20, с. 187].

Для багатьох сімей перехід і зміни є визначальними рисами військового життя, двома прикладами яких є звання та підвищення. Військовослужбовці носять своє звання помітно на своїй формі, що також значною мірою відображає соціальний статус особи та сім'ї [20, с. 188].

Підвищення по службі, або зміна рангу, визнаються та відзначаються офіційно та неофіційно. Окрім впливу на сімейне життя як індикатора соціального статусу, ранг є фактором, який слід враховувати, оскільки ранг не припиняє існувати, коли військовий знімає форму.

Тим не менш, перед розгортанням, під час розгортання та після розгортання є численні внутрішні зміни. Розгортання, зокрема багаторазове розгортання, і те, що отримують окремі особи та родини від кожного розгортання, є прикладом того, як принципи життєвого курсу переплітаються.

Кожне розгортання має спільні риси, як і всі розгортання, а також унікальні функції, залежно від різних факторів, у тому числі етапу життя сім'ї [20, с. 191]. Молода подружня пара без дітей сприймає розгортання по-одному, і зовсім по-іншому, якщо ця пара має дитину дошкільного віку, і по-іншому, якщо ця дитина підліток.

Таким чином, хоча розгортання саме по собі не є новим досвідом для багатьох сімей військових, кожне розгортання в деяких аспектах є першим. Це узгоджується з акцентом теорії життєвого шляху на тому, як поточні моделі та функціонування є продуктом попередніх подій, досвіду та інших факторів [20, с. 193]. Для інформування нашого обговорення моделі сімейного стресу та теорія життєвого шляху надають корисні методи, пояснюючи нюанси того, що означає враховувати контекст. Вони визначають способи мислення про сім'ї, включаючи їхні внутрішні стосунки та стосунки з іншими, а також численні зовнішні впливи на них.

Висновки до першого розділу

В першому розділі нашої наукової роботи, який має назву «Теоретичні засади дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків», ми розглянули ключові теоретичні аспекти, які формують фундамент нашого дослідження. В цьому розділі ми висвітлили наступні пункти:

1.1. Ми проаналізували психологічні аспекти військової служби та її вплив на особистість людини. Висвітливши різні теоретичні підходи, дослідники та науковці, ми визначили, що військова служба може бути джерелом стресу та змінювати цінності та переконання військовослужбовців.
Впливати на особистість

1.2. Ми розглянули соціально-психологічну сутність сім'ї, включаючи типи сімей, моделі сімейних відносин та тенденції їх розвитку. Ця частина надала нам розуміння того, як родинна система функціонує та які її характеристики важливі для аналізу впливу військової служби.

1.3. Ми розглянули теоретичні моделі впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків, включаючи теорію роз'єднання, модель стресорів сімейного життя та теорію подвійного навантаження. Ці моделі надають основу для розуміння впливу військової служби на сімейні відносини та їхню динаміку.

Загальною метою цього розділу було надати теоретичний контекст для подальшого дослідження впливу військової служби на сімейні стосунки. Дані теоретичні засади визначають рамки та підґрунтя для подальших розділів нашої роботи, де ми будемо аналізувати конкретні дослідження та практичні аспекти впливу військової служби на сімейну динаміку.

РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ДИНАМІКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни

Дані були зібрані серед військослужбовців Збройних сил України та їхніх партнерів вдома. Було повідомлено, що дослідження було зосереджено на зв'язку між роботою та сім'єю та спрямоване на вивчення досвіду особового складу ЗСУ та їх сімей.

Одночасно з розповсюдженням опитувань серед військовослужбовців, партнери також отримувати опитувальники. Наша вибірка складається з 30 військовослужбовців ЗСУ. Загалом 30 партнерів заповнили опитувальники.

Ми змогли зіставити дані опитування для 30 пар. Військовослужбовці були чоловіками і в середньому їм був 31 рік (СВ = 9,03), в діапазоні від 19 до 53. Більшість із них (75%) перебували у відданих стосунках, 25% не були (і визначили інших осіб, крім партнера, своїми сім'ями); 40% мали дітей.

Всі партнери були жінками, і їм було в середньому 35 років (СВ = 8,78), коливаючись від 19 до 54 років. Трохи більше половини з них (58%) мали дітей. Переважна більшість партнерів (87%) мали оплачувану роботу, з яких 26% також працюють в ЗСУ.

Конфлікт між роботою та сім'єю

Ми використали шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES-3, заснована на «круговій моделі» сімейної структури Д. Олсона, призначена для оцінки рівня сімейної згуртованості (ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї) та рівня сімейної адаптації (здатність змінюватися під впливом стресорів). Опитувальник дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї сприймають свою сім'ю зараз, у період активних військових дій, та який вони хотіли б її бачити. Щоб оцінити ступінь конфлікту між військовою службою та сім'єю (наприклад, «Вимоги моєї роботи заважають моєму дому та сімейному життю»). Відповіді надавались за шкалою Лайкерта в діапазоні від 1

(категорично не згоден) до 5 (абсолютно згодний). Коефіцієнт Альфа Кронбаха був – 0,88.

Задоволення службою

Ми використовували два пункти, щоб оцінити, наскільки військовослужбовці були задоволені своєю роботою у ЗСУ: «Враховуючи все, наскільки ви задоволені ЗСУ?» і «Наскільки ви задоволені сімейним життям, яке ви можете мати, коли працюєте у ЗСУ?». Відповіді давалися за шкалою від 1 (дуже незадоволений) до 5 (дуже задоволений). Коефіцієнт Альфа Кронбаха з двох пунктів становив – 0,60.

Когнітивні порушення

Ми використовували опитувальник когнітивних помилок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ) А.Фрімана та Р.Девульфа для оцінки рівня когнітивного виснаження військовослужбовців.

Опитувальник когнітивних помилок часто використовуються у психологічних дослідженнях для оцінки рівня патологічної тривоги та виявлення специфічних типів помилок у мисленні. Він включає питання або твердження, спрямовані на виявлення конкретних когнітивних або когнітивно-емоційних аспектів, що можуть свідчити про певні патологічні стани.

Респондентів запитали, які вони емоції відчували під час поточного розгортання (наприклад, «Мені було важко зосередитися на чомусь»). Відповіді надавались за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згодний). Коефіцієнт Альфа Кронбаха – 0,94.

Опитування партнерів

Конфлікт між роботою та сім'єю

Ми застосовували ту саму шкалу для партнерів вдома, що й для військовослужбовців, з невеликими поправками, оцінити сприйняття партнерами того, як військова служба заважає їхньому сімейному життю (наприклад, «Вимоги роботи мого партнера заважають налагодженню нашого сімейного життя»). Коефіцієнт Альфа Кронбаха – 0,85.

Задоволення службою

Подібні до особового складу ЗСУ, але з невеликими адаптаціями, ми оцінили задоволеність партнерів військовослужбовців: «Враховуючи все, наскільки ви задоволені військовою службою партнера?» і «Чи задоволені ви сімейним життям, яке маєте коли ваш партнер знаходиться на службі?» Коефіцієнт Альфа Кронбаха – 0,58.

Прийняття розлуки

Ми використали чотири самостійно сконструйовані пункти, щоб оцінити, якою мірою партнери змогли прийняти той факт, що їхній партнер часто буває далеко від дому через військову роботу (наприклад, «Я визнаю, що перебування на відстані від дому є частиною роботи мого партнера»). Відповіді записувалися за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згодний). Коефіцієнт Альфа Кронбаха – 0,84.

Використання коефіцієнта Альфа Кронбаха є стандартною процедурою для оцінки надійності внутрішньої узгодженості в психометричних дослідженнях, таких як опитувальники та анкети. Цей коефіцієнт вимірює, наскільки елементи анкети взаємозамінні та вимірюють один і той же концепт. Основна задача Альфа Кронбаха – оцінити внутрішню узгодженість або консистентність між різними питаннями чи елементами опитувальника, які вимірюють один і той же концепт чи конструкт.

При формуванні досліджень, взаємкореляційному аналізу та регресивному аналізу важливо мати інструмент, який дозволяє визначити, наскільки добре вимірюється концепт чи конструкт, і наскільки однорідні питання чи вимірювальні шкали. Коефіцієнт Альфа Кронбаха допомагає визначити, наскільки елементи опитувальника взаємозамінні та чи має сам опитувальник високий рівень надійності.

Обрані методи дослідження відображають систематичний та науково обґрунтований підхід до аналізу впливу військової служби на сімейні відносини та емоційний стан учасників та їхніх партнерів. Використання шкали FACES-3 для визначення рівня сімейної згуртованості та адаптації

базується на наукових підходах Д. Олсона і вважається ефективним інструментом для вимірювання взаємозв'язків у сімейній структурі.

Для вивчення задоволеності службою використано стандартні питання, що дозволяють оцінити як особистість, так і партнери військовослужбовців сприймають роботу та її вплив на сімейне життя. Використання опитувальника когнітивних помилок А.Фрімана та Р.Девульфа для визначення рівня когнітивного виснаження військовослужбовців є обґрунтованим підходом для аналізу емоційного стану та його можливих впливів на сімейні відносини.

Застосування аналогічних методів для партнерів військовослужбовців дозволяє отримати комплексний погляд на відносини в контексті військової служби.

Загальний підхід до використання цих методів у дослідженні дозволяє глибше розуміти взаємозв'язки між військовою службою, сімейними відносинами та емоційним станом, враховуючи як особистість військовослужбовця, так і його партнера.

2.2. Результати емпіричного дослідження впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни

Ми перевірили дані окремо серед військовослужбовців ЗСУ та їх партнерів. Описова статистика (тобто середні значення, стандартні відхилення та взаємкореляцію) представлена в таблицях 2.1 та 2.2.

Взаємкореляція є важливим інструментом в статистичному аналізі, особливо при дослідженні взаємозв'язків між різними змінними. У нашому дослідженні взаємкореляція була використана, щоб визначити, чи існують статистично значущі зв'язки між військовою службою та різними аспектами сімейних стосунків.

- 1. Визначення взаємозв'язків:** вона дозволило нам виявити, наскільки одна змінна пов'язана з іншою. Наше дослідження, включало різні

аспекти військової служби та сімейних стосунків. За допомогою взаємкореляції ми змогли визначити, чи існують суттєві статистичні зв'язки між цими змінними.

2. **Ідентифікація факторів впливу:** це допомогло нам визначити, які конкретні аспекти військової служби можуть мати важливий вплив на сімейні стосунки.
3. **Підготовка для подальших аналізів:** результати взаємкореляції служать базою для подальших статистичних аналізів, включаючи регресивний аналіз.
4. **Наукова обґрунтованість:** взаємкореляція дозволяє нам підтверджувати наукову обґрунтованість вашого дослідження, адже вона допомагає визначити, чи існують статистично значущі взаємозв'язки, а не просто випадкові або незначущі кореляції між змінними.

Таблиця 2.1

Результати опитування військовослужбовців

Вимірювання	Середнє значення	СВ	1	2
Когнітивні порушення	3,45	0,31	1	
Задоволення роботою	3,27	0,64	.54**	1
Конфлікт між роботою та сім'єю	3,49	0,50	.56**	.87***

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Таблиця 2.2

Результати опитування партнерів

Вимірювання	Середнє значення	СВ	1	2
Конфлікт між роботою та сім'єю	3,31	0,81	1	
Задоволення роботою	3,38	0,55	.94***	1

Конфлікт між роботою та сім'єю	3,3	0,67	.92***	.98***
--------------------------------	-----	------	--------	--------

Це порівняння даних між військовослужбовцями ЗСУ та їх партнерами може вказувати на деякі важливі взаємозв'язки та відмінності у сприйнятті різних аспектів життя, таких як конфлікт між роботою та сім'єю, задоволення роботою та когнітивні порушення.

Один із важливих аспектів полягає у взаємному впливі конфлікту між роботою та сім'єю на рівень задоволення роботою. У військовослужбовців цей вплив вищий (0,56), ніж у їх партнерів (0,92). Це може вказувати на те, що військовослужбовці відчувають меншу взаємодію між роботою та сім'єю, що може впливати на їхнє задоволення роботою менше, ніж у партнерів.

Також можна побачити, що партнери військовослужбовців мають вищий рівень задоволення роботою, ніж самі військовослужбовці. Це може бути пов'язано з тим, що партнери військовослужбовців можуть більше концентруватись на своїй роботі та відчувати менше впливу військових факторів, які впливають на військовослужбовців.

Щодо когнітивних порушень, якщо розглядати цей показник у військовослужбовців, то він є дещо вищим. Це може вказувати на те, що військовослужбовці можуть більше відчувати стрес чи психологічний натиск через характер своєї роботи, що може впливати на їхні когнітивні функції.

Для того щоб більш повно розглянути динаміку та стан сімейних стосунків між військовими та партнерами ми провели регресійний аналіз.

Регресійний аналіз є важливим інструментом в статистичному аналізі для вивчення взаємозв'язків між однією залежною змінною і однією або кількома незалежними змінними. У нашому дослідженні регресійний аналіз використовувався для розуміння того, як різні аспекти військової служби можуть впливати на сімейні стосунки.

- 1. Визначення важливих факторів впливу:** він дозволяє нам ідентифікувати, які конкретні змінні мають статистично значущий

вплив на залежну змінну, таку як стан сімейних стосунків. Наше дослідження змогло визначити, які аспекти військової служби є ключовими для розуміння цього впливу.

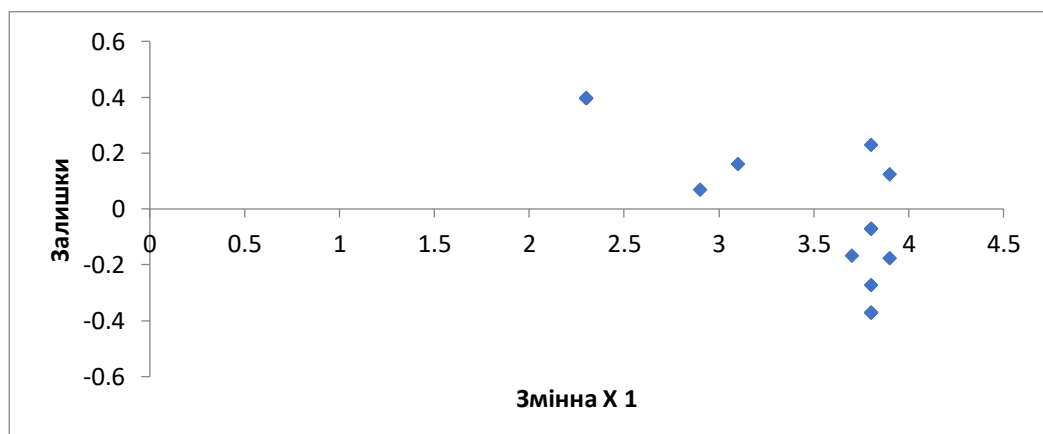
2. **Кількісне визначення ступеня впливу:** регресійний аналіз надає кількісні оцінки ступеня впливу кожної незалежної змінної на залежну. Це допомогло визначити, як сильно кожен фактор впливає на сімейні стосунки, що може бути корисним для розробки подальших стратегій підтримки.
3. **Контроль за іншими факторами:** він може враховувати вплив інших змінних, які також можуть впливати на сімейні стосунки. Це дозволяє нам здійснювати контроль за змінними та враховувати їх при визначенні впливу військової служби.
4. **Подальший аналіз та прогнозування:** результати регресійного аналізу служать основою для подальших аналізів та прогнозувань впливу військової служби на сімейні стосунки в майбутньому.
5. **Підтверджувати гіпотези:** регресійний аналіз дозволяє підтверджувати або спростовувати гіпотези про те, які чинники можуть бути пов'язані з рівнем задоволення роботою та сімейним життям.

Результати аналізу викладені у наступних графіках разом з поясненнями.

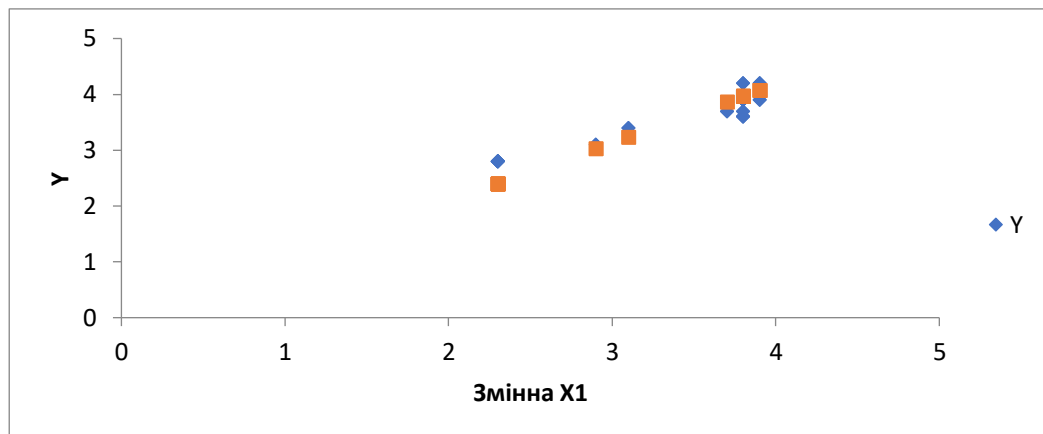
Регресійний аналіз конфлікту між роботою та сім'єю військовослужбовців та партнерів

Таблиця 2.3

Змінна X1 Графік залишків

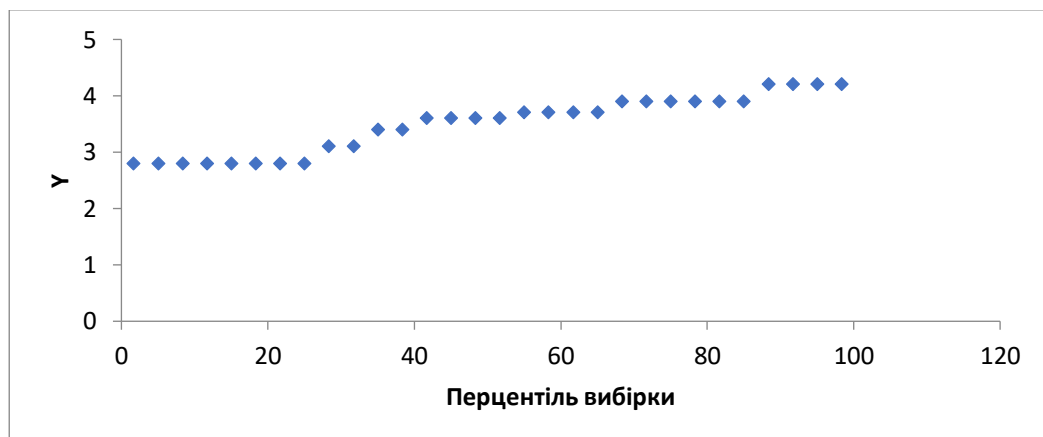


Змінна X1 Графік підбору



Таблиця 2.5

Графік нормального розподілення



За даними регресійного аналізу конфлікту між роботою та сім'єю військовослужбовців та їх партнерів, можна зробити наступні висновки:

Сильний вплив змінної X на конфлікт: коефіцієнт регресії (1,045) підтверджує, що змінна X має суттєвий вплив на конфлікт між роботою та сім'єю. З кожним збільшенням змінної X на одиницю очікується збільшення конфлікту.

Висока статистична значущість: значення F-статистики (4701,869) є статистично значущим і вказує на те, що регресійна модель змінної X є значущою для пояснення варіативності конфлікту.

Достовірність моделі: високий рівень R-квадрат (99,39%) і нормалізований R-квадрат (95,94%) свідчать про високу достовірність моделі, тобто вона добре підходить для прогнозування конфлікту.

Аналіз залишків та впливів: оцінка залишків показує, що вони переважно знаходяться в межах прийнятних величин, що підтверджує адекватність моделі.

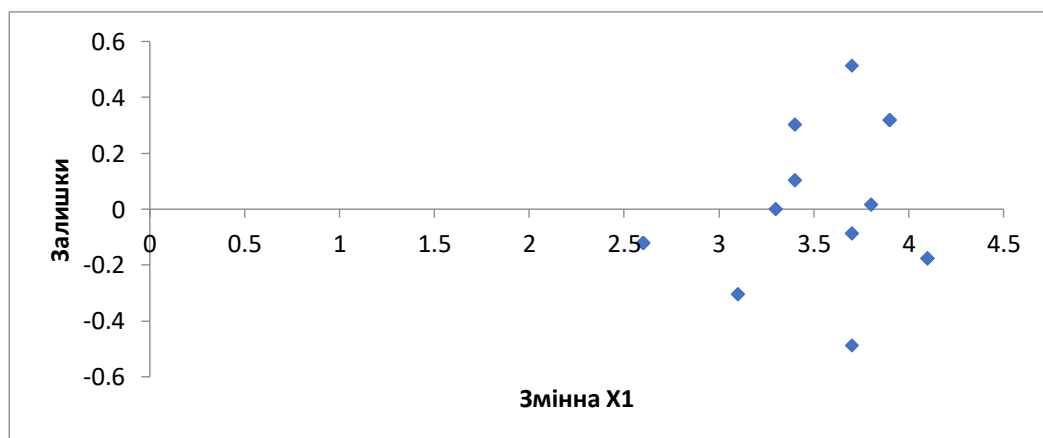
Конфлікт між роботою та сім'єю у військовослужбовців та їх партнерів має суттєву взаємозв'язок із змінною X. Прогнозування та розуміння цього явища полягає в тому, що збільшення значення змінної X (імовірно, це певні фактори роботи або сімейного життя) пов'язане зі збільшенням рівня конфлікту між роботою та сім'єю.

Це може мати практичне застосування у визначенні аспектів, які можуть бути відкориговані або покращені для зменшення конфлікту. Наприклад, цей аналіз може вказати на потребу в покращенні балансу між роботою та особистим життям, впровадженні підтримки для сімей військових або управлінських змін для зниження негативного впливу роботи на особисте життя та навпаки.

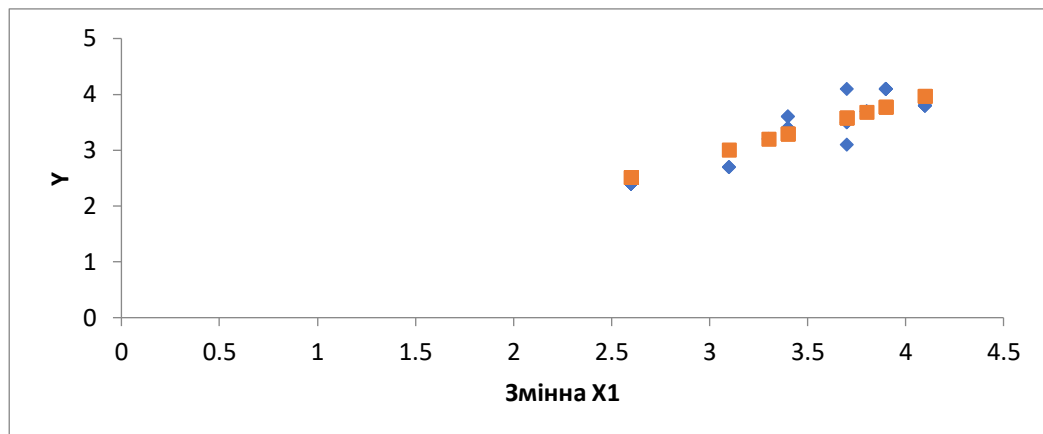
Регресійний аналіз задоволення роботою військовослужбовців та партнерів

Таблиця 2.6

Змінна X1 Графік залишків

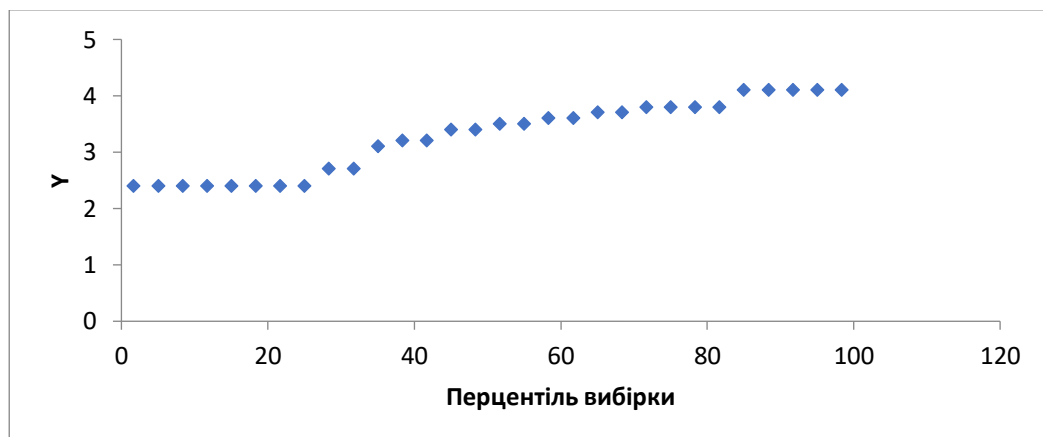


Змінна X1 Графік підбору



Таблиця 2.8

Графік нормального розподілення



З цього регресійного аналізу видно, що існує суттєвий взаємозв'язок між задоволенням роботою військовослужбовців та їх партнерів із змінною X.

Регресійна статистика: множинний R та R-квадрат демонструють зв'язок між задоволенням роботою військовослужбовців та їх партнерів із змінною X. Це показує, наскільки добре модель відображає залежність.

Дисперсійний аналіз: значення F-статистики є великим (6192,285541) і показує значимість регресійної моделі. Пі-значення для цього аналізу низьке ($2,10023E-34$), підтверджуючи значущість моделі.

Коефіцієнти: коефіцієнт X1 (0,969635169) виявляється значущим. Це підтверджує важливість змінної X у впливі на задоволення роботою військовослужбовців та їх партнерів.

Залишки та передбачені значення: передбачені значення та залишки показують високу точність моделі, але можуть виникати деякі незначні відхилення. Проте це відображає тільки невеликі різниці між фактичними та передбаченими значеннями.

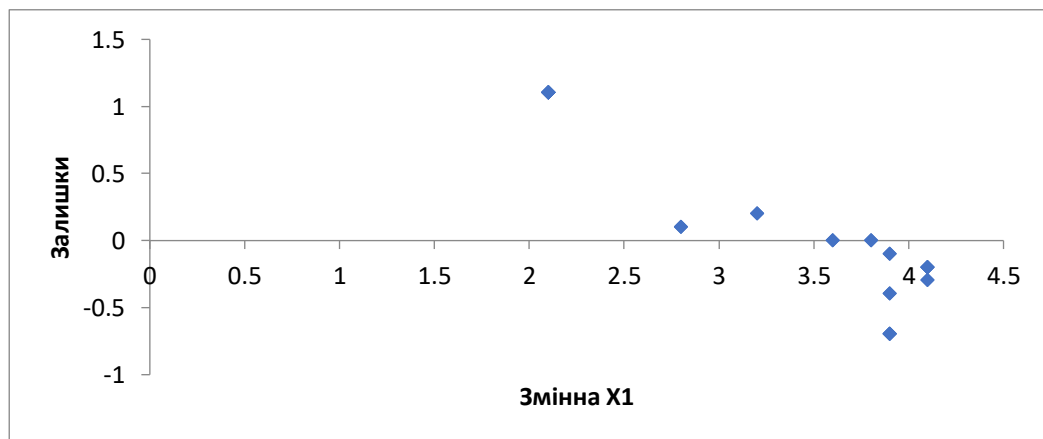
Зростання значення змінної X суттєво впливає на збільшення рівня задоволення роботою, що підкреслює важливість певних аспектів у військовій службі, що можуть впливати на сприйняття та задоволення роботою.

У цьому аналізі показано, що змінна X є суттєвим фактором, впливаючи на рівень задоволення роботою в контексті військової служби. Це може вказувати на потребу вдосконалення певних аспектів в робочому середовищі, підвищення комунікації або надання підтримки військовослужбовцям та їхнім партнерам для підтримання високого рівня задоволення роботою.

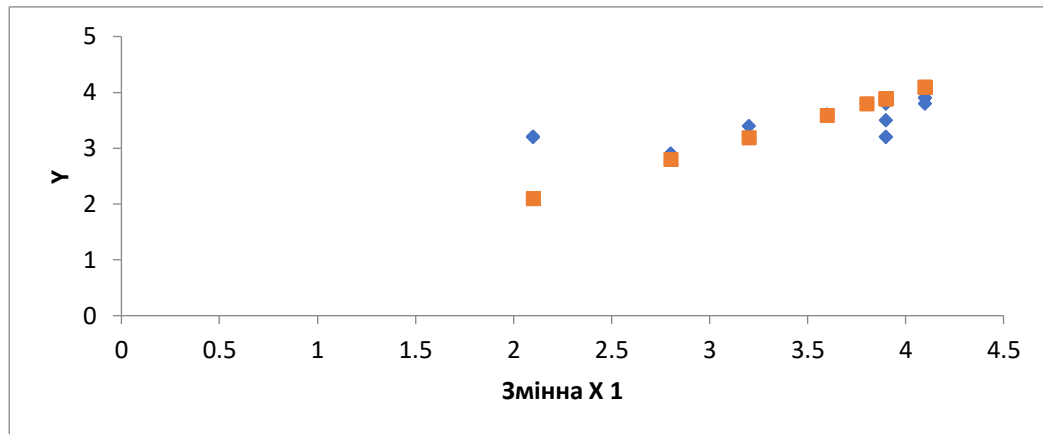
Регресійний аналіз взаємозв'язку когнітивних порушень та прийняття розлуки військовослужбовців та партнерів

Таблиця 2.9

Змінна $X1$ Графік залишків

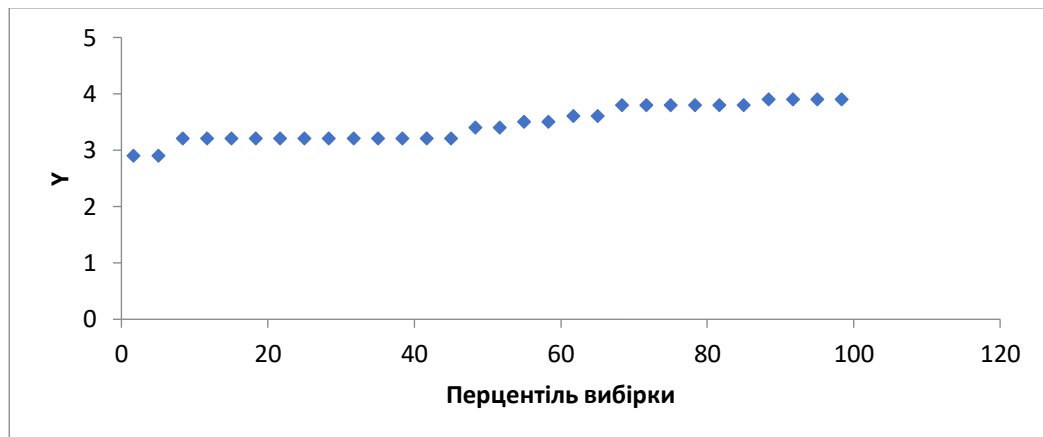


Змінна X1 Графік підбору



Таблиця 2.11

Графік нормального розподілення



Цей регресійний аналіз показує досить сильний зв'язок між когнітивними порушеннями у військових та прийняттям розлуки у їх партнерів. Множинний R-квадрат на рівні 0,98 вказує на високий рівень пояснюваної варіативності. Це означає, що приблизно 98% варіації у прийнятті розлуки партнерами військових може бути пояснено когнітивними порушеннями у військових.

Статистична значущість F-тесту (p-значення = 3,1077E-22) свідчить про значущість цього зв'язку між когнітивними порушеннями у військових та рішенням про розлучення їх партнерів.

Коефіцієнт регресії для когнітивних порушень у військових становить 0,999, що свідчить про сильний зв'язок: збільшення когнітивних порушень у

військових пов'язане зі зменшенням ймовірності прийняття розлуки їх партнерами.

Однак, слід пам'ятати, що регресійний аналіз не показує причинно-наслідкові зв'язки. Він лише вказує на існуючий статистично значущий зв'язок між цими змінними.

Отже, базуючись на результатах дослідження ми можемо перейти до перевірки наших гіпотез.

Гіпотеза 1. Військова служба негативно впливає на динаміку сімейних стосунків.

Переглянемо гіпотезу на основі регресійного аналізу та взаємкореляції, щоб підтвердити або спростувати її:

Регресійний аналіз: результат регресійного аналізу показав високий коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.994$), що вказує на те, що приблизно 99.4% змін у конфлікті між роботою та сім'єю можна пояснити військовою службою. Це свідчить про те, що існує дуже взаємозв'язок між військовою службою та конфліктами у сімейних відносинах.

Взаємкореляція: взаємкореляція підтверджує цей зв'язок, показуючи високі значення кореляції між конфліктом роботи та сімейними відносинами (коефіцієнт кореляції 0.947). Це свідчить про сильну позитивну залежність між цими факторами.

Висновок: дані регресійного аналізу та взаємкореляції підтверджують гіпотезу, що військова служба негативно впливає на динаміку сімейних стосунків військовослужбовців. Військова служба може призводити до віддаленості, стресу, а це, у свою чергу, може створювати конфлікти та напруження в сім'ї.

Це розуміння допомагає зосередитися на проблемах, які виникають у сімейному житті військовослужбовців через віддаленість та психологічний стрес, що може впливати на якість їхнього життя та стосунків з близькими.

Гіпотеза 2. Чим більша задоволеність роботою у військовослужбовців, тим менший відсоток когнітивних порушень.

Розгляньмо гіпотезу на основі даних з регресійного аналізу та взаємодкореляції:

Регресійний аналіз: результат регресійного аналізу показав високий коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.995$), що вказує на те, що приблизно 99.5% змін у відсотку когнітивних порушень можна пояснити задоволеністю роботою військовослужбовців. Це свідчить про дуже сильну взаємозв'язок між цими факторами.

Взаємодкореляція: взаємодкореляція підтверджує цей зв'язок, показуючи високий коефіцієнт кореляції між задоволенням роботою та когнітивними порушеннями (кореляція близько до 1). Це свідчить про сильну негативну залежність між цими факторами: із зростанням задоволення роботою зменшується відсоток когнітивних порушень.

Висновок: отже, дані регресійного аналізу та взаємодкореляції підтверджують гіпотезу, що чим більша задоволеність роботою у військовослужбовців, тим менший відсоток когнітивних порушень. Це вказує на те, що задоволеність роботою може мати значний позитивний вплив на психологічний стан військових, що, в свою чергу, може позитивно позначитися на їхніх сімейних стосунках та загальному благополуччі сім'ї.

Гіпотеза 3. Невдоволеність роботою військовослужбовців впливає на збільшення рівня конфлікту між роботою та сім'єю.

Розгляньмо гіпотезу на основі даних з регресійного аналізу та взаємодкореляції:

Регресійний аналіз: результат регресійного аналізу показав високий коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.966$), що вказує на те, що приблизно 96.6% змін у рівні конфлікту між роботою та сім'єю можна пояснити недоволеністю роботою військовослужбовців. Це свідчить про сильний взаємозв'язок між цими факторами.

Взаємодкореляція: взаємодкореляція підтверджує цей зв'язок, показуючи високий коефіцієнт кореляції між недоволеністю роботою та рівнем конфлікту між роботою та сім'єю (кореляція близько до 1). Це свідчить про

сильну позитивну залежність між цими факторами: із зростанням невдоволеності роботою збільшується рівень конфлікту між роботою та сім'єю.

Висновок: дані регресійного аналізу та взаємкореляції підтверджують гіпотезу, що невдоволеність роботою військовослужбовців впливає на збільшення рівня конфлікту між роботою та сім'єю. Це вказує на те, що негативні емоції або незадоволеність роботою можуть бути причиною конфліктів у сімейному житті військових. Розуміння цього факту дозволяє спрямовувати зусилля на покращення робочих умов та підтримку військових та їх сімей, що може позитивно вплинути на стабільність сімейних відносин у цій групі.

Гіпотеза 4. Високий рівень задоволеності роботою партнерів впливає на позитивну динаміку прийняття розлуки.

Розгляньмо гіпотезу на основі даних з регресійного аналізу та взаємкореляції:

Регресійний аналіз: результат регресійного аналізу показав дуже високий коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.995$), що вказує на те, що приблизно 99.5% змін у динаміці прийняття розлуки можна пояснити рівнем задоволеності роботою партнерів. Це свідчить про дуже сильний взаємозв'язок між цими факторами.

Взаємкореляція: взаємкореляція також підтверджує цей зв'язок, показуючи дуже високий коефіцієнт кореляції між рівнем задоволеності роботою партнерів та динамікою прийняття розлуки (кореляція близько до 1). Це свідчить про сильну позитивну залежність між цими факторами: із зростанням рівня задоволеності роботою партнерів позитивно змінюється динаміка прийняття розлуки.

Висновок: дані регресійного аналізу та взаємкореляції підтверджують гіпотезу, що високий рівень задоволеності роботою партнерів впливає на позитивну динаміку прийняття розлуки. Це вказує на те, що задоволеність роботою партнерів може сприяти більш сприйнятливому та позитивному

відношенню до ситуацій розлучення у сім'ях військовослужбовців. Розуміння цього може допомогти в розробці підходів для підтримки родин цієї категорії людей, підвищенні стабільності сімейних відносин та сприянні позитивному вирішенню подібних ситуацій.

Результати регресійних аналізів вказують на значущий вплив військової служби на різні аспекти, вивчені у рамках дослідження. Загальна картина демонструє високий рівень поясненої варіативності у залежних змінних, що свідчить про ефективність моделей у поясненні змін у розглянутих аспектах. Множинні коефіцієнти детермінації (R-квадрат) в усіх трьох випадках високі, вказуючи на суттєвий вплив військової служби на рівень конфліктів, задоволеність та інші показники.

Кожен регресійний аналіз дав додатковий внесок у розуміння вивчених відносин, надаючи статистично значущі коефіцієнти для незалежних змінних. Зокрема, параметри кожного аналізу дозволили виявити вплив окремих аспектів військової служби на різні показники, такі як рівень конфліктів, задоволеність та розлука.

Отримані результати є важливим внеском у наше розуміння впливу військової служби на сімейні відносини та емоційний стан. Вони можуть бути використані для розробки подальших програм та підходів до психологічної підтримки сімей військовослужбовців з метою поліпшення їхнього благополуччя та стабільності.

Висновки до другого розділу

Зважаючи на всі обговорені дослідження і аналізи стосовно проблем сімей військовослужбовців, можна виділити наступне:

Вплив військової служби на сімейні стосунки: регресійний аналіз та взаємкореляція показали, що військова служба має значний вплив на динаміку сімейних стосунків. Це підтверджує гіпотезу про негативний вплив військової служби на сімейну динаміку.

Задоволеність роботою і когнітивні порушення: є чіткий зв'язок між задоволеністю роботою та рівнем когнітивних порушень. Чим вище задоволеність роботою, тим менше відсоток когнітивних порушень.

Невдоволеність роботою та конфлікт в сім'ї: ця гіпотеза також підтверджена. Невдоволеність роботою військовослужбовців призводить до збільшення конфліктів між роботою та сім'єю.

Задоволення партнерів і прийняття розлуки: високий рівень задоволеності роботою партнерів впливає на позитивну динаміку прийняття розлуки.

Загальною висновком є те, що фактори, пов'язані з роботою військовослужбовців, мають значущий вплив на сімейні відносини та психічне здоров'я їхніх партнерів. Розуміння цих залежностей може допомогти розробити програми підтримки сімей військових, спрямовані на збереження та покращення якості їхнього життя.

РОЗДІЛ III ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОКРАЩЕННЯ ДИНАМІКИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1 Обґрунтування та зміст психокорекційної програми з покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців

Психокорекційна програма для покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців є надзвичайно важливою, оскільки вона спрямована на підтримку психічного здоров'я та стабільності у таких сім'ях, які часто зазнають стресу, зв'язаного з військовою службою.

Мета програми покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців – це сприяти зміцненню сімейних взаємин та психологічному благополуччю членів родини, які переживають стрес та виклики, пов'язані з військовою службою.

Програма має на меті досягти ряду ключових цілей, спрямованих на покращення психологічного стану та якості життя учасників військових дій та їхніх родин.

Підтримка психічного здоров'я

- Розробка та надання інструментів для самостійного виявлення та управління емоційним станом.
- Забезпечення доступу до психологічних ресурсів та консультативної підтримки для учасників та їхніх сімей.

Зниження стресу

- Навчання стратегіям зменшення стресу та розвиток навичок емоційної стійкості.
- Посадова та особистісна підтримка для адаптації до невизначеності та труднощів військової служби.

Покращення комунікації

- Навчання навичкам ефективної комунікації, включаючи вислуховування та вираження почуттів.

- Розвиток взаєморозуміння та сприяння вирішенню конфліктів у родині через покращення комунікативних здібностей.

Підтримка адаптації

- Надання психологічної та інформаційної підтримки для полегшення процесу адаптації учасників військових дій та їх сімей до нових умов життя.
- Вивчення та розвиток стратегій, спрямованих на подолання труднощів та вибудовування стабільності в житті.

Створення підтримуючого середовища

- Проведення сімейних сесій та тренінгів для формування взаємопідтримки та розуміння в родині.
- Розробка програм спрямованих на підтримку родинного благополуччя та зміцнення взаємин між членами сім'ї.

Покращення загальної якості життя

- Розробка індивідуальних планів допомоги для сімей, спрямованих на подолання конкретних труднощів.
- Надання ресурсів та підтримки для забезпечення більш повноцінного життя учасників військових дій та їхніх родин.

Ці цілі спільно створюють комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я та соціального благополуччя учасників військових дій та їх родин, сприяючи їхньому оптимальному адаптивному розвитку під час та після періоду військової служби.

Мета цієї програми полягає в підтримці сімей, що переживають стресові ситуації через військову службу, та наданні їм інструментів та підтримки для покращення психічного стану та сімейних взаємин.

Програма спрямована на розвиток різноманітних навичок, які є ключовими для зміцнення та покращення динаміки сімейних відносин в контексті військової служби. Деякі з цих навичок включають:

1. Комунікаційні навички – які включають в себе вдосконалення способів спілкування всередині сім'ї. Навчання ефективному вислуховуванню та

вираженню власних почуттів та думок є важливою частиною розвитку цієї навички. Вміння виразно та відкрито спілкуватися сприяє зменшенню конфліктів та сприяє покращенню розуміння між членами сім'ї.

2. Навички розв'язання конфліктів – є ще одним важливим аспектом, який допомагає уникати негативного впливу суперечок та конфліктів на загальний клімат у родині. Учасники програми отримають практичні інструменти для ефективного вирішення різноманітних родинних труднощів та покращення взаєморозуміння.

3. Стресостійкість – є необхідною для подолання викликів, пов'язаних із військовою службою. Учасники програми вивчатимуть стратегії подолання стресу та методи релаксації, що сприятиме підтримці емоційної стійкості в родині.

4. Співпраця та підтримка – в контексті програми означає виховання учасників до взаємодії та підтримки одне одного у важких ситуаціях. Це важливо для створення емоційно підтримуючого середовища, де сім'я може подолати будь-які труднощі разом.

5. Управління емоціями – є ключем до збереження гармонії в родині. Учасники програми отримають інструменти для контролю та управління своїми емоціями, що сприятиме спокою та гармонії у сімейних відносинах.

6. Адаптаційні навички – допоможуть учасникам пристосовуватися до змін, пов'язаних із військовою службою, та підтримувати стабільність у сімейному житті. Це важливо для забезпечення ефективного функціонування родини під час періодів змін та нестабільності.

Ці навички спрямовані на створення сприятливого середовища в родині військовослужбовця, що сприяє зміцненню стосунків, збільшенню емоційного здоров'я та покращенню загального благополуччя всіх членів родини.

Важливо зазначити, що час, необхідний для навчання цих навичок, може варіюватися в залежності від кожної конкретної родини та індивідуальних особливостей учасників. Однак в процесі програми учасники будуть відділяти час для освоєння та впровадження цих навичок у своєму сімейному житті

Етапи впровадження програми покращення сімейних стосунків для військовослужбовців та їх партнерів можуть бути наступними:

Організаційний етап

Організаційний етап програми включає в себе кілька ключових аспектів, які спрямовані на ретельне планування та структурування всього процесу для досягнення максимальної ефективності. Починаючи з оцінки потреб, команда програми розробляє опитувальник, який базується на стандартних психологічних шкалах, таких як опитувальник когнітивних порушень, конфлікту між роботою та сім'єю та задоволеність роботою. Цей інструментарій дозволяє систематично оцінити рівень негативного впливу військової служби на сімейні стосунки.

Додатково, важливим етапом є проведення інтерв'ю з учасниками для отримання глибокого розуміння їхніх проблем та потреб. Ці інтерв'ю можуть бути стандартизованими і використовувати конкретні психологічні підходи для отримання об'єктивної та комплексної інформації.

Формування графіка є ще одним важливим аспектом, який вимагає гнучкості та врахування реальних можливостей розділених сімей. Встановлення гнучкого графіка для індивідуальних та групових занять дозволяє забезпечити доступність програми для всіх учасників.

Нарешті, на організаційному етапі визначаються оптимальні методи впровадження програми, враховуючи ресурси та особливості учасників. Це може охоплювати різноманітні методи навчання та практичні заняття, зокрема, можливість проведення онлайн-курсів для тих, хто не може брати участь у зустрічах наживо. Всі ці кроки є фундаментальними для розуміння конкретних потреб учасників та визначення способів оптимального впровадження програми для покращення динаміки сімейних стосунків, що робить організаційний етап ключовим у реалізації успішної і ефективної ініціативи.

Групові заняття в рамках психокорекційної програми можуть виявитися надзвичайно корисними для військовослужбовців та їх дружин, сприяючи

покращенню сімейних стосунків. Перш за все, такі заняття надають можливість поділитися власним досвідом та емоціями з іншими учасниками групи, що створює атмосферу взаєморозуміння та спільності. Військовослужбовці та їх партнери можуть взаємодіяти з людьми, які проходять схожі випробування, що сприяє формуванню емоційної підтримки та спільної самодопомоги.

Групова динаміка може сприяти розвитку комунікаційних навичок, що є важливим елементом зміцнення сімейних відносин. Учасники вчаться вислуховувати одне одного, виражати свої почуття та думки конструктивно, розвиваючи взаєморозуміння та спільні стратегії розв'язання конфліктів.

Групові заняття також надають можливість отримати фахове керівництво та поради від експертів у галузі психології та сімейних відносин. Учасники можуть вивчати ефективні методи вирішення проблем, розуміти особливості партнера та вдосконалювати свої навички спілкування. Групові вправи та завдання сприяють поглибленню взаєморозуміння, а рефлексія у груповому контексті дозволяє учасникам розглядати свої стосунки з різних поглядів та знаходити нові підходи до вирішення труднощів.

Крім того, групові заняття можуть стати простором для підтримки та взаємного визнання досягнень. Військовослужбовці та їхні дружини можуть відчувати, що не єдині в своїх труднощах та зусиллях, що сприяє зміцненню внутрішньосімейного підтримки та емоційної стабільності. У цій атмосфері взаєморозуміння та підтримки групові заняття можуть ефективно сприяти покращенню динаміки сімейних стосунків.

Перша зустріч з військовослужбовцями

Перша зустріч з учасниками програми є ключовим етапом, спрямованим на створення позитивного та довірчого середовища для подальшої роботи. Зустріч розпочинається вступною презентацією, під час якої учасники отримують докладну інформацію про програму та її цілі. Це включає у себе роз'яснення основних аспектів та підходів, що будуть використовуватися під час навчання та підтримки.

Після презентації відбувається групова дискусія, де учасники мають можливість обговорити свої очікування від участі у програмі. Це розміщує акцент на індивідуальних потребах та цілях кожного учасника. Групова динаміка дозволяє створити відчуття спільноти та взаємопідтримки.

Далі відбувається представлення матеріалів, таких як пам'ятки або інформаційні листівки, що містять основні відомості про програму та переваги її участі. Також в цей момент учасники отримують загальну інформацію про психологічні аспекти військової служби та їх вплив на сімейне життя. Представлення посібників щодо підтримання відкритого та емпатичного спілкування в сім'ї є важливою частиною цього етапу, оскільки ці навички відіграють важливу роль у покращенні динаміки сімейних відносин.

Загалом, перша зустріч є важливим етапом впровадження програми, де акцент робиться на взаєморозумінні, встановленні цілей та підготовці учасників до активної участі у подальших етапах програми.

План

1. Представлення фасилітаторів, що керуватимуть програмою.

Першим кроком буде офіційне представлення фасилітаторів програми. Це момент, коли учасники дізнаються ім'я та професійний досвід осіб, які будуть вести тренінг. Фасилітатори вкажуть на свою експертизу у сфері сімейних відносин і психології, що додасть авторитетності програмі.

2. Коротке введення в тему дня.

Після представлення фасилітаторів відбудеться коротке введення в тему дня. Мета цього етапу – зацікавити учасників та підготувати їх до основного вивчення теми. Можливо, вводитиметься якась актуальна історія або статистика, що підкреслить важливість обговорення.

3. Огляд мети та структури програми.

Цей етап включатиме детальний огляд загальної мети програми та її структури. Фасилітатори розкриють, чому саме ця програма є важливою для учасників та як вона допоможе покращити їхні сімейні відносини в умовах військової служби.

4. Пояснення основної мети програми.

Тут фасилітатори глибше розкривають основну мету програми. Наприклад, це може бути покращення комунікації, зменшення конфліктів чи збільшення стресостійкості. Важливо донести, як цільові результати вплинуть на сімейне благополуччя.

5. Обговорення, які аспекти будуть висвітлюватись на кожному етапі.

На цьому етапі фасилітатори подробиць розповідатимуть про те, які конкретні аспекти та теми будуть розглядатись на різних етапах програми. Це може включати в себе вивчення комунікаційних навичок, розв'язання конфліктів, роботу із стресом та інші ключові аспекти сімейних відносин. Учасники отримають уявлення про те, яким чином програма буде побудована для досягнення поставлених цілей.

Активна частина

Активна частина першої зустрічі з військовослужбовцями ретельно розроблена для стимулювання активної участі та взаємодії. Групова дискусія про те, чого очікувати від участі у програмі, дозволяє учасникам висловити свої погляди, очікування та сподівання. Це створює атмосферу взаєморозуміння та спільної мети.

Додатково, заповнення короткого анкетного опитування для оцінки вихідного рівня знань дозволяє психологам та іншим фахівцям здобути об'єктивну інформацію щодо потреб та рівня підготовки учасників. Це важливий етап, оскільки він дозволяє персоналу краще адаптувати матеріали та методи навчання до індивідуальних потреб групи.

Завершення активної частини включає питання щодо змісту матеріалів, щоб визначити, на що конкретно слід звернути увагу під час наступних сесій. Цей етап сприяє більш глибокому засвоєнню інформації та відчуттю важливості тем, які будуть розглядатися.

Відповіді на питання та завершення зустрічі включають відкритий сесійний час для запитань та відповідей. Це надає учасникам можливість

висловити свої питання, поділитися власним досвідом та отримати необхідні роз'яснення. Заключні слова направлені на нагадування про наступні кроки та важливість їхньої участі в програмі, створюючи мотивацію та відчуття важливості цього процесу для кожного учасника. Загалом, цей план активної частини спрямований на створення відкритого та взаємодійного середовища для досягнення цілей програми.

Перша зустріч з партнерами військовослужбовців

Перша зустріч з дружинами військовослужбовців націлена на надання інформації та ресурсів, спрямованих на підтримку їхнього психологічного благополуччя та адаптації до особливостей військового життя їхніх чоловіків. Одним із ключових компонентів цієї зустрічі є надання матеріалів у формі інформаційних буклетів.

Ці буклети містять загальну інформацію про психологічні аспекти військової служби та їх можливий вплив на сімейне життя. Вони допомагають дружинам отримати уявлення про те, як виклики та стресори військової служби можуть впливати на психічне здоров'я їхніх чоловіків і, відповідно, на самі сімейні відносини.

Додатково до загальної інформації про психологічні аспекти, буклети також містять посібники з підтримання відкритого та емпатичного спілкування в сім'ї. Ці рекомендації сприяють розумінню та підтримці важливості взаємодії відносин у сім'ї, допомагаючи дружинам знаходити ефективні способи спілкування та розв'язання конфліктів.

Інструкції з отримання психологічної допомоги та ресурси для самодопомоги є ще одним важливим елементом матеріалів, наданих на першій зустрічі. Це може включати контактні дані психологічних служб, які надають підтримку, а також поради та ресурси, які можуть бути корисними для самостійного управління стресом та емоційними труднощами.

Загалом, перша зустріч з дружинами військовослужбовців спрямована на створення своєрідної підтримуючої платформи, де надається не лише

інформація, а й засоби для взаємодії та самопомоги в умовах військової служби.

План

1. Презентація теми: огляд основних аспектів впливу військової служби на сімейне життя.

Початок зустрічі розпочнеться із презентації, в якій будуть оглянуті ключові аспекти впливу військової служби на сімейне життя. Фасилітатори звернуть увагу на основні виклики та можливості, які виникають у військових сім'ях, і нададуть загальну картину теми, яку буде обговорено на протязі всієї програми.

2. Обговорення: взаємодія щодо особистого досвіду та реакцій на ситуації розлуки, відсутності вдома, стресу.

Після презентації учасники включаються у відкрите обговорення, де кожен з них матиме можливість поділитися власним особистим досвідом та реакціями на труднощі, пов'язані з військовою службою. Фасилітатори спрямують обговорення на конкретні аспекти, такі як розлука, відсутність вдома та стресові ситуації, щоб виокремити спільні теми та питання, які будуть подальшим об'єктом уваги.

3. Практичні завдання: вправи для підтримки емпатії та відкритого спілкування.

Завершальною частиною першої зустрічі буде проведення практичних вправ, спрямованих на розвиток емпатії та відкритого спілкування між учасниками. Ці вправи можуть включати рольові ситуації, спільні діалоги та завдання, спрямовані на покращення взаєморозуміння та взаємодії. Учасники отримають можливість практично застосовувати отримані знання та навички у власних сімейних відносинах.

Активна частина

Активна частина першої зустрічі з дружинами військовослужбовців створює сприятливе середовище для відкритої дискусії та обговорення різних аспектів, пов'язаних з впливом військової служби на сімейні стосунки.

Основна мета цього етапу – сприяти осмисленню учасницями впливу військової служби на їхні сімейні відносини та виробленню навичок ефективної взаємодії та спілкування у відсутність військовослужбовця.

Під час обговорення, учасниці матимуть можливість висловлювати свої проблеми, можливі суперечності та почуття, спільно шукати можливі рішення. Значущою є не лише сама дискусія, але і створення атмосфери взаємопідтримки та розуміння. Важливим елементом буде зорієнтованість на розвиток навичок емпатичного спілкування, що сприятиме покращенню розуміння внутрішньої динаміки сімейних відносин.

Мета першого етапу також полягає в формуванні вмінь ефективно взаємодіяти та спілкуватися, особливо в той час, коли військовослужбовець перебуває далеко від сім'ї. Це включає в себе розгляд аспектів такого спілкування, що сприяє утриманню сильних сімейних зв'язків. Партнери отримують підтримку у вивченні та розумінні теми завдяки матеріалам, що надаються, щоб самостійно працювати над удосконаленням своїх сімейних відносин.

Друга зустріч з військовими

Друга зустріч з військовими буде фокусуватися на розвитку стратегій емоційного управління та підтримці сімейних стосунків на відстані. Основна тема цього етапу полягає в розгляді та розвитку конкретних навичок, спрямованих на покращення емоційного стану учасників та підтримку їхніх відносин у військовий період.

На цьому етапі будуть надані матеріали, спрямовані на вивчення та впровадження технік саморегуляції. Це включає інструкції щодо керування стресом та важкими емоціями, що можуть виникати у військовослужбовців та їхніх сім'ях під час відділення. Також будуть надані посібники зі спілкування, які допоможуть учасникам покращити комунікацію та вирішувати конфлікти, зокрема ті, які можуть виникнути через відсутність військовослужбовця вдома.

Крім того, учасники отримають список вправ, спрямованих на зміцнення відносин та покращення емоційної відповідальності. Ці вправи будуть спрямовані на підтримку емоційного благополуччя та збудження позитивних взаємодій у сімейному середовищі, допомагаючи учасникам впоратися із стресом та емоційними викликами, що можуть виникати у зв'язку з військовою службою.

План

1. Повторення попереднього матеріалу: обговорення використання технік саморегуляції та вправ для покращення емоційного стану.

На початку зустрічі буде проведено коротке повторення ключових аспектів, вивчених на попередньому занятті. Учасники висловлять свої враження та враження від застосування технік саморегуляції в реальних сімейних ситуаціях. Фасилітатори можуть також уточнити питання, які виникли під час виконання вправ, і надати додаткові пояснення.

2. Розгляд вправ: практичні вправи з управління стресом, способи підтримки емоційного здоров'я.

Основною частиною зустрічі буде вивчення конкретних практичних вправ, спрямованих на управління стресом та підтримку емоційного здоров'я. Учасники будуть демонструвати та виконувати ці вправи під керівництвом фасилітаторів, щоб навчитися використовувати їх у повсякденному житті. Важливо надати конкретні приклади ситуацій, коли ці вправи можуть бути корисними.

3. Групові діалоги: дискусія зі спільним розумінням важливості цих вправ для підтримки родинних відносин.

Завершальною частиною зустрічі буде групова дискусія, під час якої учасники обговорять свої враження від вивчення нових вправ та спробують знайти спільне розуміння важливості цих практик для підтримки родинних відносин. Фасилітатори стимулюватимуть обмін думками та досвідом між учасниками, сприяючи формуванню позитивного та взаємодопоміжного середовища. Крім того, буде підкреслено, як ці вправи можуть сприяти

покращенню емоційного побуту учасників та впливати на динаміку сімейних стосунків.

Активна частина

Активна частина другої зустрічі з військовослужбовцями буде спрямована на практичне впровадження стратегій емоційного контролю та підтримки відносин. У робочому обговоренні військовослужбовці матимуть можливість ділитися своїм індивідуальним досвідом використання набутих технік та вправ. Це сприятиме обміну цінним досвідом та взаємному вивченню підходів до розв'язання проблем, пов'язаних з емоційними викликами військової служби.

У цьому етапі фасилітатор проведе практичні вправи, спрямовані на вивчення та освоєння стратегій емоційного контролю. Військовослужбовці отримають можливість випробувати ці стратегії в реальних ситуаціях та отримають зворотний зв'язок від фасилітатора та співучасників.

Мета цього етапу – допомогти учасникам оволодіти ефективними стратегіями для керування емоціями у стресових ситуаціях. Практичні вправи сприятимуть формуванню практичних навичок, які будуть корисні для забезпечення стійких та здорових сімейних відносин, навіть у важких періодах військової служби.

Друга зустріч з партнерами військових

Друга зустріч з партнерами військових буде спрямована на розвиток стратегій саморегуляції та підтримки емоційного благополуччя, зокрема у період відсутності їхніх військовослужбовців. Основна тема зустрічі покладена на забезпечення партнерів ефективними інструментами для керування стресом та підтримки свого психічного здоров'я під час відсутності військового члена родини.

У рамках цієї зустрічі нададуться інструкції та матеріали, спрямовані на розвиток технік саморегуляції. Це включатиме інструменти для ефективного керування стресом та підтримки психологічного здоров'я. Додатково, учасники отримають матеріали, спрямовані на поліпшення спілкування та

вирішення конфліктів у сімейному оточенні. Вправи для зміцнення відносин та підтримки емоційного благополуччя допоможуть партнерам збудувати стійкі та здорові зв'язки, особливо в умовах відсутності військовослужбовця.

План

1. Повторення попереднього матеріалу: обговорення використання технік саморегуляції та вправ для покращення емоційного стану.

На початку зустрічі буде проведено коротке повторення ключових аспектів, вивчених на попередньому занятті. Учасники висловлять свої враження та враження від застосування технік саморегуляції в реальних сімейних ситуаціях. Фасилітатори можуть також уточнити питання, які виникли під час виконання вправ, і надати додаткові пояснення.

2. Розгляд вправ: практичні вправи з управління стресом, способи підтримки емоційного здоров'я.

Основною частиною зустрічі буде вивчення конкретних практичних вправ, спрямованих на управління стресом та підтримку емоційного здоров'я. Учасники будуть демонструвати та виконувати ці вправи під керівництвом фасилітаторів, щоб навчитися використовувати їх у повсякденному житті. Важливо надати конкретні приклади ситуацій, коли ці вправи можуть бути корисними.

3. Групові діалоги: дискусія зі спільним розумінням важливості цих вправ для підтримки родинних відносин.

Завершальною частиною зустрічі буде групова дискусія, під час якої учасники обговорять свої враження від вивчення нових вправ та спробують знайти спільне розуміння важливості цих практик для підтримки родинних відносин. Фасилітатори стимулюватимуть обмін думками та досвідом між учасниками, сприяючи формуванню позитивного та взаємодопоміжного середовища. Крім того, буде підкреслено, як ці вправи можуть сприяти покращенню емоційного побуту учасників та впливати на динаміку сімейних стосунків.

Активна частина

Друга зустріч з дружинами військовослужбовців спрямована на активне обговорення особистого досвіду використання технік та вправ, спрямованих на розвиток емоційної підтримки та взаємного розуміння. В робочому обговоренні партнери матимуть можливість відкрито обговорити свої власні враження та висловити думки щодо застосування набутих навичок.

Практичні вправи, запропоновані на зустрічі, будуть спрямовані на підтримку емоційного благополуччя та взаєморозуміння в контексті відсутності військовослужбовців. Ці вправи допоможуть учасникам розвивати навички, які сприятимуть стійким та здоровим сімейним відносинам. Мета цього етапу – забезпечити партнерам ефективні інструменти для підтримки свого емоційного благополуччя та побудови взаєморозуміння у складних умовах роботи військового.

Третя зустріч для обох партнерів

На третій зустрічі для обох партнерів основна тема стане побудова спільних стратегій взаємодії та підтримки в родинних відносинах. Метою цієї зустрічі є створення ефективних інструментів для вирішення конфліктів та спільного планування дій для покращення взаєморозуміння та підтримки в родині.

Учасники отримають інструкції та матеріали, спрямовані на розвиток навичок ефективного вирішення конфліктів, які виникають у сімейному житті. Матеріали будуть спрямовані на підтримку розбудови спільних стратегій взаємодії та подолання труднощів.

Завдання, які будуть запропоновані на цій зустрічі, сприятимуть не лише розвитку певних навичок, але й активній участі обох партнерів у створенні сприятливого середовища для зміцнення родинних відносин. Ця зустріч стане певним кроком до побудови стійких та здорових сімейних зв'язків у контексті військової служби одного з партнерів.

План

1. Введення в матеріали: огляд нових методів вирішення конфліктів та співпраці.

Початок зустрічі включатиме в себе введення учасників у нові методи вирішення конфліктів та співпраці в контексті військових сімей. Фасилітатори коротко оглянуть теоретичний матеріал та нададуть зразки практичного застосування методів.

2. Практична робота: робота в парах, виконання завдань на спільність для розвитку спільних стратегій.

Учасники будуть розділені на пари для виконання конкретних завдань, які спрямовані на розвиток спільних стратегій вирішення конфліктів та підвищення рівня співпраці у сімейних відносинах. Ці завдання можуть включати ролеві вправи, дискусії та інтерактивні сценарії.

3. Обговорення: обговорення результатів від практичних завдань та пошук спільних шляхів у розв'язанні проблем.

Завершальна частина зустрічі буде присвячена обговоренню результатів, які отримали учасники в ході практичних завдань. Фасилітатори спрямують обговорення на пошук спільних шляхів вирішення конфліктів та покращення співпраці. Це дозволить учасникам навчитися на прикладах та знаходити індивідуальні та колективні стратегії для подолання труднощів у сімейних стосунках.

Активна частина

На третій зустрічі для обох партнерів, активна частина програми передбачає групову роботу, спрямовану на спільне вирішення завдань та обговорення отриманих результатів. Партнери об'єднуються у групи, щоб спільно вивчати та розвивати навички ефективного взаємодії та вирішення конфліктів в родинних відносинах.

Групова робота сприяє взаємному обміну досвідом та відчуттям, а також створює можливість для партнерів взаємодіяти та знаходити спільні рішення. Під час цієї частини зустрічі розвиватимуться навички комунікації та спільної праці в парах, що сприятиме подальшому вдосконаленню взаємин та вирішенню питань в родині.

Подальше практичне застосування отриманих знань передбачає впровадження методів вирішення конфліктів у реальному житті партнерів. Це може включати в себе застосування нових стратегій та підходів до вирішення питань у побуті. Метою цього етапу є не лише вивчення та вдосконалення навичок, але й їх практична реалізація в повсякденному житті, що сприятиме створенню атмосфери співпраці та взаємної підтримки у родині партнерів.

Фінальна зустріч

На фінальній зустрічі для обох партнерів, основна тема: «Кроки до майбутнього разом: стабільність та підтримка у родинних відносинах» ставить перед собою завершальні етапи програми, спрямовані на закріплення отриманих знань та навичок, а також на планування подальших кроків для підтримки стійких та здорових родинних відносин.

Під час фінальної зустрічі учасники отримають листівки для самооцінки та рефлексії над змінами у своїх підходах та бажаннями до подальшого розвитку. Ці матеріали допоможуть партнерам самостійно оцінити прогрес, досягнутий під час програми, та ретельно задуматися над тим, як ці зміни можуть вплинути на їхнє родинне життя.

Методичні матеріали, які надаються на фінальній зустрічі, будуть спрямовані на підтримку учасників у важких ситуаціях. Це може включати в себе поради та інструменти, які можуть бути використані для подолання труднощів та зміцнення відносин у родині.

Рекомендації щодо підтримки досягнутого прогресу будуть направлені на те, щоб надихнути партнерів продовжувати працювати над розвитком своїх стосунків після завершення програми. Ця фінальна зустріч створить замкнутий цикл програми, підкресливши важливість роботи над родинними відносинами та забезпечивши учасникам необхідні інструменти для подальшого успішного вдосконалення їхніх сімей.

План

1. Огляд досягнень: партнери обмінюються результатами своєї роботи, переглядають власні прогреси та думки.

Початок зустрічі передбачає короткий огляд досягнень учасників. Кожен партнер ділиться своїми результатами та враженнями від участі в програмі. Цей етап сприятиме підняттю моралі та підкресленню позитивних змін у сімейних відносинах.

2. Рефлексія: учасники виконують завдання на рефлексію, оцінюючи свої побажання та зміни у підходах.

Учасники виконують завдання, що стосується рефлексії. Вони оцінять свої побажання, зміни в підходах до розв'язання проблем та розвитку сімейних відносин. Це дозволить учасникам більше осмислити свій досвід та з'ясувати, які аспекти програми вони вважають найбільш корисними.

3. План дій: обговорення та формування конкретних планів для подальшої підтримки родинних відносин.

Завершальна частина зустрічі буде присвячена обговоренню майбутніх кроків. Партнери разом з фасилітаторами обговорять конкретні кроки, які вони можуть здійснити для подальшої підтримки та розвитку своїх родинних відносин. Це може включати в себе встановлення спільних цілей, планування спільного часу та обговорення способів подолання можливих труднощів.

Активна частина

На фінальній зустрічі для обох партнерів активна частина буде спрямована на обговорення результатів та перегляд досягнень, що були зроблені протягом програми. Групова дискусія надасть можливість учасникам поділитися своїми враженнями, висловити власні думки та вислухати думки інших учасників.

У рамках індивідуальної роботи учасники будуть працювати над завданнями на самооцінку та рефлексію. Це дозволить кожному партнерові глибше зрозуміти власний прогрес, переглянути власні досягнення та визначити, які аспекти можна ще покращити.

Мета фінальної зустрічі – не лише оцінка прогресу та досягнень, але й формування конкретних стратегій та підтримки для подальшого збереження позитивної динаміки у родинних відносинах. Учасники отримають

інструменти, які допоможуть їм в подальшому розвивати спільні підходи до рішення проблем, покращувати комунікацію та утримувати стабільні та здорові стосунки у своїх сім'ях. Фінальна зустріч буде своєрідним завершенням програми, але одночасно відкриє двері для подальшого самостійного розвитку партнерів у контексті родинних відносин.

Психокорекційна програма з покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців є важливою і практичною ініціативою, спрямованою на підтримку і зміцнення сімей, які переживають вплив військової служби. Ця програма створена з урахуванням специфіки та особливостей військового життя, розвиває практичні навички та стратегії, спрямовані на покращення комунікації, розв'язання конфліктів та зміцнення взаєморозуміння серед членів родини.

Ця програма має кілька вагомих переваг, що можуть значно поліпшити динаміку та якість сімейних відносин у військових родин.

Розширення комунікаційних навичок: програма дозволяє учасникам розвивати ефективні методи спілкування, що особливо важливо в умовах військової служби. Засоби спілкування та висловлення емоцій допоможуть покращити розуміння між партнерами.

1. Навички розв'язання конфліктів: учасники програми отримають практичні засоби для вирішення конфліктів, що може позитивно вплинути на підтримку гармонії в родині та запобігання серйозним розбіжностям.

2. Стресостійкість: здатність ефективно керувати стресом та розвивати стресостійкість є ключовою для військовослужбовців. Програма надасть учасникам інструменти для подолання стресових ситуацій та підтримки емоційного здоров'я.

3. Співпраця та підтримка: взаємодія учасників сприяє формуванню спільного підходу до подолання труднощів та підтримки одне одного. Засвоєння навичок співпраці збільшить взаєморозуміння та взаємопідтримку в сімейному колі.

4. Управління емоціями: розвиток навичок управління емоціями допоможе зберігати спокій та гармонію в родині. Учасники вивчать, як ефективно реагувати на стресові ситуації та уникати негативних емоційних вибухів.

5. Адаптаційні навички: програма вчить сім'ї адаптуватися до змін, пов'язаних із військовою службою. Це важливо для збереження стабільності та добробуту родини навіть у складних умовах.

Психокорекційна програма спрямована на різнобічний розвиток учасників та може значно покращити сімейне життя військовослужбовців, забезпечуючи їм необхідні інструменти для подолання труднощів та підтримки одне одного.

Після проходження психокорекційної програми для пар військовослужбовців та їх дружин, можна очікувати позитивні результати в різних аспектах їхнього життя та взаємин.

1. Покращення комунікації: учасники програми можуть навчитися ефективнішому спілкуванню, вислуховуванню та вираженню своїх почуттів. Це може призвести до зменшення конфліктів та покращення загального розуміння в парі.

2. Спільні стратегії розв'язання конфліктів: учасники програми можуть отримати інструменти для спільного вирішення проблем та конфліктів, що виникають у сімейному житті. Це сприятиме створенню більш гармонійного та підтримуючого середовища.

3. Зниження рівня стресу: учасники отримають техніки саморегуляції та стрес-менеджменту, які допоможуть їм ефективніше впоратися з невизначеністю та важкостями, пов'язаними з військовою службою.

4. Покращення психічного здоров'я: програма спрямована на надання інструментів та стратегій для підтримки психічного здоров'я. Учасники можуть розвивати навички для ефективного управління стресом, тривожністю та іншими емоційними викликами.

5. Адаптація до змін: учасники отримають підтримку в адаптації до змін, пов'язаних з військовою службою, що може полегшити переходні періоди та зміцнити сімейні зв'язки.

6. Підтримуюче середовище у сім'ї: учасники будуть сприяти створенню підтримуючого клімату в родині, де кожен член відчуває підтримку та розуміння.

Вона сприятиме розвитку спільних практик підтримки учасників військового середовища, враховуючи їхні унікальні потреби та виклики. Вона пропонує практичні методи і завдання для розвитку емоційної стійкості, стресостійкості та взаєморозуміння між партнерами, сприяючи збереженню сімейного благополуччя в умовах військового життя.

Програма спрямована на забезпечення підтримки, розуміння та розвитку практичних навичок, необхідних для збереження та підтримки сімейних стосунків у складних умовах військового життя.

У своїй роботі ми спиралися на те, що чим більше розвинені рефлексивні процеси, тим глибше людина проникає в себе, тим складніше та менш стереотипно оцінюються нею інші люди. Рефлексивна позиція виступає своєрідним подвійним процесом дзеркального відображення. Створення сприятливої психологічної атмосфери в будь-якому сімейному колективі значною мірою залежить від розвитку особистої рефлексії кожного учасника взаємодії. Рефлексія – це не просто знання чи пізнання юнаком самого себе, а й з'ясування того, як інші розуміють його. Рефлексія впливає також на розвиток комунікативних процесів, оскільки самооцінка тих, хто спілкується, є індикатором і регулятором поведінки.

Пріоритетними методами комплексної програми взаємодії визначено такі:

- метод емпатії (переживання військовими та членами їхніх сімей станів, які відчувають інші);

- метод контрасту (можливість кожного учасника взяти участь у ситуаціях із контрастними позиціями: добрий-злий, колишній «Я»-теперішній «Я», агресивний-лагідний тощо);
- тренінг міжособистісної взаємодії (моделювання комунікативних ситуацій);
- метод проєктів (метод стимулювання творчої діяльності, наприклад, розробка творчих проєктів, оригінальних ідей);
- дослідницький метод.

Для того, щоб процес реалізації програми відбувся максимально ефективно, слід дотримуватись таких принципів:

1. Створювати сприятливу психологічну атмосферу.
2. Позитивно ставитися до своєрідності кожної особистості.
3. Розвивати розуміння «іншого».
4. Набувати психологічної освіченості.
5. Звертати увагу на те, що об'єднує, а не роз'єднує людей.

Крім того, для нас ключовим чинником і одним із головних завдань, пов'язаним із з покращенням динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців є діяльність, пов'язана з подоланням власних соціальних стереотипів і упереджень. Тому недопустимими є будь-які форми переваг, стигма, привілеї для одних осіб і дискримінація інших. Це вимагає від психолога високого професіоналізму, делікатності, конгруентності, здатності до емпатії та рефлексії. Причому професіоналізм практичного психолога визначається не тільки досвідом і компетентністю, але й загальною культурою, ціннісними орієнтаціями, мотивами його діяльності, стилем спілкування, творчим потенціалом.

За умови реалізації комплексної програми, ми акцентуємо увагу на таких формах роботи, як інсценізація, психокорекційні та арт-терапевтичні вправи, тренінги. Саме завдяки ним відбувається розвиток критичного та аналітичного мислення майбутніх фахівців, удосконалюється вміння переконливо

висловлювати думку, дискутувати, формується асертивне та саногенне мислення, навички емпатії.

Основними тенденціями гуманістичного процесу, який сприяє професійному становленню визначено такі: використання психолого-педагогічних інтерактивних технологій, розвиток навичок ефективної комунікації, розробка методик соціально-психологічного супроводу. Зокрема ефективною з позиції розвитку емпатії, толерантності учасників є вправа «Культивування інсайтів», яка проводиться у формі мозкового штурму, під час якого учасники експерименту дають відповіді на запитання: «Що значить бути собою?», «Як добре бути собою», «Коллективне та індивідуальне». Такий вид роботи сприяє викоріненню прихованої дискримінації, розвитку сензитивності. Для експериментальної аудиторії розроблено тренінг «Формула щастя: міф чи реальність» .

Також нами акцентовано особливу увагу на розвитку розуміння «іншого», а це насамперед досягалось шляхом прийняття власної особистості. Так, З. Фройд одним із перших виокремив у психіці людини системи «Я», «Супер-Его», «Тінь». У своїх роботах він довів важливість виявлення «Тіні»: «якби ми могли побачити свою Тінь (темну сторону власної натури), ми б були імунні до моральної та інтелектуальної інфекції, втручання». Ідеї зарубіжних психологів К. Уїлберга, Р. Асаджіолі, К. Роджерса тотожні в тому, що прийняти себе – значить знаходити позитив навіть у своїх слабких якостях і проявах, не змагаючись із самим собою, не ігноруючи власну особистість. Це дає можливість приймати інших із їхніми слабкими сторонами. Неприйняття себе зумовлює негативне сприймання оточуючих, прагнення зайняти домінуючу позицію, самоствердитися будь-якою ціною. Таким чином, результат розуміння військовими самих себе та своїх опонентів впливає на формування тієї чи іншої позиції у міжособистісній взаємодії.

Цей шлях називають «стратегією професійно-особистісного зростання», адже він базується на моделі суб'єкт-суб'єктних зв'язків, створює умови для позитивної взаємодії. Отже, процес професійної підготовки, передусім,

пов'язаний із актуалізацією здібності кожного індивіда до особистісного зростання, відкритості, уміння розібратися в собі, адекватно оцінювати свої моральні якості, рефлексувати.

Також нами розроблено лекцію-тренінг «Психологічна безпека в сім'ї», яка знайомить військових і їхні родини з періодизацією психічного розвитку Е. Еріксона. Ми дібрали найбільш змістовні відео-ролики українських психологів, у яких знайшли багато цінних порад щодо спілкування з дітьми, розуміння їхніх реакцій та вікових криз, побудови гармонійних стосунків. Окремий зміст для учасників ми вклали в «Метод вільних асоціацій» К. Юнга, який нам вдалося адаптувати під проблему емоційного реагування особистості. Для зниження рівня агресії запропоновано вправи із розділу тілесної психотерапії: медитації «Ламінарія», «Пошук безпечного місця». Нами запропоновано для військових «Вправи на створення гуманного простору сімейної взаємодії», із використанням рекомендацій Василя Сухомлинського і залученням елементів української культури сімейного виховання, які майже зникають із широкого вжитку (зворушливі звертання до матінки, батьківські листи, поради та накази доньці, синові тощо). Також було розроблено вправи на саморегуляцію «Чистий дух», «Зебра» тощо.

Для суботніх зустрічей розроблено тренінг-сугестію «Саморозвиток – це процес, чи результат!?!», диспут-тренінг «Сім'я і сучасність», а також тренінг за мотивами однойменної книги Ю. Гіппенрейтер «Спілкуватися з дитиною. Як?». Умотивовані студенти можуть брати участь у корекційних вправах «Діагностика сфер сімейного життя», «Колесо моєї родини».

Для успішної реалізації комплексної програми та ефективності у формуванні навичок позитивного мислення і безконфліктної взаємодії запропоновано такі методи: тренінги «Що таке конгруентність?», «Як асертивно мислити», «Ми різні, але рівні», «Пізнай себе», Тренінг розвитку самооцінки та успіху у житті та ін. Зокрема, багато уваги приділено іграм: «Рух корабля», «Супермаркет добра»; психокорекційним вправам «Біла ворона», «Пустіть мене в коло», «Різні та інші», «Золотий дощ», «Акула», «Кришталева

ваза», «Намисто», «Псевдо-дружба», «Близька людина», «Фобія». Крім того, запропоновано арт-терапевтичні, дихальні вправи на зняття напруги: «Сонце. Вітер», «Випусти пару». Важливе місце у комплексній програмі відведено казкотерапії, яку можна використати до теми: «Тіньова сторона успіху».

На особливу увагу заслуговує використання в процесі роботи різноманітного спектру ігор: сюжетно-рольових, імітаційних, комунікативних, ділових; інсценізацій; обговорення моральних дилем; розв'язання конфліктних ситуацій; аналіз інцидентів; групових бесід; розмов за «круглим столом».

Для зменшення рівня агресивності учасникам експерименту запропоновано елементи арт-терапії, а саме малюнок лівою рукою, робота з полімерною глиною, «методика Уроборос», які сприяють розвитку особистості, дозволяють вільно виражати свої емоції, передавати свій настрій і почуття, допомагають подолати тривожність, негативні поведінкові прояви. Слід зазначити, що в ході реалізації програми всі учасники мають дотримуватися певних правил, а саме – висловлювати думки і поради в доброзичливій формі, що створюватиме на заняттях позитивний емоційний фон, сприятиме розвитку навичок безконфліктної комунікації.

Отже, ефективність процесу покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців досягається завдяки залученню їх до спільної психокорекційної, пізнавальної, творчої діяльності, спрямованої на виявлення толерантної поведінки, унаслідок чого відбувається розвиток позитивного і критичного мислення, емоційно-чуттєвої сфери особистості, збагачення досвіду гуманної поведінки, причому цей процес має бути систематичним і безперервним, щоб, незважаючи на кризові явища в суспільстві, на війну та невизначеність, особа не втрачала гуманності, резильєнтність, згуртовувалася заради добрих справ, брала участь у всіх можливих процесах у державі. Тільки у такий спосіб, на нашу думку, можливо подолати булінг і насильство в світі.

Для того, щоб учасники зуміли «стати на місце іншого», нами розроблена і представлена психотехніка «Трикутник конфлікту», або

«Трикутник Карпмана на новий лад», яка допомагає впоратися з будь-якою негативною емоцією, не відмовляючись, не закриваючись, а проживаючи її. Також у роботі з психологами можна використати методику «Примирення через афірмації», яка полягає в розвитку здатності особи відповідати за свої вчинки, просити вибачення, але без відчуття провини та придушення власної гідності. Цей метод полягає в позитивних твердженнях, які допомагають щиро визнати помилку, вибачатися та каятися, а не накопичувати образи та прагнути помсти.

Ось типовий приклад позитивних афірмацій, про які йшлося вище: «Я впевнена у ваших добрих намірах, навіть коли ви чините потворно, тому завжди з повагою ставлюсь до вас, навіть коли мушу вас засуджувати...». «Я вірю в те, що кожен із вас піклується за долю іншого та за позитивний результат діяльності загалом. Але недбале ставлення до виконання власних обов'язків, що є ситуативним явищем, перекреслює як командні зусилля, так і ваші можливі індивідуальні досягнення...».

Також нами розглянуто визначення шляхів подолання внутрішніх бар'єрів у процесі розвитку безконфліктної взаємодії. Для цього запропоновано такі методи і прийоми, як етична бесіда, індивідуальні консультації, проективні методики: «Будинок. Дерево. Людина», «Людина під дощем», «Куб у пустелі». Також ми підготували медитацію із застосуванням сугестивних методів «Найбільш сприятливий результат».

Ми вважаємо, що всі перелічені форми і методи корекції сприяють особистісному зростанню, закріплюють навички доброзичливості, зберігають позитивну емоційну атмосферу в колективі. Важлива роль належить психологічному супроводу процесу налагодження позитивної взаємодії в середовищі військових. Завдяки психокорекційній роботі, емоційній взаємодії з учасниками експерименту, створенню ситуації успіху, віри в краще в кожному, позитивному психологічному мікроклімату, гумору та творчості вбачаємо можливим досягнути поставленої мети.

3.2 Аналіз результатів апробації психокорекційної програми з покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців

На психокорекційному етапі у дослідженні було 14 сімей військовослужбовців. Усі вони проходили дослідження на емпіричному етапі.

У процесі проведення психотерапевтичної програми в експериментальній групі були створені психологічні умови для розвитку покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців. Умови забезпечувалися через активізацію процесів самопізнання, розвиток здібностей розуміння власних емоцій, самоаналізу та усвідомлення себе та своїх переживань у поточному моменті («тут і тепер»). Усвідомлення – природний безперервний контакт людини з її власним досвідом, пряме усвідомлення себе і навколишнього світу в певний момент часу, всі відчуття, властиві людині, відокремлені від її думок і оцінок.

Приведемо приклад результатів однієї з пар. Чоловік служить у військовому підрозділі та часто перебуває на передовій. Відчуття стресу, тривожності та відокремленості від родини стали щоденністю. Це відбилося на його стосунках з дружиною, яка сама по собі важко переживала його відсутність та напружену ситуацію через війну.

Після участі в психокорекційній програмі, військовослужбовець та партнер зауважили значні позитивні зміни. Чоловік вчився краще розуміти та виражати свої емоції, що допомогло покращити спілкування з дружиною. Вони обидва вивчили методи ефективної комунікації, які використовують, коли вони разом або на відстані.

По закінченні програми, вони більше відчували себе як команда, яка разом протистоїть викликам військового життя. Сімейні вечори стали цінним часом для розмов та взаєморозуміння, що раніше було складніше здійснити через стрес та напругу.

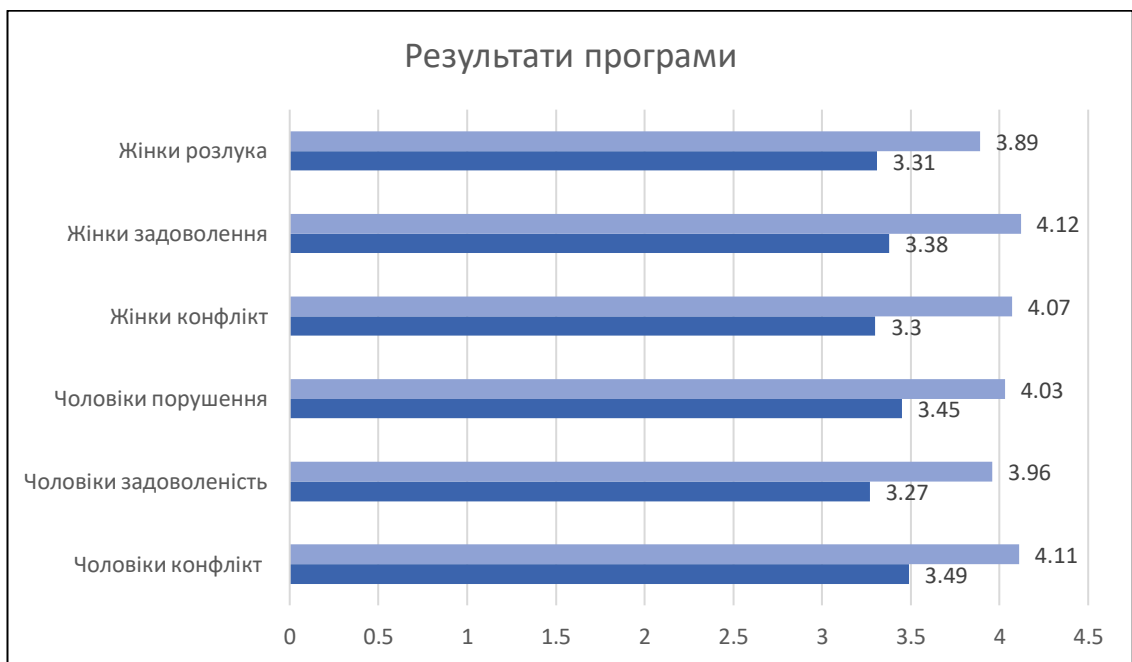
Їхня спільна здатність ефективно вирішувати конфлікти зросла, що дозволяє їм знаходити компроміси в складних ситуаціях.

Військовослужбовець та партнер більш спокійно стали сприймати різницю у часі, коли він перебуває на передовій, а це позитивно вплинуло на їхні стосунки, роблячи їх більш збалансованими та щасливими.

Це позначилося й на їхній дитині, яка почала більш розуміти і підтримувати своїх батьків у важких моментах. Відносини в сім'ї стали більш відкритими, спокійними та повними любові та взаєморозуміння.

Розгляньмо загальну статистику результатів експериментальної групи. На діаграмі представлені загальні результати до психокорекційної програми та після.

Таблиця 3.1



Аналізуючи результати до та після участі в психокорекційній програмі, можна визначити суттєві позитивні зміни в сімейних відносинах серед військовослужбовців та їхніх партнерів. У попередньому вимірюванні було виявлено середні рівні конфліктів, рівні задоволеності та певні порушення у стосунках, але результати після участі у програмі показують позитивні тенденції.

Щодо рівня конфліктів серед чоловіків, спостерігається суттєвий підйом з 3,49 до 4,11. Це свідчить про успішність програми у зменшенні конфліктів та

поліпшенні взаєморозуміння серед чоловіків. Збільшення рівня задоволеності серед чоловіків також є значущим – з 3,27 до 3,96, вказуючи на покращення загального емоційного стану та задоволеності від сімейного життя.

Щодо жінок, відбулися подібні позитивні трансформації. Рівень конфліктів зросли від 3,3 до 4,07, що свідчить про ефективність програми у покращенні взаєморозуміння та зменшенні конфліктів в сім'ї. Зростання рівня задоволеності відбулося з 3,38 до 4,12, що підтверджує покращення загального емоційного стану та стосунків.

Спостережені зміни у рівні порушень відносин також важливі. У чоловіків вони зросли з 3,45 до 4,03, а у жінок зменшились з 3,31 до 3,89. Це свідчить про те, що програма сприяє управлінню емоціями та покращує загальну якість взаємодії в сім'ї.

Аналізуючи результати до та після проходження психокорекційної програми для військовослужбовців та їх дружин, можна виділити деякі нові навички, що були розвинуті в парах.

1. Керування конфліктами

У чоловіків спостерігається значне підвищення показників з 3,49 до 4,11. Це свідчить про те, що програма допомогла розвивати навички конфлікт-менеджменту, забезпечуючи здатність ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

У жінок також спостерігається істотне підвищення показників з 3,3 до 4,07. Це вказує на те, що програма сприяла розвитку навичок зменшення конфліктів та покращенню взаєморозуміння.

2. Задоволеність відносинами

У чоловіків зафіксовано підвищення показників з 3,27 до 3,96. Це говорить про позитивний вплив програми на їхню загальну задоволеність сімейним життям.

У жінок спостерігається аналогічне підвищення показників з 3,38 до 4,12. Це свідчить про те, що програма сприяла покращенню рівня задоволеності відносинами учасниць.

3. Рівень порушень відносин

У чоловіків помітно покращення показників з 3,45 до 4,03. Це може вказувати на те, що програма сприяла зменшенню рівня конфліктів та негативних взаємодій.

У жінок також відбулося підвищення показників з 3,31 до 3,89, хоча менш виражене, що все одно свідчить про позитивні зміни в їхніх стосунках після участі в програмі.

Отже, можна визначити, що програма сприяла розвитку навичок конфлікт-менеджменту, збільшенню задоволеності відносинами та зменшенню рівня порушень у сімейних парах військовослужбовців та їх дружин.

В цілому, результати свідчать про позитивний вплив психокорекційної програми на сімейні відносини військовослужбовців та підтверджують необхідність та ефективність подібних інтервенцій для поліпшення якості життя в цих сім'ях.

Така динаміка доводить нам ефективність розробленої програми для покращення динаміки сімейних стосунків. Проте, для отримання більш об'ємних результатів необхідно проаналізувати більш детально об'єкт дослідження, застосовуючи та додаючи більшу кількість методів для глибокої оцінки емоційного інтелекту.

Висновки до третього розділу

Психокорекційна програма для покращення динаміки сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців є важливим інструментом у підтримці цих сімейних груп. Розробка цієї програми враховувала особливості військової служби та впливу на сім'ї, спираючись на психологічні підходи та дослідження.

Психокорекційна програма для сімей військовослужбовців успішно спрямована на поліпшення їхнього побуту та взаємин. Розроблена програма враховує усі аспекти, пов'язані з військовою службою, яка може створювати напруженість у сімейному житті.

Результати апробації цієї програми свідчать про значний позитивний змінений тенденції в усіх аспектах. Зменшення конфліктів, підвищення рівня задоволення та зниження кількості розлучень – усе це вказує на ефективність програми.

Це дозволяє припустити, що програма стала важливим інструментом підтримки для сімей військовослужбовців. Однак для досягнення стабільних результатів і забезпечення тривалого позитивного впливу необхідна подальша підтримка, моніторинг та можливі коригування програми з урахуванням індивідуальних потреб різних сімейних груп.

ВИСНОВОК

Вплив військової служби на сімейні стосунки виявляється у багатьох аспектах. Одним з ключових є зменшення рівня близькості між партнерами через відсутність військовослужбовця. Довгі періоди віддаленості можуть вплинути на зв'язок між членами сім'ї, створюючи психологічний стрес та відчуття відокремленості.

Стрес, пов'язаний з військовою службою, також може мати серйозний вплив на динаміку сімейних стосунків. Військовослужбовці часто зазнають великого психологічного навантаження, що може вплинути на їхню здатність спілкуватися та вирішувати конфлікти в родині.

Повернення військовослужбовця в родинне середовище після тривалої відсутності часто викликає адаптаційні труднощі. Якщо у членів сім'ї виникають нові ролі, змінюються вимоги та під час відсутності партнера, це створює напругу та конфлікти.

Але важливо відзначити, що вплив військової служби на сімейні стосунки може бути різним для кожної сім'ї. Деякі сім'ї зміцнюються через спільні труднощі, а інші можуть відчувати більшу напругу та віддаленість. Також існують різні ресурси та програми підтримки, які можуть сприяти збереженню сімейних відносин та покращенню їхньої динаміки під час військової служби.

У кваліфікаційній роботі на теоретичному та емпіричному рівнях досліджено вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни.

1. Проаналізовано теоретичні моделі впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків, такі як модель стресу-адаптації, теорія ролей, теорія стресорів сімейного життя та теорія подвійного навантаження. Ці моделі створюють основу для розуміння взаємозв'язку між військовою службою та сімейною динамікою. Усі ці аспекти становлять теоретичну

основу для подальших досліджень впливу військової служби на сімейні стосунки.

2. Розкрито вплив військової служби на особистість людини. Одним із ключових факторів є стресове середовище, яке супроводжується непередбачуваними ситуаціями, надзвичайними умовами та потенційною загрозою для життя. Цей стрес може викликати різні реакції, включаючи адаптацію, але також може сприяти розвитку психічних травм та посттравматичного стресового розладу.

У військовому середовищі відбувається інтенсивний соціальний вплив, де командна спільнота відіграє важливу роль у формуванні і утриманні особистісних цінностей та ставлення до служби. Співпраця, взаємодопомога та відданість колективу суттєво впливають на формування стійкого характеру та самосвідомості.

Зміна ролі від громадянина до військовослужбовця впливає на самосприйняття та ідентичність особистості. Військовослужбовці навчаються пристосовуватися до суворого режиму, дисципліни та викликів, що формує сильну волю стійкість та відповідальність.

Одночасно, військова служба викликає емоційне виснаження та відчуття втрати індивідуальної свободи. Соціальна ізоляція під час віддалених місій або тривалих операцій впливає на взаємосприйняття та відносини з родиною та оточуючими.

Отримані знання та моделі є важливими для подальшого аналізу конкретних ситуацій військової служби та її впливу на сімейну динаміку. Такий аналіз допоміг зрозуміти та врахувати цей вплив у контексті військового життя та родинних відносин.

3. Здійснено емпіричне дослідження в ході якого нами було підібрано методи оцінювання впливу військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни. Діагностичний інструментарій констатувального експерименту налічує 4 опитувальника: Шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES-3, яка заснована на «круговій моделі» сімейної

структури Д. Олсона; Опитувальник когнітивних помилок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ) А.Фрімана та Р.Девульфа для оцінки рівня когнітивного виснаження військовослужбовців; Самостійно сконструйований опитувальник задоволення військовою службою; Самостійно сконструйований опитувальник прийняття розлуки партнером.

Програма емпіричного дослідження була спрямована на детальне вивчення динаміки сімейних стосунків серед військовослужбовців та їх партнерів, оцінку впливу військової служби на ці стосунки в умовах військового конфлікту.

Результати дослідження свідчать про значний вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків, відзначаючи зростання рівня конфліктів та певний рівень невдоволеності у сімейному середовищі в умовах війни. Аналіз виявив певні тенденції, які свідчать про складність та різноманітність впливу військової служби на сімейні стосунки.

Регресійний аналіз та взаємкореляція показали, що військова служба має значний вплив на динаміку сімейних стосунків. Це підтверджує гіпотезу про негативний вплив військової служби на сімейну динаміку.

Задоволеність роботою та когнітивні порушення: є чіткий зв'язок між задоволеністю роботою та рівнем когнітивних порушень. Чим вище задоволеність роботою, тим менше відсоток когнітивних порушень.

Невдоволеність роботою та конфлікти в сім'ї: невдоволеність роботою військовослужбовців призводить до збільшення конфліктів між роботою та сім'єю.

Задоволення партнерів і прийняття розлуки: високий рівень задоволеності роботою партнерів впливає на позитивну динаміку прийняття розлуки.

Результати регресійного аналізу вказують на значущий вплив військової служби на різні аспекти, вивчені у рамках дослідження. Загальна картина демонструє високий рівень варіативності у залежних змінних, що свідчить про ефективність моделей у поясненні змін у розглянутих аспектах. Множинні

коефіцієнти детермінації (R-квадрат) в усіх трьох випадках високі, вказуючи на суттєвий вплив військової служби на рівень конфліктів, задоволеність та інші показники.

Регресійний аналіз дав додатковий внесок у розуміння партнерських стосунків, надаючи статистично значущі коефіцієнти для незалежних змінних. Зокрема, параметри кожного аналізу дозволили виявити вплив окремих аспектів військової служби на різні показники, такі як рівень конфліктів, задоволеність сім'єю та прийняття розлуки.

Отримані результати є важливим внеском у наше розуміння впливу військової служби на сім'ю та емоційний стан. Фактори пов'язані з роботою військовослужбовців, мають значущий вплив на сімейні відносини та психічне здоров'я їхніх партнерів. Розуміння цих залежностей може допомогти розробити програми підтримки сімей військових, спрямовані на збереження та покращення якості їхнього життя.

4. Обґрунтована та апробована психокорекційна програма з метою покращення сімейних стосунків у військовослужбовців. Обґрунтування та зміст програми базуються на вивченні факторів, що впливають на сімейні відносини у групі досліджуваних, враховуючи особливості військової служби та її вплив на психологічний стан особистості та сімейне життя.

Аналіз результатів апробації психокорекційної програми свідчить про її позитивний вплив на сімейні відносини військовослужбовців. Програма сприяла зниженню рівня конфліктів та підвищенню рівня задоволеності у сімейному середовищі. Це свідчить про ефективність та необхідність подальшого розвитку та використання подібних програм для підтримки сімей військових у складних умовах.

Аналізуючи результати до та після проходження психокорекційної програми для військовослужбовців та їх дружин, можна виділити деякі нові навички, що були розвинуті в парах.

Керування конфліктами: у чоловіків спостерігається значне підвищення показників з 3,49 до 4,11. Це свідчить про те, що програма допомогла

розвивати навички конфлікт-менеджменту, забезпечуючи здатність ефективно вирішувати конфліктні ситуації. У жінок також спостерігається істотне підвищення показників з 3,3 до 4,07. Це вказує на те, що програма сприяла розвитку навичок зменшення конфліктів та покращенню взаєморозуміння.

Задоволеність відносинами: у чоловіків зафіксовано підвищення показників з 3,27 до 3,96. Це говорить про позитивний вплив програми на їхню загальну задоволеність сімейним життям. у жінок спостерігається аналогічне підвищення показників з 3,38 до 4,12. Це свідчить про те, що програма сприяла покращенню рівня задоволеності відносинами учасниць.

Рівень проблем у відносинах через розлуку та службу: у чоловіків помітно покращення показників з 3,45 до 4,03. Це може вказувати на те, що програма сприяла зменшенню рівня конфліктів та негативних взаємодій. У жінок також відбулося підвищення показників з 3,31 до 3,89, хоча менш виражене, що все одно свідчить про позитивні зміни в їхніх стосунках після участі в програмі.

Отже, можна визначити, що програма сприяла розвитку навичок конфлікт-менеджменту, збільшенню задоволеності відносинами та зменшенню рівня проблем через розлуку у сімейних парах військовослужбовців та їх дружин.

Це відкриває нові перспективи подальших досліджень, спрямованих на удосконалення програм та методів підтримки сімей військовослужбовців, а також підкреслює необхідність подальшої розробки та впровадження психологічних підходів для поліпшення якості життя цієї важливої групи населення.

У ході даної роботи було надано інформацію щодо психологічних аспектів військової служби та їх впливу на особистість людини. Важливість цієї теми полягає в розумінні того, як військова служба формує психологічну структуру та впливає на емоційний та соціальний стан військовослужбовців.

Розгляд психологічних аспектів, таких як стрес, адаптація, соціальний вплив та відносини, допомагає освітити комплексність впливу військової

служби на особистість. Зазначено, що вона може призводити як до позитивних змін, так і до викликів для психічного здоров'я військових.

Загальна якість роботи базується на наданні інформації в комплексному та доступному форматі. Розглянуті ключові психологічні аспекти в контексті військової служби, а також взаємодія із соціальними та емоційними аспектами були включені для створення повноцінного уявлення про тему.

Враховуючи складність теми та широкий спектр факторів, важливою є спроба висвітлити різні сторони впливу військової служби на психіку людини. Такий підхід дозволяє краще розуміти взаємозв'язок між військовою службою та психологічним здоров'ям, а також відзначити необхідність комплексного підходу для підтримки військовослужбовців та їх родин у їхньому психосоціальному благополуччі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов, Ю. О. Моніторинг надзвичайних ситуацій: Підручник // Ю.О. Абрамов, Є.М. Грінченко, О.Ю. Кірючкін, П.А. Коротинський, С.М. Миронець та інш. – Харків.: Вид-во АЦЗУ, 2015. 530 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 147 с.
3. Алещенко В. Гендерний аспект або чи погана та жінка, яка не мріє стати генералом // Наука і оборона. – 2017. – № 2.
4. Аналіз сімейних конфліктів Веб-сайт. URL : https://famcenter.at.ua/publ/statti/statti/krizi_simejnogo_zhittja_za_ro_kami/9-1-0-70. (дата звернення: 23.10.2023).
5. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології: навчальний посібник. Частина 2. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.
6. Блінов, О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки// Наука і оборона. – 2017. – № 2 .
7. Блінов – дис. ...канд. психол. наук. 20.02.02. – К., 2016. 227 с.
8. Бондарчук О. І. Сім'я як осередок соціалізації дитини // Проблеми соціальної захищеності дітей в ринкових умовах. – К. : АЛД, 2018. 165 с.
9. Браун-Галковська М. Домашня психологія: Марія Браун-Галковська; пер.з польськ. З.Городенчук.-Львів: Свічадо, 2015. 176 с.
10. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї / Т. В. Буленко // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2018. – № 9.
11. Буряк, О. О., Гіневський, М. І., & Катеруша, Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 3 (44), Луцьк, 2018. С. 137–141.

12. Військова педагогіка: навч. посіб. /Ананьїн В. О., Пучков О. О., Уваркіна О. В. та інші; за ред. В. О. Ананьїна. Київ : ВІТІ НТУУ «КПІ», 2012. Частина I, 272 с; II, 276 с.
13. Військова психологія: навч. посіб. /Ананьїн В. О., Пучков О. О., Шалімова І. М. та інші; за ред. В. О. Ананьїна. Київ : ВІТІ НТУУ «КПІ», 2010. Частина I, 240 с; II, 260 с.
14. Вербець В. В. Соціологія : навч. посіб. / В. В. Вербець, О. А. Субот, Т. А. Христюк. – К. : КОНДОР, 2019. 550 с.
15. Військове виховання: історія, теорія та методика: навчальний посібник. /За редакцією В. В. Ягупова. Київ : «Graphic&Design», 2015. 560 с.
16. Войцях Т.В. Інноваційні методики діагностичної роботи з сім'єю: спецкурс / Т. В. Войцях. – Черкаси: ОПОПП, 2014. 68 с.
17. Ганкевич О.В. Вплив дозвілля на задоволеність подружнім життям / О. В. Генкевич // «Наука і освіта». – 2018. - № 14. 89-93 с.
18. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво Могилянська академія», 2015. 222 с.
19. Горностай П.П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності // Основи теорії тендеру: Навч. посібник. – К.: «К.І.С.», 2018. С. 132-157 с.
20. 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, 1(7), С. 41-56. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbj/>. (дата звернення: 14.11.2023).
21. Дідик Н. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbj/>. (дата звернення: 14.11.2023).
22. Долинська Л.В. Підготовка молоді до сімейного життя. (соц.-псих. тренінг): навчально-методичний посібник / Л.В. Долинська, Т.А. Демидова. - К., 2012. С. 142-156.

23. Дубчак, О. Д. (Ред.). (2017). Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Пер. з англ. Київ: Наш формат.
24. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб. : М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. держ. ун-т, Ін-т соц. реабілітації та розвитку дитини. К. : Центр учб. л-ри, 2015. 455 с.
25. Етичні кодекси поведінки в контексті формування ментальності військовослужбовців та протидії гендерній дискримінації, Кринець Л., Калениченко Р. //Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2019. № 1(39). С. 150 – 160.
26. Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу» від 25.03.1992 № 2232-ХІІ [Електроний ресурс] / Відомості Верховної Ради України, 2022, № 27, ст.385. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2232-12/page2>.
27. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
28. Кайріс О.Д. Особливості емпатійної педагогічної дії // Проблеми загальної і педагогічної психології: Зб. наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – Київ, 2017.- Т. 2, вип. 1. С. 69-72.
29. Кляпець О. Я. Вплив шлюбно-сімейних домагань на прогнозування майбутнього студентською молоддю // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 31. Серія: психологічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2015. - № 31. – Т. 2. С. 32-37.
30. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. / Е. В. Козловська. – К., 2014. С. 84-112.
31. Кокун О. М., Копаниця О. В., Лозінська Н. С. та ін. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової

- служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
32. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А, Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2015). Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. Вісник Національного університету оборони України, 3 (46), С. 123–129.
 33. Корольчук, М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я [Текст] : Навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна // За заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: «ІНКОС», 2002. 272 с.
 34. Корольчук, М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : Навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
 35. Крупник І.Р. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя / І. Р. Крупник // Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». – 2013. – № 3. 212 с.
 36. Лесков, В. О. (2008). Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Хмельницький.
 37. Лебедева, С. Ю. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України [Текст] / С.Ю. Лебедева, О.В. Тімченко : Монографія. – Х: ХНАДУ, 2005. 326 с.
 38. Лідерство сержанта та офіцера (психолого-педагогічний аспект): навч. посібн. /За ред. Ткачука П. П. Львів : АСВ, 2010. 190 с.
 39. Любов і вдячність. Як спілкуватися зі своїми близькими, які пішли на війну. Веб-сайт. URL: <https://lb.ua/society/2022/03/16/>

- 509776_lyubov_i_vdyachnist_yak_spilkuvatisya_zi.html. (дата звернення: 24.03.2023).
40. Максименко С. Д., Мельник П. В., Олексієнко Б. М. Основи військової психології. Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 2002. 532 с.
 41. Методичний посібник з основних питань організації повсякденної діяльності військ. МОУ-ГШ ЗСУ генерал-майор Уразов У.Ю. – Київ, 2008.
 42. Методичні рекомендації з інтеграції гендерних підходів в систему підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони України. URL:<https://dduvs.in.ua/2020/12/22/prezentatsiya/> (дата звернення 20.11.2023).
 43. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. М. Пірен, А. Ясенова. Веб-сайт. URL: [http://www. socialscience.com.ua](http://www.socialscience.com.ua). (дата звернення: 15.10.2023).
 44. Мороз Т. Соціальні проблеми військовослужбовців – відповіді на найпоширеніші запитання: Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41 (44). Веб-сайт. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/264>. (дата звернення: 08.11.2023).
 45. Найвищий показник розлучень у Європі: що відбувається з сім'ями в Україні. Веб-сайт. URL: [https://rubryka.com/article/ family-and-divorces-in-ukraine/](https://rubryka.com/article/family-and-divorces-in-ukraine/). (дата звернення: 15.10.2023).
 46. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: У 2 кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Чернівці : Книги ХХІ, 2010. 464 с.
 47. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
 48. Пірен М.І. Конфлікт і управлінські ролі: соціопсихологічний аналіз: навч.-практ. посіб. К.: УАДУ, 2000. 200 с.
 49. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації / Р.П. Попелюшко // Актуальні

- проблеми психології: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2015. – Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 13. С. 198-207.
50. Попелюшко, Р. П. (2016). Причини виникнення та механізм розвитку ПТСР у комбатантів. International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of development of social sciences. Kielce: Holy Cross University. С. 95–98.
51. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2004. 323 с.
52. Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців ЗС України. Наказ Генерального штабу ЗС України від 27.12.18 р. №462.
53. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). – [Електронний ресурс]. - <http://guidance.nice.org.uk/cg26>.
54. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. – К: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.
55. Психологія і педагогіка військових колективів: навчальний посібник. / В. О. Ананьїн, В. В. Горлинський, О. О. Пучков, О. В. Уваркіна; за ред. В. О. Ананьїна ; ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського, Київ Вид-во «Політехніка», 2021. 274 с.
56. Психологія професійної діяльності офіцера. /Кремень В. Г., Олексієнко Б. М., Сафін О. Д. та інші. Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 1999. 488 с.
57. Рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції. Веб-сайт. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/298>. (дата звернення: 24.10.2023).
58. Русинка І. І. Конфліктологія: психотехнології запобігання і управління конфліктами: навч. посіб.: Професіонал, Львів. 2007. 332 с.

59. Сідак, В. С. Проблемні питання з організації психологічного забезпечення у Збройних Силах України: психологічний аналіз [Електроний ресурс] / В.С. Сідак, В.Є. Шевченко // Режим доступу: <http://www.infotest.com.ua>.
60. Соціально-психологічні засади професійного спілкування офіцерів: Навч. посіб. для курсантів / А.М. Богуш, О.В. Мазурік, В.І. Паламарчук, С.К. Хаджирадєва. – Одеса: ОІСВ, 1998. 88 с.
61. Технології соціальної роботи з військовослужбовцями: Інформ.-метод. Збірник. /Упорядник І. В. Пеша. Київ : ДЦССМ, 2003. 335 с.
62. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: Навчально-методичний посібник. – Вінниця: ТОВ Віндрук. 2004. 102 с.
63. Як підтримати близьку людину на війні. Поради психологів. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/05/22/248756/>. (дата звернення: 24.11.2023).
64. Adams, G. A., Jex, S. M., and Cunningham, C. J. L. (2006). Work-family conflict among military personnel. In C. A. Castro, A. B. Adler, and T. W. Britt (eds), *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat*. Volume 3: *The Military Family*. Westport, CT: Praeger.
65. Allen, T. D., French, K. A., Dumani, S., and Shockley, K. M. (2015). Meta-analysis of work-family conflict mean differences: does national context matter? *Journal of Vocational Behavior*, 90, P. 90–100.
66. Andres, M., Moelker, R., and Soeters, J. (2012). The work-family interface and turnover intentions over the course of project-oriented assignments abroad. *International Journal of Project Management*, 30, P. 752-759.
67. Bagozzi, R. P. and Edwards, J. R. (1998). A general approach for representing constructs in organizational research. *Organizational Research Methods*, 1, P. 45-87.
68. Beauregard, T. A. (2006). Predicting interference between work and home: a comparison of dispositional and situational antecedents. *Journal of Managerial Psychology*, 21, P. 244-264.

69. Boren, J. P. (2014). The relationships between co-rumination, social support, stress, and burnout among working adults. *Management Communication Quarterly*, 28, P. 3-25.
70. Bourg, C. and Segal, M. W. (1999). The impact of family supportive policies and practices on organizational commitment to the Army. *Armed Forces & Society*, 25, P. 633-652.
71. Brayfield, A. H. and Rothe, H. F. (1951). An index of job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 35, P. 307-311.
72. Broadbent, D. E., Cooper, P. F., FitzGerald, P., and Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, P. 1-16.
73. Chen, Z., Powell, G. N., and Greenhaus, J. H. (2009). Work-to-family conflict, positive spillover, and boundary management: a person-environment fit approach. *Journal of Vocational Behavior*, 74, P. 82-93.
74. Cotton, J. L., and Tuttle, J. M. (1986). Employee turnover: a meta-analysis and review with implications for research. *Academy of Management Review*, 11, P. 55-70.
75. East Sussex: Psychology Press. Powell, G. N., Francesco, A. M., and Ling, Y. (2009). Toward cultural-sensitive theories of the work-family interface. *Journal of Organizational Behavior*, 30, P. 597-616.
76. Kossek, E. E., Pichler, S., Bodner, T., and Hammer, L. B. (2011). Workplace social support and work-family conflict: A meta-analysis clarifying the influence of general and work-family-specific supervisor and organizational support. *Personnel Psychology*, 64, P. 289-313.
77. Lapierre, L. M., Hammer, L. B., Truxillo, D. M., and Murphy, L. A. (2012). Family interference with work and workplace cognitive failure: the mitigating role of recovery experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 81, P. 227-235.
78. Lent, R. W. and Brown, S. D. (2006). Integrating person and situation perspectives on work satisfaction: a social-cognitive view. *Journal of Vocational Behavior*, 69, P. 236-247.

79. Netemeyer, R. G., Boles, J. S., and McMurrian, R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81, P. 400-410.
80. Peeters, M. C. W., Ten Brummelhuis, L. L., and Van Steenbergen, E. F. (2013). Consequences of combining work and family roles: a closer look at cross-domain versus within-domain relations. In J. G. Grzywacz and E. Demerouti (eds), *New Frontiers in Work and Family Research*, P. 93-109.
81. Premeaux, S. F., Adkins, C. L., and Mossholder, K. W. (2007). Balancing work and family: a field study of multi-dimensional, multi-role work-family conflict. *Journal of Organizational Behavior*, 28, P. 705-727.
82. Segal, M. W. (1986). The military and the family as greedy institutions. *Armed Forces & Society*, 13, P. 9-38.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3

Відповіді надавались за шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згодний).

1. Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою
2. При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей
3. Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї
4. Діти самостійно обирають форму поведінки
5. Ми вважаємо за краще спілкуватися лише у вузькому сімейному колі
6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером
7. Члени нашої сім'ї більш близькі зі сторонніми, ніж один з одним
8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ
9. Ми любимо проводити вільний час усі разом
10. Покарання обговорюються батьками та дітьми разом
11. Члени нашої сім'ї почуваються дуже близькими один одному
12. У нашій сім'ї більшість рішень приймаються батьками
13. На сімейних заходах є більшість членів сім'ї
14. Правила в нашій сім'ї змінюються
15. Нам важко уявити, що ми могли б зробити всією сім'єю
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого
17. Ми радімося один з одним при прийнятті рішень
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї

**Опитувальник когнітивних помилок (Cognitive Mistakes
Questionnaire, CMQ) А.Фрімана та Р.Девульфа**

Відповіді надавались за шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згодний).

1. Я вважаю, що всі зауваження означають те саме, їм одна негативна ціна
2. Люди свідомо торкаються саме тих областей, у яких я особливо чутливий до критики
3. Я відчуваю, що мене несправедливо звинувачують у тому, що перебуває поза межами мого контролю
4. Я чую лише негативні зауваження і часто не помічаю похвали
5. Мене критикують частіше, ніж інших людей
6. Я завжди можу визначити, коли людина нападає саме на мене, навіть якщо вона не згадує мого імені
7. Завжди можна визначити, що думає людина, поспостерігавши за її жестами та мімікою
8. Щодо критики у мене діє шосте почуття, я завжди вгадую, коли говорять про мене
9. Я можу точно сказати, про що думають інші
10. Я вважаю, що коли люди проводять багато часу разом, вони налаштовуються на думки один одного
11. Коли мене просять щось зробити, я буваю незадоволеним, йоржистим
12. Я вважаю, що все повинно робитися по-моєму або не робитися зовсім
13. Люди дорікають мені за те, що я не вмю слухати
14. Я схильний відкладати дуже важливі справи і буває дуже повільним
15. Краще я нічого не робитиму, ніж візьмуся за роботу нижче за мою гідність
16. Я відповідаю за те, щоб кохані мною люди були щасливі

17. Якщо щось не виходить, я відчуваю, що це моя вина
18. На мене тисне необхідність чинити правильно
19. Мене пригнічує необхідність усі справи
20. Я засмучуюсь, якщо мені не вдається завершити справу
21. Я легко приходжу в збудження
22. Я надто бурхливо реагую навіть на найдрібніші проблеми
23. Мені кажуть, що я роблю з мухи слона
24. Я засмучуюсь через те, що, як мені здається, думає інша людина, а потім виявляється, що я був не правий
25. Навіть найменша помилка може зіпсувати мені весь день і навіть все життя
26. Порівняно з іншими я невдаха
27. Озираючись на прожите життя, я бачу більше невдач, аніж успіхів
28. Не варто навіть куштувати, все одно нічого не вийде
29. Я заздалегідь знаю, що все буде погано
30. Я відчуваю провину через те, що мав зробити щось у минулому, але не
31. Я уникаю якихось дій через побоювання травми та невдачі
32. Я пропустив хорошу нагоду, бо побоювався ризикувати
33. Я впадаю духом через те, що не там, де я повинен бути
34. Я засмучуюсь, коли чую про успіхи інших людей
35. Якщо про мене кажуть, що я такий самий, як усі, або один із багатьох, я почуваюся ображеним
36. Для мене дуже важливо, щоб люди сприймали мене як людину, яка ні на йоту не відступає від стандарту бездоганності
37. Негативні зауваження пораняють мене по-справжньому, іноді я впадаю в депресивний стан
38. Я засмучуюсь, якщо мені не вдається завершити справу
39. Навіть найменша помилка може зіпсувати мені весь день і навіть все життя

40. Краще я нічого не робитиму, ніж візьмуся за роботу нижче за мою гідність

41. Не люблю користуватися нагодою

42. Я пропустив хорошу можливість, тому що побоювався ризикувати

43. Я уникаю якихось дій через побоювання травми та невдачі

44. Краще я нічого не робитиму, ніж візьмуся за роботу нижче за мою гідність

45. Я вважаю, що коли люди проводять багато часу разом, вони налаштовуються на думки один одного

46. Світ, знаєте, дуже небезпечне місце

47. В мені сильний дух змагання

48. Я вважаю, що треба жити за правилами

49. Мене пригнічує необхідність зробити всі справи

50. Якщо не хочеш мати неприємності, дотримуйся обережності в словах і справах

51. Не люблю користуватися нагодою

52. Мені байдужа думка оточуючих

**Самостійно сконструйований опитувальник задоволення
військовою службою**

Відповіді надавались за шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згодний).

Питання для військових:

1. Враховуючи все, наскільки ви задоволені ЗСУ?
2. Наскільки ви задоволені сімейним життям, яке ви можете мати, коли працюєте у ЗСУ?

Питання для партнерів:

1. Враховуючи все, наскільки ви задоволені військовою службою партнера?
2. Чи задоволені ви сімейним життям, яке маєте коли ваш партнер знаходиться на службі?

**Самостійно сконструйований опитувальник задоволення
прийняття розлуки партнером**

Відповіді надавались за шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (категорично не згоден) до 5 (абсолютно згодний).

1. Я визнаю, що перебування на відстані від дому є частиною роботи мого партнера
2. Як ви оцінюєте рівень комунікації з партнером після його виїзду для військової служби?
3. Чи задоволені ви рівнем зв'язку та спілкування з партнером, коли він перебуває на військовій службі?
4. Чи вважаєте ви, що партнер виявив розуміння до вашої ситуації та емоційних потреб під час віддаленості?
5. Чи вважаєте ви, що ваш партнер проявляє ініціативу у збереженні зв'язку та спілкуванні на відстані?
6. Як ви оцінюєте рівень взаєморозуміння під час віддаленості?
7. Чи зберігає ваш партнер відкритість та чесність у спілкуванні на відстані?