

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КОНФЛІКТНОСТІ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЧАСИ ВІЙНИ**

Керівник:

викладач

Демченко Ганна Леонідівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к.психол.н., доцент кафедри

психологія НУК ім.адм.Макарова

Мухіна Людмила Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 665 Мз

Лузанова Олександра Владиславівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри психології
_____ Володимир ШЕВЧЕНКО
“ ” _____ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Лузанової Олександри Владиславівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Особистісні детермінанти конфліктності у сім'ях
військовослужбовців у часи війни»

керівник роботи: Демченко Ганна Леонідівна, викладач.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24» листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок,
список використаних джерел та літератури, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно
розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Демченко Г.Л.		
Розділ 1	Демченко Г.Л.		
Розділ 2	Демченко Г.Л.		
Розділ 3	Демченко Г.Л.		
Висновки	Демченко Г.Л.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Організація психокорекційної роботи щодо зв'язку особистісних детермінант з конфліктністю у сім'ях військовослужбовців	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	12.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2025	

Студент

(підпис)

Лузанова О.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Демченко Г.Л.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Лузанова О. В. Особистісні детермінанти конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційну роботу присвячено теоретичному та емпіричному дослідженню особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців в умовах воєнного стану. У межах дослідження розглядаються психологічні чинники, що зумовлюють виникнення та розвиток конфліктів у родинах, де один із членів бере участь у бойових діях, а також особливості впливу стресу, посттравматичних переживань, емоційної нестабільності та соціально-економічних труднощів на сімейні стосунки. Особлива увага приділяється ролі особистісних характеристик членів родини – рівню емпатії, толерантності, комунікативної компетентності та психологічної зрілості – у процесах подолання конфліктів і відновлення сімейної гармонії. Робота спрямована на визначення психологічних механізмів, що сприяють зниженню конфліктності у сім'ях військовослужбовців та розроблення практичних рекомендацій щодо їхньої психологічної підтримки й адаптації в умовах воєнного часу.

У роботі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Розроблено та апробовано корекційну програму підтримки емоційного здоров'я та міжособистісної взаємодії військовослужбовців та їх родин.

Об'єктом дослідження є конфлікти у сім'ях військовослужбовців. Предметом дослідження виступають особливості особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.

Наукова новизна роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців у період воєнних дій. Виявлення особистісних детермінант конфліктності дозволяє своєчасно визначати ризики деструктивних стосунків і розробляти індивідуальні стратегії психокорекції та підтримки. Авторська анкета, розроблена в межах дослідження, може стати інструментом первинної діагностики рівня конфліктності та особистісних характеристик членів родин військових, що сприятиме розробці комплексних програм профілактики конфліктів і підтримки сімейної стабільності в умовах воєнного та післявоєнного періоду.

Ключові слова: військовослужбовці, сімейні конфлікти, особистісні детермінанти, психологічна адаптація, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційна нестабільність, стрес, комунікативна компетентність, емпатія, психологічна підтримка.

ANNOTATION

Luzanova O. V. Personal determinants of conflict in military families during wartime.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the specialty C4 “Psychology” – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to the theoretical and empirical study of personal determinants of conflict in military families under martial law. The study examines the psychological factors that cause the emergence and development of conflicts in families where one of the members is involved in combat operations, as well as the peculiarities of the impact of stress, post-traumatic experiences, emotional instability, and socio-economic difficulties on family relationships. Particular attention is paid to the role of personal characteristics of family members—the level of empathy, tolerance, communicative competence, and psychological maturity—in the processes of overcoming conflicts and restoring family harmony. The work aims to identify psychological mechanisms that contribute to reducing conflict in military families and to develop practical recommendations for their psychological support and adaptation in wartime conditions.

The work conducts an empirical study of the relationship between personal determinants of conflict in military families during wartime using a set of psychodiagnostic techniques. A corrective program has been developed and tested to support the emotional health and interpersonal interaction of military personnel and their families.

The object of the study is conflicts in the families of military personnel. The subject of the study is the characteristics of personal determinants of conflict in the families of military personnel during wartime.

The scientific novelty of the work lies in the possibility of using the results obtained to improve the effectiveness of psychological assistance to military families

during wartime. Identifying personal determinants of conflict allows for the timely identification of risks of destructive relationships and the development of individual strategies for psychological correction and support. The author's questionnaire, developed as part of the study, can be used as a tool for the initial diagnosis of the level of conflict and personal characteristics of military families, which will contribute to the development of comprehensive programs for conflict prevention and support of family stability in wartime and post-war conditions.

Keywords: military personnel, family conflicts, personal determinants, psychological adaptation, post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional instability, stress, communicative competence, empathy, psychological support

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КОНФЛІКТНОСТІ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЧАСИ ВІЙНИ	8
1.1 Погляди на дефініцію «конфліктності» в науковій літературі.....	8
1.2 Соціально-психологічні особливості особистісних детермінант конфліктності.....	15
1.3 Вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.....	23
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КОНФЛІКТНОСТІ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЧАСИ ВІЙНИ	35
2.1 Програма емпіричного дослідження особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.....	35
2.2 Результати констатувального експерименту.....	43
Висновки до другого розділу.....	56
РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ З КОНФЛІКТНІСТЮ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	58

3.1 Обґрунтування та зміст психокорекційної програми підтримки емоційного здоров'я та міжособистісної взаємодії військовослужбовців та їх родин.....	58
3.2 Аналіз результатів формувального експерименту особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.....	68
3.3 Практичні рекомендації щодо стабілізації взаємин у сім'ях військовослужбовців у часи війни.....	86
Висновки до третього розділу.....	92
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні збройні конфлікти мають значний вплив на різні сфери суспільного життя, зокрема на функціонування сімей, які стикаються з унікальними викликами в умовах війни. Особливо гостро ці проблеми проявляються у сім'ях військовослужбовців, де сімейні стосунки зазнають серйозних випробувань через тривалу розлуку, психологічний тиск, економічні труднощі та емоційну нестабільність. У таких умовах конфліктність у родині набуває ускладненого характеру, оскільки стрес і тривога, спричинені війною, посилюють напругу між членами сім'ї. Дослідження особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, адже дозволяє не лише зрозуміти причини виникнення конфліктів, а й розробити ефективні стратегії їхнього подолання.

Проблематика сімейних конфліктів у воєнний час досліджується вітчизняними та зарубіжними вченими. Серед українських науковців вагомий внесок зробили О. Кочарян, Н. Пов'якель, Л. Карамушка, О. Тімченко, І. Мушкевич, Ю. Бريدніков, які вивчали вплив стресових чинників, емоційного вигорання, посттравматичних переживань і соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та їхніх родин. У працях Т. Титаренко, Н. Чепелевої, Л. Бурлачук досліджуються механізми психологічної стійкості та особистісної адаптації в умовах екстремальних ситуацій, що безпосередньо пов'язано з поведінковими проявами у сімейному середовищі.

Серед зарубіжних дослідників варто відзначити роботи Ch. Figley, A. Adler, P. Boss, R. McCubbin, J. Bowlby, V. Satir, які розглядали вплив військової травматизації, відсутності партнера, порушення емоційної близькості та сімейних ролей у контексті конфліктності та адаптації. Зокрема Ch. Figley вивчав феномен «вторинної травматизації» членів сімей військових, P. Boss досліджувала концепцію «неповної втрати», що пояснює емоційні труднощі родин, коли військовий фізично відсутній, але психологічно залишається частиною системи.

Сімейні конфлікти в умовах війни стають однією з ключових суспільних проблем, оскільки вони впливають не лише на внутрішню гармонію родини, а й на психологічний стан військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Емоційний стан бійця, обтяжений стресом і травматичним досвідом, часто переноситься на сімейне середовище, що призводить до загострення суперечок. Відсутність можливості забезпечити себе та свою родину необхідними ресурсами через економічну нестабільність або обмежений доступ до базових потреб також стає джерелом напруги. Усе це ускладнює міжособистісні стосунки, роблячи конфлікти більш інтенсивними та важкими для розв'язання.

Стрес, спричинений постійними конфліктами в сім'ї, може мати далекосяжні наслідки. Для військовослужбовця це проявляється у зниженні концентрації, невизначеності в житті та навіть погіршенні бойової готовності, що в умовах війни може призводити до серйозних ситуацій. Водночас гармонійні сімейні відносини виступають важливим ресурсом для відновлення стабільного емоційного стану, стаючи підтримкою для тих, хто перебуває на передовій. Таким чином, стабільність у родині є не лише питанням особистого благополуччя, а й фактором, що впливає на ефективність виконання службових обов'язків. Особливу увагу слід звернути на зміни в поведінці військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), підвищена дратівливість, емоційна нестабільність або замкнутість можуть стати каталізаторами конфліктів у сім'ї. З іншого боку, особистісні риси інших членів родини – наприклад, рівень їхньої емпатії, терпимості, комунікативних навичок чи психологічної зрілості – також відіграють важливу роль у формуванні сімейної атмосфери. Взаємодія цих факторів створює складну систему детермінант, які потребують детального вивчення. Актуальність дослідження посилюється соціально-психологічними викликами, з якими стикаються сім'ї військовослужбовців у часи війни. Дестабілізація звичного укладу життя, тривала відсутність одного з партнерів, невизначеність майбутнього та фінансові труднощі створюють умови для зростання напруженості у стосунках.

Об'єкт дослідження – конфлікти у сім'ях військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.

Мета роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.

Відповідно до мети були визначені **завдання** дослідження:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу з'ясувати основні напрями вивчення характеру та видів сімейних конфліктів;
- 2) визначити особливості сімейних конфліктів у військових;
- 3) емпіричним шляхом дослідити особливості взаємозв'язку особистісних детермінант та конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни;
- 4) розробити та апробувати психокорекційну програму підтримки емоційного здоров'я та міжособистісної взаємодії у сім'ях військовослужбовців;
- 5) надати рекомендації щодо стабілізації взаємин у сім'ях військовослужбовців у часи війни.

Методи дослідження. У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження використано як теоретичні, так і емпіричні методи, які застосовані до сімей військовослужбовців у часи війни. До теоретичних методів належать:

- системно-структурний метод – для аналізу конфліктності як системи, що включає реальні особистісні детермінанти (емоційний стан, поведінкові особливості) та їх взаємозв'язки в умовах воєнного стресу;
- метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження – для вивчення наукових джерел, які описують конфлікти в сім'ях під час війни;

До емпіричних методів віднесено:

- метод наукового спостереження – для вивчення особливості емоційного реагування та міжособистого спілкування та поведінкових реакцій;

- метод порівняльного аналізу та узагальнення даних – для зіставлення теоретичних положень із результатами, отриманими від реальних учасників дослідження;
- метод констатувального експерименту – для оцінки поточного рівня конфліктності та особистісних характеристик респондентів без втручання у їхнє природне середовище;
- методи інтерв'ю та консультаційної бесіди – для з'ясування індивідуального сприйняття сімейних відносин у період війни, визначення основних причин конфліктів у родині та оцінки рівня емоційної напруги та механізмів психологічного захисту;
- Анкета «Сімейна взаємодія в умовах війни» для вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка) – анонімне опитування проведене серед сімей військовослужбовців за допомогою доступних платформ (наприклад, Google Forms), що забезпечує збір даних про їхній досвід конфліктів;
- Тест Томаса–Кілмена (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI) – дозволяє визначити реальні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях (змагання, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування), які проявляються у членів сімей військовослужбовців під час суперечок;
- методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей», яка вимірює здатність людини відчувати й розуміти емоційний стан іншого;
- методика «Діагностика професійного вигорання» К. Масlach, С. Джексона (Maslach Burnout Inventory, MBI) – застосовується для оцінки рівня емоційного вигорання у військовослужбовців та їхніх близьких, що є реальним фактором зростання конфліктності в сім'ях під час війни;
- метод математичної статистики (частотний та порівняльний аналізи) – для опису структури вибірки як розподіляються отримані дані. Також критерій χ^2 Пірсона – для оцінки відмінностей між експериментальною та контрольною групами.

База дослідження. Вибірка становить 30 сімей (всього 60 осіб). Експериментальне дослідження було проведено на базі ГО «Всеукраїнська правозахисна спілка «Побратими війни» Армія-300».

Наукова та практична значущість дослідження. Наукова значущість теми посилюється тим, що проблема сімейної конфліктності у воєнний час залишається недостатньо розробленою у вітчизняній психології, незважаючи на її високу соціальну вагу. Аналіз сучасних досліджень засвідчує фрагментарність вивчення особистісних чинників, що визначають поведінку членів родини військовослужбовців у конфліктних ситуаціях. Значна частина праць зосереджується на симптоматиці стресових станів та особливостях адаптації, але комплексні моделі взаємозв'язку особистісних характеристик та конфліктності у сімейній системі в умовах війни залишаються недостатньо опрацьованими. Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців у період воєнних дій. Виявлення особистісних детермінант конфліктності дозволяє своєчасно визначати ризики деструктивних стосунків і розробляти індивідуальні стратегії психокорекції та підтримки. Авторська анкета, розроблена в межах дослідження, може стати інструментом первинної діагностики рівня конфліктності та особистісних характеристик членів родин військових, що сприятиме розробці комплексних програм профілактики конфліктів і підтримки сімейної стабільності в умовах воєнного та післявоєнного періоду.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у статті та 2 тезах в наукових журналах катерогії «Б»:

1. Лузанова О. В., Демченко Г. Л. Особистісні детермінанти конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.// Стаття V Міжнародної наукової конференції *«Розвиток наук в умовах нової реальності: проблеми та перспективи»*. (м. Тернопіль, 19 вересня 2025року). С. 143-148.

2. Лузанова О. В., Демченко Г. Л. Індивідуально-психологічні чинники та соціальні умови виникнення сімейних конфліктів у родинах

військовослужбовців у період війни.// Тези доповідей VII Міжнародної наукової конференції *«Інновації та науковий потенціал світу»* (м. Суми 10 жовтня 2025 року). С. 295-297.

3. Лузанова О. В., Демченко Г. Л. Психологічні чинники сімейної напруги у родинах військовослужбовців у період війни.// Тези доповідей XXVIII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції *«Могилянські читання–2025: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»* (м. Миколаїв: ЧНУ ім. П. Могили, 10–14 листопада 2025 року), – подано до друку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст дипломної роботи викладено на 100 сторінках комп'ютерного тексту (загального тексту 137 сторінок), містить 17 таблиць, 5 рисунків. Список використаних джерел включає 77 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КОНФЛІКТНОСТІ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЧАСИ ВІЙНИ

1.1 Погляди на дефініцію «конфліктності» в науковій літературі

Конфліктність у парах, де один із партнерів бере участь у бойових діях, нерідко виникає через порушення звичного ритму спільного життя, що змушує подружжя стикатися з новими викликами у побуті та взаємодії. Наприклад, жінка, яка залишається вдома, може відчувати розгубленість і перенавантаження через необхідність одночасно вести господарство, піклуватися про родину та справлятися з щоденними труднощами, тоді як її чоловік, перебуваючи в зоні бойових дій, не має змоги брати участь у вирішенні цих завдань через відстань і постійний ризик. Це створює напругу, адже вона може відчувати себе покинутою в боротьбі з хаосом повсякденності, а він - безсилим через неможливість вплинути на ситуацію. Війна руйнує звичний баланс, змушуючи обох переосмислювати свої можливості та межі відповідальності, що часто призводить до непорозумінь. Дослідники зазначають, що такі зрушення в ритмі життя стають каталізатором конфліктів, адже партнери не завжди можуть швидко пристосуватися до нових умов і скоординувати свої дії [4].

У сім'ях, де один із членів перебуває в зоні бойових дій, почуття тривоги, роздратування, безсилля чи навіть провини часто стають джерелом напруги й суперечок. Наприклад, дружина, яка щодня чекає звістки від чоловіка, може сприймати його короткі й стримані повідомлення як ознаку байдужості, тоді як він, перебуваючи в екстремальних умовах, просто не має сил чи можливості виражати свої почуття повноцінно. Такі ситуації породжують конфлікти, які є не лише зовнішньою реакцією, а й відображенням накопиченого душевного напруження, що виникає через війну. У реальному житті це проявляється в тому, що подружжя, розділене відстанню, втрачає емоційну синхронність: один прагне

тепла й розради, а інший – тиші й відпочинку, що призводить до взаємних претензій. Дослідники підкреслюють, що в таких умовах конфліктність залежить від здатності людей розпізнавати свої емоції й управляти ними. У родин, де партнери зберігають чутливість одне до одного - наприклад, визнають право іншого на втому чи страх, – суперечки минають швидше, ніж там, де емоції залишаються некерованими й переростають у хронічну напругу [44].

Соціально-психологічний підхід зосереджується на тому, як зовнішні обставини впливають на конфліктність у сімейному колі, що особливо актуально для родин військовослужбовців у воєнний час. Економічні труднощі, вимушене переселення, постійна невизначеність і страх за життя близьких створюють умови, в яких навіть дрібні розбіжності можуть перерости в серйозні конфлікти. Наприклад, коли один із подружжя втрачає роботу через закриття бізнесу чи переїзд, а інший перебуває на фронті, це часто призводить до взаємних докорів: один звинувачує іншого в недостатній допомозі, а інший відчуває провину за те, що не може бути поруч. Війна руйнує звичний спосіб життя, змушуючи людей переглядати свої ролі, шукати нові підходи до співіснування, що нерідко супроводжується зіткненнями й непорозуміннями. У реальному житті це зачіпає не лише подружжя, а й дітей, які стають свідками чи учасниками цієї напруги, реагуючи на неї власними емоціями – від замкнутості до протесту. Дослідники зазначають, що конфліктність у таких сім'ях є не лише індивідуальною рисою, а й відображенням ширшого соціального контексту, який формується війною [58].

У працях науковців конфліктність у сім'ях, де один із подружжя перебуває на війні, пов'язують із різним сприйняттям особистих кордонів і потреби в автономії, що загострюється через тривалу розлуку. Наприклад, дружина вдома може прагнути частішого обміну новинами чи емоційними розповідями, щоб відчути близькість із чоловіком, тоді як він, перебуваючи в екстремальних обставинах, віддає перевагу тиші й зосередженості, уникаючи зайвих деталей про свій досвід, щоб захистити себе від душевного перевантаження. Ця неузгодженість у потребах може спровокувати напругу: вона відчуває себе

відстороненою від його світу, а він – під тиском через її бажання знати більше. Війна посилює ці розбіжності, адже чоловік у бойовому середовищі звикає до самодостатності й замкненості, тоді як дружина в тилу шукає способів заповнити емоційну порожнечу через зв'язок із ним. Наприклад, її спроба розпитати про деталі дня може зустріти різку відмову, що сприймається як відкидання, хоча насправді є захисним механізмом. Джерела зазначають, що подібні ситуації виникають через брак взаємного розуміння меж приватності, які в кожного партнера змінюються під впливом воєнного контексту. Такі конфлікти стають відображенням боротьби за баланс між близькістю та незалежністю, що вимагає від подружжя терпимості й уміння поважати індивідуальні потреби, щоб уникнути ескалації напруги [64].

Системний підхід розглядає конфліктність як результат взаємодії особистих якостей і зовнішнього середовища, пропонуючи цілісне розуміння цього явища в контексті сімей військовослужбовців. Такі риси, як терпіння, чуйність, уміння йти на поступки, можуть пом'якшувати напругу, тоді як нетерпимість, імпульсивність чи замкнутість її посилюють. Наприклад, якщо дружина здатна підтримати чоловіка, який повернувся з фронту й тимчасово відсторонений через пережитий стрес, родина легше адаптується, ніж там, де кожен зациклений на власних почуттях і не шукає порозуміння. У реальному житті це залежить від багатьох факторів: тривалості розлуки, інтенсивності бойових дій, наявності зовнішньої підтримки від родичів чи громади. Дослідники зазначають, що конфліктність у таких умовах є динамічним процесом: у одних сім'ях вона призводить до розриву стосунків, в інших – до пошуку нових форм взаємодії й навіть зміцнення зв'язків. Наприклад, подружжя, яке домовляється про розподіл обов'язків чи підтримує одне одного через листування, демонструє меншу схильність до суперечок, ніж те, що уникає діалогу й накопичує взаємні претензії. У родинях, де є діти, це також впливає на їхній стан: батьківська згода сприяє спокою, а напруга – тривожності [57].

Також, конфліктність розглядається як показник психологічного стану сім'ї, що набуває особливого значення в умовах війни, коли родини

військовослужбовців стикаються з унікальними викликами. Вона може вказувати на приховані проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія чи емоційне вигорання, які часто залишаються непоміченими без належної уваги. Наприклад, чоловік, який повернувся з фронту, може проявляти різкість, дратівливість чи навіть агресію через нерозпізнаний ПТСР, а дружина, не розуміючи причин такої поведінки, реагує образами чи відстороненням, що лише загострює ситуацію. У реальному житті це видно, коли сварки стають частішими після тривалого перебування в зоні бойових дій: один партнер не може впоратися з травмами війни, а інший відчуває розгубленість і безпорадність, що призводить до хронічної напруги. Діти в таких сім'ях також реагують на конфлікти, проявляючи замкнутість, страх чи навіть агресію, що відображає загальний стан родини. Дослідники підкреслюють, що в таких випадках конфліктність є не лише проблемою, а й сигналом про потребу психологічної допомоги. Наприклад, сім'я, де один із партнерів страждає від наслідків війни, може потребувати не лише примирення, а й професійного втручання – консультацій психолога чи терапії, щоб розірвати коло суперечок і відновити гармонію [24].

Розкриваючи сутність конфлікту, дослідники також звертають увагу на двозначну природу конфлікту та роль, яку він відіграє як руйнівна та об'єднуюча сила у сімейних стосунках. У військових сім'ях така напруга народжується з різниці між тим, що може відчуватися, і тим, що вам може здаватись, що ви можете дати. Наприклад, один партнер прагне тепла, емпатії та емоційної близькості, інший, виснажений фізичними та психологічними вимогами війни, ховається у свій внутрішній світ, не спроможний віддати навзаєм. Але коли подружжя згадує свій спільний досвід у відкритій розмові – скажімо, свою тривогу про майбутнє, недостатність грошей або самотність тепер, коли вони окремо – ці конфлікти можуть ставати моментами зв'язку. На практиці це проявляється, коли сім'ї, через свою відстань і труднощі, погоджуються на спільні заходи, такі як короткі візити в планах, спільну відповідальність або підтримка покладених обов'язків. Такий підхід демонструє, що в атмосфері

кризи війни боротьба не завжди повинна бути повністю негативним явищем – правильний підхід може допомогти адаптуватися до нових реалій і навіть побудувати міцніші стосунки перед обличчям труднощів. Щоб було зрозуміло, конфлікт може бути як здоровим і мати позитивний вплив на стосунки (функціональні), так і нездоровим і негативно впливати на якість наших особистих зв'язків, здатність співпрацювати і т. д. [25].

Характеристика позитивних функцій.

1) Визначення і підтримка груп згідно з нормами та фізичними характеристиками. Через конфлікт визначаються вузькі місця та нерозв'язані проблеми в сімейних стосунках, у сучасному розподілі обов'язків серед родичів тощо.

2) Полегшення напруженого середовища. Конфліктна взаємодія як медіатор сімейного зв'язку між статусом зниження напруги *in-vivo* і зменшенням емоційного напруження.

3) Відносини мами і тата підтримуються здебільшого у стабільній формі. Конфлікти підтримують людське відчуття соціального життя, не дають йому застоюватися і створюють нові ідеї.

4) Сім'я проти зовнішньої загрози у житті і розвитку. Конфлікти визначають потенційне місце зовнішньої загрози і дають час для надання єдиної відповіді.

5) Оцінка можливостей супротивників. Навіть якщо виникає конфлікт, він служить для сигналізації ймовірності дій супротивника в таких майбутніх зустрічах.

6) Виявлення порушень функціонування сім'ї. Конфлікт дозволяє родині усвідомити, що речі не ідеальні, і вирішити, що повинно статися, щоб покращити це.

Негативні наслідки конфлікту – це напруга в міжособистісних стосунках, зниження психологічного клімату між конфліктуючими сторонами, що часто призводить до хаосу, дезорганізації, насильства, втрати часу та підтримки

емоційних вкладень, іноді ускладнюючи та ускладнюючи пошук правильного рішення [40].

Функції конфліктів представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Функції конфліктів

Позитивні функції:	Негативні функції
Розрядка напруженості між конфліктуючими сторонами	Великі емоційні і матеріальні витрати для участі у конфлікті
Діагностика можливостей опонентів Згуртування колективу у протиборстві із зовнішніми труднощами	Плинність кадрів, зниження рівня дисципліни, погіршення соціально-психологічного клімату колективу Вороже ставлення до переможених
Джерело інновацій, стимулювання до змін і розвитку Удосконалення нормативної бази, поява нових правил і процедур Виявлення управлінських проблем в організації	Надмірне захоплення процесом конфлікту, що шкодить роботі Після завершення конфлікту наявність зниження рівня співробітництва між частиною працівників Складне і тривале відновлення ділових стосунків

Конфліктологічна освіта відіграє відносно важливу роль у формуванні особистої стійкості до конфліктів та вмінні конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації. Її основне завдання – надати всі необхідні деталі з питань, що стосуються конфлікту, таких як форми конфліктів, методи їх розв'язання, наслідки конфліктів тощо. Конфліктологічна освіта, за словами експертів, виконує такі критичні ролі:

а) виконує вимогу, згідно з якою робоча ситуація має бути описана на широкій основі;

б) дуже активно розпізнає (загальну) залежність ворожості особи до світу від навколишнього (з «чого я не знаю, того я боюся»).

Крім того, конфліктологічна освіта виконує загальні педагогічні завдання: виховне та освітнє. Вона формує бачення конфлікту та моделі поведінки у конфліктах та конфліктних ситуаціях (у професійному та інтимному житті), модель розуміння причин, чому виникають і розвиваються конфлікти та суперечки, як вони відводяться і як вони вирішуються. Одним з найважливіших

критеріїв теоретичної імплементації конфліктології є виховання професійних компетенцій сучасних та майбутніх військових у напрямку неконфліктної поведінки та наступних можливих наслідків:

- а) зменшення впливу дій опонента, конфліктогенів;
- б) регулювання конфліктної поведінки учасників конфлікту;
- в) уникання та розв'язання потенційних конфліктів.

Усі ці три фактори сприяють підвищенню ефективності виконання бойових завдань комбатантів [14].

Отже, в цьому підрозділі було розглянуто наукові погляди на дефініцію «конфліктності». В науковій літературі було визначено, що системний підхід розглядає конфліктність як результат взаємодії особистих якостей і зовнішнього середовища, пропонуючи цілісне розуміння цього явища в контексті сімей військовослужбовців. Такі риси, як терпіння, чуйність, уміння йти на поступки, можуть пом'якшувати напругу, тоді як нетерпимість, імпульсивність чи замкнутість її посилюють. Конфліктність розглядається як показник психологічного стану сім'ї, що набуває особливого значення в умовах війни, вказує на приховані проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія чи емоційне вигорання, які часто залишаються непоміченими без належної уваги. Дослідники зазначають двоїсту природу конфліктності, підкреслюючи її потенціал як руйнівного, так і об'єднавчого елемента в сімейних відносинах. Конфліктність у таких умовах є динамічним процесом: у одних сім'ях вона призводить до розриву стосунків, в інших – до пошуку нових форм взаємодії й навіть зміцнення зв'язків. Також підкреслено важливість конфліктологічної освіти для комбатантів.

1.2 Соціально-психологічні особливості особистісних детермінант конфліктності

Особистісні детермінанти конфліктності формуються на перетині внутрішніх психологічних рис і зовнішніх соціальних обставин, які набувають

особливого значення в умовах війни, коли повсякденне життя зазнає кардинальних змін. До таких рис належать темперамент, стійкість до стресу, гнучкість у пристосуванні до нових умов, які значною мірою визначають, як людина поводить себе в сімейному колі під тиском воєнних реалій. Наприклад, у ситуаціях, коли один із подружжя перебуває на фронті, а інший залишається вдома, ці якості стають вирішальними: людина з високим рівнем тривожності може частіше провокувати сварки через постійний страх за життя близької людини чи невпевненість у завтрашньому дні, тоді як більш урівноважена особистість здатна зберігати спокій і шукати компроміси. Війна додає додатковий шар складності: розлука змушує партнерів перерозподіляти обов'язки, економічна нестабільність підриває почуття безпеки, а зміна звичних ролей – наприклад, коли дружина одноосібно відповідає за виховання дітей і фінансове забезпечення – може викликати напругу. У реальному житті це проявляється, коли дружина, схильна до імпульсивних реакцій, різко відповідає на короткі повідомлення чоловіка з фронту, вважаючи їх недостатньо теплими, а він, у свою чергу, не встигає пояснити свій стан через обмежений час і емоційне виснаження [20], [23], [33].

В. Розенберг визначає ресурсами внутрішні сили, необхідні для конструктивного подолання життєвих криз, такі як ініціативність, відповідальність та прагнення до сенсу. С. Хобфол розглядає ресурси як усі цінності, що допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій; він виокремлює соціальні (зовнішні) та «душевні» (внутрішні) ресурси. К. Макпаден вважає втрату зовнішніх і внутрішніх ресурсів проявом суб'єктивного неблагополуччя та психологічного стресу. Є. Рязанцева підкреслює, що внутрішнім екзистенційним ресурсом, який може підтримати людину в складних обставинах, є віра. І. Рибкін виділяє два рівні психологічних ресурсів: вищий рівень – це самооцінка, самоактуалізація, ідентичність і життєвий сенс; базовий рівень включає емоційний баланс, впевненість і лідерство й поєднує автономне почуття відповідальності та сорому з цілеспрямованістю, адаптивністю й

психологічною гнучкістю. Л.Завалкевич зазначає, що ресурсність є показником мотивації «можливості» [62].

О. Штепа розглядає саморозвиток, особистісний потенціал і компетентність як ключові елементи психологічного ресурсу особистості. Дослідниця визначає саморозвиток як прагнення індивіда формувати в собі певні характеристики, які, на її думку, сприятимуть реалізації його потенціалу. Психологічні можливості розвиваються в здатності людини бути або мати, а їх реалізація наповнює життя автентичністю. Компетентність охоплює здатність особи ефективно вирішувати проблеми, що виникають унаслідок її здібностей, інтересів та уміння взаємодіяти з іншими.

Основними компонентами психологічного ресурсу є: самооцінка, доброзичливість до оточуючих, бажання допомагати іншим, досягнення успіху, любов, креативність, віра у позитивне, прагнення до мудрості, робота над власним розвитком та професійна самореалізація. Психологічні ресурси особистості представляють собою індивідуальні екзистенційні можливості людини, які проявляються через прагнення до самоствердження.

Однак ресурсність особистості може актуалізуватись у бажанні здійснити свою екзистенцію і бути гармонійною всередині себе. Ця ресурсність також виявляється в цілеспрямованій та продуктивній взаємодії з оточенням. Саме в цій психологічній ресурсності відображається автентичність особистості.

Психологічна ресурсність може проявлятися у здатності до саморозвитку, компетентності у життєвих і професійних питаннях, автономії у прийнятті рішень та спроможності підтримувати й надихати інших. Основними характеристиками психологічної ресурсності є усвідомлення своїх психологічних можливостей і вміння ефективно їх використовувати на основі цілісності та проактивності [62], [63].

Емоційна регуляція є суттєвим фактором, який визначає, як люди справляються з напруженими ситуаціями в сімейних стосунках під час війни. У родинях військовослужбовців, де емоції – страх за життя партнера, туга через розлуку, роздратування від побутових труднощів – досягають піку, невміння

контролювати їх часто призводить до конфліктів. Наприклад, дружина, яка звикла стримувати свої емоції в мирний час, може втрачати цю здатність під тиском невизначеності, пов'язаної з відсутністю новин від чоловіка, і виливати роздратування на нього під час рідкісних зустрічей, звинувачуючи в дрібницях, як-от невчасний дзвінок чи недостатня увага до її зусиль. Чоловік, у свою чергу, перебуваючи в екстремальному середовищі фронту, також бореться з власним самоконтролем: постійна необхідність зберігати холонокровність у бою може зробити його надмірно різким чи нетерплячим у розмовах із сім'єю, коли він повертається додому чи телефонує. Ця боротьба з внутрішньою рівновагою призводить до того, що подружжя несвідомо спрямовує накопичену напругу одне на одного, не завжди усвідомлюючи її джерело. Наприклад, сварка через те, хто має вирішити проблему з несправністю побутової техніки, може перерости в серйозний конфлікт, бо обидва партнери перебувають на межі своїх можливостей через зовнішні обставини. Наукові праці підкреслюють, що самоконтроль є ключовою детермінантою конфліктності, адже його ослаблення під впливом війни робить подружжя вразливим до імпульсивних реакцій, які загострюють непорозуміння. Таким чином, війна не лише тестує витривалість партнерів, а й виявляє слабкі місця в їхній здатності зберігати внутрішній спокій, що вимагає свідомих зусиль для уникнення ескалації суперечок [6].

Науковці зазначають, що люди з високою емоційною стійкістю здатні зберігати ясність мислення й шукати конструктивні рішення, тоді як ті, хто легко втрачає контроль, частіше стають джерелом конфліктів. Жінки, які зберігають витримку під час коротких розмов із партнерами на фронті, уникають непотрібних зіткнень, тоді як ті, хто одразу виплескує емоції, посилюють напругу. Вивчення цього аспекту розкриває, як внутрішня сила допомагає родинам справлятися з викликами війни [21].

Здатність до емпатії має вирішальний вплив на те, як партнери розуміють одне одного й уникають загострення суперечок у сім'ях військовослужбовців. У воєнний час, коли один із подружжя перебуває в зоні бойових дій, чуйність може слугувати мостом до порозуміння, тоді як її брак часто провокує конфлікти.

Наприклад, дружина, яка важко переносить непередбачуваність новин із фронту, може вимагати від чоловіка чітких запевнень про його повернення чи плани на майбутнє, прагнучи хоч якось структурувати своє життя в хаосі війни. Чоловік же, зіткнувшись із щоденною нестабільністю бойових дій, звикає жити моментом і уникає конкретних обіцянок, бо не може їх гарантувати, що сприймається дружиною як ухилення від відповідальності. Ця невідповідність у сприйнятті невизначеності стає джерелом напруги: вона відчуває розчарування через його невпевненість, а він – роздратування через її наполегливість. Наприклад, її запитання про те, коли він зможе взяти відпустку, може викликати у нього різку відповідь про неможливість щось передбачити, що переростає в обопільні докори. Дослідження зазначають, що толерантність до невизначеності є важливою рисою, яка визначає, наскільки подружжя здатне зберігати гармонію в умовах війни, адже низький рівень цієї якості призводить до зростання конфліктів через невміння приймати реальність такою, якою вона є. Війна посилює цю проблему, бо нестабільність стає постійним фоном, змушуючи партнерів або розвивати гнучкість, або стикатися з дедалі більшими розбіжностями. Отже, різниця в цій особистісній детермінанті може суттєво впливати на стабільність сімейних стосунків [45].

Дослідження показують, що родини, де партнери здатні враховувати почуття одне одного, демонструють меншу схильність до конфліктів, ніж ті, де кожен зосереджений лише на власних переживаннях. Аналіз цього фактора допомагає зрозуміти, як взаємна підтримка сприяє стабільності стосунків у кризовий період [13], [15].

Ціннісні орієнтації формують уявлення людини про її місце в сім'ї та суспільстві, що суттєво впливає на конфліктність у родинях військовослужбовців та визначають, як партнери сприймають свої обов'язки й пріоритети в умовах війни. У цей період у подружжя можуть виникати різні погляди на пріоритети: для одного головним є виконання обов'язку перед країною, для іншого – збереження домашнього затишку, турбота про дітей чи підтримка емоційної стабільності родини. Такі розбіжності часто стають джерелом напруги, адже

кожен із партнерів вважає свій вибір правильним. Чоловік може вважати, що його місце – на фронті, де він захищає не лише країну, а й свою сім'ю, тоді як дружина сприймає його тривалу відсутність як нехтування її потребами й чекає повернення додому, що викликає взаємні претензії й образи. Суспільство, яке часто прославляє героїзм військових, рідко звертає увагу на тих, хто залишається вдома, що додає відчуття несправедливості й самотності для партнера, який не воює. У реальному житті це видно, коли подружжя не може дійти згоди щодо того, що важливіше: чоловік наполягає на своїй ролі захисника, а дружина – на необхідності його присутності поруч із дітьми, що призводить до частих суперечок. Дослідники підкреслюють, що цінності, сформовані вихованням, культурою чи особистими переконаннями, стають особливо видимими в кризових умовах, коли війна змушує людей переглядати свої життєві принципи. У родинях, де партнери здатні узгодити свої погляди – наприклад, домовившись про баланс між службою й сім'єю, – конфлікти трапляються рідше, ніж там, де кожен стоїть на своєму, не бажаючи поступатися [18].

Суспільне визнання героїзму військових контрастує з невидимою боротьбою їхніх близьких, що додає відчуття несправедливості й посилює емоційний розрив. Науковці підкреслюють, що подружжя, яке знаходить спільну мету – наприклад, домовляючись про те, як поєднати службу й родину, – мириться легше, ніж те, де кожен наполягає на своїй правоті без поступок. Вивчення цього аспекту розкриває, як цінності, сформовані культурою й особистими переконаннями, впливають на конфліктність у воєнний час [32].

Комунікативна компетентність визначає, наскільки успішно люди можуть передати свої думки й почуття в сімейних взаємодіях, що є критично важливим у воєнний час, коли спілкування між подружжям ускладнене відстанню й нерегулярністю. Невміння чітко висловити свої потреби чи зрозуміти іншого часто призводить до непорозумінь, які переростають у сварки. Скажімо, короткий дзвінок із фронту може завершитися конфліктом, якщо чоловік у поспіху скаже щось різке, а дружина, не маючи повного контексту, сприйме це як образу чи байдужість. У реальному житті це проявляється, коли чоловік,

повернувшись додому після тривалої відсутності, не може пояснити, чому він потребує тиші чи відпочинку, а дружина, чекаючи від нього тепла й уваги, реагує роздратуванням чи докорами, не отримавши бажаної відповіді. Натомість родини, де партнери вміють спілкуватися навіть у обмежених умовах – наприклад, через продумані листи, чіткі повідомлення чи домовленості про те, як вести розмову під час коротких зустрічей, – легше долають напругу й зберігають взаєморозуміння. Дослідники зазначають, що комунікативні навички включають не лише вміння говорити, а й слухати, враховувати стан іншого, а також уникати поспішних висновків, що особливо складно в умовах війни, коли емоції заважають ясності [17].

Дослідники зазначають, що слабе спілкування призводить до накопичення образ, тоді як уміння вислухати іншого й донести свою позицію зменшує ризик конфліктів. Аналіз цього фактора показує, як навички діалогу впливають на збереження гармонії в родинях, розділених війною [19].

Самосприйняття є важливим об'єктом досліджень, адже воно впливає на те, як людина оцінює свою роль у сім'ї та реагує на труднощі війни. Самооцінка впливає на те, як людина сприймає себе в сімейних стосунках і реагує на труднощі, що виникають у воєнний час, коли кожен із партнерів стикається з власними випробуваннями. Низька впевненість у собі може посилювати напругу та провокувати конфлікти, якщо один із подружжя відчуває себе недооціненим чи непотрібним у новій реальності. Наприклад, дружина, яка залишається вдома й бере на себе всі турботи про дітей і господарство, може вважати, що її зусилля не помічають, а чоловік, перебуваючи на фронті, думає, що його роль у сім'ї применшують, адже він не може бути поруч фізично. Війна загострює ці переживання: кожен із партнерів бореться з власними сумнівами, що впливають на їхнє сприйняття себе й іншого. У реальному житті це видно, коли низька самооцінка призводить до надмірної чутливості до критики: дружина може образитися на випадкове зауваження чоловіка про побут, а він – сприйняти її скарги як звинувачення в тому, що він недостатньо робить для сім'ї. Такі моменти часто переростають у сварки, коли партнери намагаються виправдати себе чи

перекласти провину один на одного. Натомість у родинах, де самооцінка більш стабільна, люди менш схильні реагувати гостро на дрібниці й частіше шукають порозуміння. Дослідження показують, що стабільне самосприйняття сприяє спокійному пошуку згоди, тоді як невпевненість провокує захист через напад [31], [41].

Соціальна адаптивність є ще одним важливим елементом, який досліджується в контексті конфліктності, адже вона визначає, наскільки людина здатна пристосуватися до змін, спричинених війною, і як це впливає на сімейну атмосферу. У родинах військовослужбовців гнучкість у поведінці може зменшувати напругу, тоді як ригідність і небажання приймати нові умови часто провокують конфлікти. Дружина може сумніватися в надійності обіцянок чоловіка повернутися в певний термін, адже бойові дії часто руйнують будь-які плани, що змушує її відчувати невпевненість у його словах і намірах. Чоловік, зі свого боку, також втрачає впевненість у стабільності сімейного життя, коли чує від дружини про труднощі вдома – наприклад, про несподівані витрати чи проблеми зі здоров'ям близьких, – і не може вплинути на ці події через відстань. Ця взаємна недовіра посилюється війною, адже кожен із партнерів стикається з обставинами, які він не контролює, що породжує відчуття безпорадності. Скажімо, її скептицизм щодо його запевнень про швидке повернення може призвести до напружених розмов, де він звинувачує її в песимізмі, а вона – його в нереалістичних надіях. Дослідження підкреслюють, що довіра є критичною рисою, яка впливає на конфліктність: коли вона слабшає, подружжя починає шукати приховані мотиви в діях одне одного, що загострює суперечки. Війна створює умови, де непередбачуваність стає нормою, і партнерам доводиться або відбудовувати взаємну впевненість, або стикатися з дедалі більшими розбіжностями. При вивченні праць стає зрозуміло, що родини, де партнери здатні пристосуватися – наприклад, перерозподілити обов'язки чи змінити плани, – демонструють меншу схильність до конфліктів, ніж ті, де люди чіпляються за минуле. Аналіз цього фактора підкреслює, що адаптивність є вирішальною для збереження гармонії в сім'ї в умовах війни [41], [51].

Збереження ресурсів та цілісності досягається через підтримку проактивної соціальної поведінки. Це передбачає високий рівень активності як у виконанні своєї ролі, так і в процесі вирішення проблем. Важливо знайти діяльність, що сприятиме активному підходу до ситуації. Дії слід виконувати так, щоб завжди можна було відчувати задоволення від корисності або належності в умовах, що склалися. Необхідно також звертати увагу на осмисленість найближчих двох-трьох днів, оскільки це дозволяє людині мати віру у майбутнє та демонструвати активність у поточному моменті. Крім того, доступ до онлайн-ресурсів може забезпечити позитивні перспективи на майбутнє [7].

Варто звернути увагу на термінологічні джерела щодо можливостей та успіхів армії, яка бореться за перемогу країни. У цей період важливо слухати інших та заохочувати всіх до допомоги. Спроба візуалізації може бути корисною; асоціації з мирним майбутнім можуть підвищити мотивацію і надати ресурси та надію особистості [7].

Включення особистості у повсякденне життя призводить до прояву оволодіння – специфічної форми активності, де виявляються загальні, специфічні й індивідуальні риси особистості під час взаємодії зі складними життєвими обставинами. Основна відмінність опанування полягає в охопленні планування та превентивні стратегії для досягнення попередньо встановлених цілей, а також проактивну соціальну регуляцію; акцентує увагу на проактивності в отриманні цілей і їх ефективному використанні; включає позитивний зворотний зв'язок для оптимізації реакцій на завдання [7].

Таким чином, в цьому підрозділі було розглянуто соціально-психологічні особливості особистісних детермінант конфліктності, які формуються на перетині внутрішніх психологічних рис і зовнішніх соціальних обставин, які набувають особливого значення в умовах війни, коли повсякденне життя зазнає кардинальних змін. Так, в науковій літературі було визначено, що ключовими детермінантами конфліктності виступають такі фактори як: емоційна регуляція, різні погляди на пріоритети, самоконтроль, здатність до емпатії, комунікативна компетентність, самооцінка, соціальна адаптивність. Людина як суб'єкт має

можливість набувати практичні психологічні ресурси, що сприяють активізації її власних здібностей для саморозкриття у стосунках, надання підтримки іншим, плануванню та застосуванню різних підходів у ситуаціях, пов'язаних із життєвими кризами та стресом (включаючи воєнні обставини). Такий підхід дозволяє особистості через цілеспрямованість досягати позитивних результатів у подоланні труднощів життєдіяльності, а також зберігати фізичне і психічне здоров'я.

1.3 Вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни

Вивчення індивідуальних особливостей, що впливають на виникнення конфліктів у родинах військовослужбовців під час війни, є важливим завданням сучасної психології, адже дозволяє розібратися в причинах напруги в умовах екстремального стресу. Науковці звертають увагу на такі внутрішні характеристики, як темперамент, тривожність і самоконтроль, які стають ключовими, коли один із членів сім'ї перебуває в зоні бойових дій. У реальному житті це проявляється в ситуаціях, коли людина з підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників гостро реагує на короткі звістки від партнера, вважаючи їх недостатньо теплими, що призводить до непорозумінь. Війна змінює звичний устрій: тривала розлука змушує перерозподіляти обов'язки, невизначеність додає психологічного тиску, а зміна повсякденних ролей створює додаткові виклики. Жінка, яка залишається вдома, може через свою емоційність обурюватися відсутністю регулярного контакту, тоді як чоловік, зосереджений на виживанні, не завжди має змогу задовольнити її потреби в спілкуванні. Дослідження таких рис допомагає не лише пояснити механізми виникнення суперечок, а й розробити практичні рекомендації для їхнього зменшення, враховуючи специфіку воєнного часу [5].

Психологія комбатантів охоплює психічний стан особи під час війни, коли вона безпосередньо залучена до бойових дій. Дослідження, що вивчають зміни в

особистості військових, які брали участь у конфліктах, показали, що незалежно від рівня психоемоційного стресу, зміни в психологічних характеристиках переважно мають негативний характер. Лише 25% військових адекватно реагують на бойові ситуації і здатні виконувати активні бойові дії. У решти спостерігається дезорганізація психічної діяльності, що може призводити до різних патологічних реакцій: у 10–25% особового складу виникають гострі реактивні психози, а у 35% розвиваються стійкі психічні порушення, які можуть тривати все життя та класифікуються як ПТСР [42].

Основними рисами змін у комбатантів є специфічні акцентуації особистості, сформовані в умовах війни, які ускладнюють реадaptaцію до мирного життя. В залежності від обставин (бойових або небойових) ці акцентуації можуть бути конструктивними і сприяти адаптації або ж деструктивними й викликати труднощі з адаптацією [42].

Процес трансформації особистості під впливом бойових дій відбувається значно швидше порівняно з формуванням акцентуацій у мирний час і призводить до дисгармонії особистості комбатанта, яка проявляється через поведінкові відхилення. Різноманітність акцентуацій у довоєнний період обумовлена соціальними, біологічними та культурними факторами. Під час війни військовослужбовці опиняються в однорідних умовах та зазнають впливу схожих стрес-факторів. Тому спектр проявів комбатантних акцентуацій є меншим ніж у мирний час і обмежується переважно трьома типами: тривожною, циклоїдною та збудливою акцентуацією [42].

У повоєнний період зміни в особистості продовжують трансформуватися під впливом факторів мирного життя [42].

Сім'ї військовослужбовців становлять окрему категорію, оскільки вони стикаються з унікальними соціальними викликами внаслідок особливостей військової служби. Взаємодії всередині таких сімей підпорядковані вимогам армійського життя і умовам виконання службових обов'язків. Специфіка конфліктів у цих родинах виникає через протиріччя між індивідуальними потребами та нормами військового побуту [34].

Соціально-психологічні характеристики сімей військовослужбовців:

1. Адаптація до умов служби: члени родини готові адаптувати своє повсякденне життя відповідно до правил Збройних сил України.
2. Гнучкість щодо змін: сім'я демонструє високу здатність пристосуватися до частих переїздів і нових місць проживання та роботи.
3. Стресостійкість: готовність витримувати фізичні й емоційні навантаження, які супроводжують зміни кліматичних чи соціальних умов.
4. Проблеми на новому місці: психологічна стресостійкість потрібна для подолання різноманітних соціальних труднощів (наприклад, пошук житла або робочого місця).
5. Соціальна ізоляція: обмеженість спілкування може негативно впливати на психологічний стан членів сім'ї через специфіку режиму служби, що часто призводить до гострої необхідності в спільному проведенні часу.
6. Емоційна підтримка партнера, що проходить службу – дружина повинна створювати комфортну атмосферу вдома попри труднощі розлуки та тривоги за здоров'я чоловіка.
7. Значущість домашнього затишку, адже він стає важливою опорою для військового серед тиску його професійної діяльності.

Основні причини, що ведуть до виникнення конфліктів у сім'ї [39]:

- 1) Проблема лідерських ролей у родині.
- 2) Невдоволення ролями партнерів і батьків.
- 3) Невизначеність щодо фінансової стабільності.
- 4) Важкості в соціалізації дітей.
- 5) Складнощі адаптації до нових обставин.
- 6) Проблеми з організацією побутових умов життя.
- 7) Тривалий час перебування військовослужбовця серед чоловічого колективу.
- 8) Різниця в підходах до виховання дітей.
- 9) Схильність чоловіка до авторитарного стилю спілкування.

Внутрішньоособистісний конфлікт відображає зіткнення рівнозначних мотивів усередині людини – бажань і можливостей, зобов'язань та їх дотриманням. Такий тип конфлікту може також бути ініційований невідповідністю зовнішніх вимог внутрішнім цінностям особистості члена родини військовослужбовця. Типові приклади включають ситуацію, коли солдат планує провести вихідні з рідними, але отримує наказ про термінове повернення на службу. Крім того, такі внутрішньоособистісні проблеми можуть бути реакцією на надмірне навантаження або недостатню зайнятість.

Особливості внутрішніх конфліктів:

- Структурована природа – немає конкретного «суб'єкта» цього протистояння.
- Емоційні переживання – страх, депресія, що перетворюється у невроз.
- Латентність – складність пізнання самого себе як учасника внутрішньої кризи і маскування його активною діяльністю.

Найпоширенішим є міжособистісний конфлікт – ситуації несумісності цілей або цінностей сторін взаємодії де один виграш означає програш іншого. Цей тип суперечностей зустрічається практично всюди, а останнім часом набуває актуальності саме в контекстах сімейного укладу молодих пар військових.

Міжособистісний конфлікт виникає, коли дві або більше взаємозалежних сторін вважають, що вони борються за несумісні цілі, обмежені ресурси та втручання інших у досягнення своїх бажань. Ось детальний розгляд основних складових цього визначення [10]:

Взаємозалежність: міжособистісний конфлікт частково виникає з того, що люди пов'язані і залежать один від одного. Наприклад, подружня пара має глибокий зв'язок і спільне життя.

Несумісні цілі: у кожного з нас є власні цілі стосовно відносин, самоідентифікації та особистого розвитку. Іноді ці цілі не узгоджуються з цілями інших людей, що може призвести до конфлікту. Мета чоловіка полягала у переїзді, тоді як дружина прагнула залишитися.

Обмежені ресурси: ресурси можуть включати фінанси, час, стосунки та прихильність. Якщо є переконання в нестачі ресурсів (наприклад, фінансів), це може викликати конфлікти. Мова може йти про різноманітні ресурси: взаємини з родинами та друзями, можливе працевлаштування та житло.

Втручання з боку інших: втручання третіх осіб може походити від будь-якого зовнішнього чинника, який заважає розвитку ваших стосунків. Шлюбні та сімейні терапевти давно помітили, що свекрухи часто стають причинами конфліктів і розлучень пар. Це може бути свекруха, яка впливає на ваші рішення або шурина, що постійно позичає гроші; таке втручання створює додатковий стрес і розчарування у відносинах. Наприклад батьки дружини тиснуть на неї із закликом залишитися.

Виділяють низку критеріїв ефективності дій, спрямованих на вирішення конфлікту: зупинка протистояння; усунення факторів, які завдають шкоди учасникам; досягнення цілей однієї зі сторін конфлікту; зміна позиції окремої особи; формування навичок активної поведінки в подібних ситуаціях у майбутньому. Основним показником успішного розв'язання конфлікту є задоволеність усіх сторін його результатом. Важливо знайти спосіб вирішення проблеми, що стала причиною конфлікту. Чим швидше будуть усунуті суперечності, тим вищі шанси на нормалізацію відносин між учасниками та менша ймовірність повторного виникнення конфлікту. Також важливим є успіх тієї сторони, яка має обґрунтовану позицію. Наприклад, підтвердження істини та перемога справедливості позитивно впливають на соціально-психологічну атмосферу в організації або родині, а також підвищують ефективність спільної діяльності, слугуючи попередженням для осіб, які можуть мати намір досягти сумнівних цілей через конфлікт [44].

Оскільки період після конфлікту часто супроводжується інтенсивними емоційними реакціями учасників та переосмисленням їхніх позицій і поведінки, відбувається корекція самооцінок, а також змінюються прагнення й ставлення до партнера. Тому для зменшення напруженості після конфлікту важливо підійти індивідуально до кожного опонента, враховуючи їхні інтереси перед

виникненням конфлікту, і допомогти провести самокритичний аналіз подій. Це дозволить уникнути формування негативних установок у стосунках та упередженості. Необхідно здійснити щирий, об'єктивний і конструктивний аналіз того, що сталося, з чітким визначенням перспектив подальшого розвитку взаємодії [44].

Дотепер існують численні дослідження сучасної структури української сім'ї; однак питання функціонування дистантного шлюбу не отримали належної уваги. Багато молодят мають успіх при вирішенні повсякденних викликів війська хоча явища розлучень залишаються серйозною проблемою разом із алкогольною залежністю даючи негативний результат по кар'єрі бойового товариша. Результати соціологічних опитувань показали, що перед початком російської агресії 2014 року основним каталізатором стало економічне неблагополуччя, відсутність житла, непристосованість дружин до віддаленості гарнізону, відсутність роботи за спеціальністю, незадовільні умови побуту, ненормований робочий день військовослужбовця, а з 2014 року на перший план почали виходити проблеми тривалої відсутності одного з подружжя, яке служить у Силах оборони, надмірне вживання алкоголю та труднощі в інтимному житті сімей військовослужбовців [40].

Результати дослідження Л. Юзви «Separated families in Ukraine during the war» з початку великої війни від 24 лютого 2022 року безпосередньо фіксують досвід жінок, які живуть окремо від чоловіків, що дає емпіричну основу для твердження проблеми тривалої відсутності одного з партнерів через службу як каталізатор конфліктів, зокрема результат воєнних обставин та вплив на внутрішнє життя сім'ї [77].

К. Бех у роботі «Modern Ukrainian Family in the Conditions of War» в 2023 році зазначає змінені формати сімейного життя і шлюбу, зокрема правові та соціокультурні виклики, які стають актуальними саме через війну. Це дозволяє бачити, що відсутність житла чи економічні проблеми – лише частина проблем, але важливі також емоційні, комунікативні, правові аспекти [67].

Дослідження Морріса Яновіца у праці «The Professional Soldier» розглядає армію не лише як військову силу, а як важливу частину суспільства, а отже ключовим висновком роботи є те, що професійний військовий стає не лише солдатом, а й державним службовцем, що поєднує військові функції з управлінськими, дипломатичними і технічними [74].

Сім'я військовослужбовця являє собою невелику соціальну одиницю, яка формується на основі шлюбу. Вона відзначається накопиченням соціального досвіду у сферах подружніх відносин і має на меті забезпечення умов для ефективного виконання військовими своїх обов'язків щодо захисту країни [52].

Важливу роль у формуванні сім'ї військового службовця відіграє процес адаптації. Основою цього процесу є уявлення про цілі подружнього життя, які відображають мотивацію створення сім'ї. Загальна мотивація для сімейного союзу військовослужбовця включає кілька ключових аспектів: морально-психологічний (потреба в надійному другові та супутнику), господарсько-побутовий (організація домашнього життя), родинно-виховний (народження і виховання дітей), а також інтимно-особистісний. Для успішної адаптації кожному з молодят важливо усвідомити мету їхнього союзу, обговорити її, виявити можливі відмінності та досягти згоди за всіма питаннями. Проте загальна домовленість між подружжям щодо виконання сімейних обов'язків не виключає появи конфліктів, суперечок та образ, що призводить до необхідності знаходження шляхів для примирення і бажання підлаштуватися один під одного.

Попередній аналіз виявив, що чоловіки-військовослужбовці легше адаптуються в початковий період шлюбу (до трьох років) порівняно з жінками. Близько третини дружин не бажали йти на компроміси, тоді як чоловіки у перші роки спільного життя поступаються при вирішенні спірних питань у 2,6 рази частіше, ніж їхні партнерки. Цікаво, що в стабільних сім'ях обидва партнери частіше готові до взаємних поступок, ніж у випадках нестабільних відносин. В понад 15% ситуацій жоден з партнерів не був готовий поступитися навіть у незначних питаннях [40].

Військовослужбовець-чоловік представляє собою особливий тип сім'янина. Він має володіти якостями, притаманними звичайному чоловіку, зокрема здатністю та готовністю взяти на себе всю відповідальність за своїх близьких. Однак від нього вимагається й більше: він повинен вміти залишати служби за межами дому і приходити до родини з усім серцем, не обтяженим службовими переживаннями. Варто зазначити, що виконання військових обов'язків часто означає тривалу розлуку з сім'єю, а з початком широкомасштабної агресії Росії ця проблема стала ще більш актуальною.

Щоб стати справжньою дружиною військового, необхідні особливі якості, які не завжди потрібні цивільним жінкам. По-перше, важливою є мужність і рішучість для подолання постійних труднощів побуту та виховання дітей. Водночас важливо зберігати жіночність і привабливість. Це поєднання створює нову якість у характері дружини військового – твердий фундамент її сил – безкорисливу любов. По-друге, доброта є надзвичайно важливою рисою для будь-якої дружини; для дружини військовослужбовця вона стає найважливішою чеснотою. Доброта проявляється в прагненні робити добро близьким і оточуючим; це природне неприйняття зла та здатність прощати недоліки інших людей. Без доброти й тепла від дружини домашнє середовище може перетворитися на сувору атмосферу казарми. По-третє, господарські навички – уміння вести домашнє господарство економно та ефективно – є критично важливими. Обмежений бюджет сім'ї військовослужбовців змушує хорошу дружину ставати універсалом у веденні домогосподарства. І нарешті, безумовна любов до дітей та вміння їх виховувати становлять основну частину турботи дружини військового.

У процесі формування сім'ї військовослужбовця важливу роль відіграє адаптація подружжя, яка допомагає узгодити індивідуальні очікування та ціннісні орієнтири. Основою цього процесу є уявлення про мету спільного життя, що відображає мотивацію до створення союзу. Традиційно виділяють кілька ключових мотивів: морально-психологічний (потреба в підтримці та надійному партнерові), господарсько-побутовий (управління домашнім господарством),

родинно-виховний (народження й виховання дітей) та інтимно-особистісний [40].

Адаптація подружжя передбачає усвідомлення кожним партнером своїх мотивів, обговорення розбіжностей і досягнення згоди щодо сімейних обов'язків. Навіть за попередньої домовленості конфлікти та напруження залишаються невід'ємною частиною стосунків, тому особистісна гнучкість і готовність до компромісу стають визначальними для стабільності шлюбу [40].

Отже, успішна адаптація залежить не лише від функціонального розподілу обов'язків, а й від особистісної готовності до постійного саморозвитку: формування доброзичливості, чуйності, витримки, тактовності та взаємоповаги. Ці характеристики забезпечують психологічну стійкість подружжя та сприяють гармонії в сімейних відносинах в умовах військової служби [40].

Відмінності між військовою та цивільною культурами, переживання «криз ідентичності» та процеси відчуження від військової спільноти є суттєвими факторами, що ускладнюють реінтеграцію. Ці елементи негативно позначаються на мікрокліматі в сім'ях військовослужбовців, викликаючи конфлікти. Сім'ї військових стикаються з проявами соціальної несправедливості, які можуть погіршувати їхній емоційний стан і стабільність у сімейних стосунках. Незважаючи на певні обіцянки щодо пільг та підтримки з боку держави, вони часто не отримують адекватної соціальної, фінансової чи психологічної допомоги. Це викликає почуття покинутості та несправедливості, підриваючи довіру до державних установ і суспільства в цілому. Військова служба може значно обмежити можливості сімей у забезпеченні стабільного доходу, а брак фінансів стає джерелом стресу, що призводить до напруженості та конфліктів у стосунках. У контексті воєнного стану особливо важливо розробити ефективні механізми для вирішення сімейних конфліктів і підтримки стабільності в родинях. Тому для пом'якшення цих конфліктогенних факторів необхідно надати державну підтримку та соціальний супровід сім'ям військовослужбовців [9].

Аналіз психологічних, соціальних і міжособистісних аспектів функціонування сімей військовослужбовців у період війни дозволяє зробити

висновок, що ці роді перебувають у зоні підвищеного ризику конфліктності через поєднання зовнішніх (стрес війни, тривала розлука, економічна нестабільність) і внутрішніх (особистісні особливості, емоційна напруга, розбіжності у ролях і цілях) чинників. Війна стає каталізатором трансформації особистості військовослужбовців, що впливає на їхню здатність до емоційного контакту, прояву турботи та підтримки. Водночас члени сімей військових стикаються з психологічним тиском, соціальною ізоляцією та необхідністю самостійно долати побутові і виховні труднощі.

Проблематика сімейних конфліктів у цій категорії населення має комплексний характер і вимагає інтеграції психологічних, соціальних та державних підходів. Ефективна адаптація подружжя до умов військової служби можлива за умови взаємної підтримки, емоційної зрілості, готовності до компромісу й розвитку навичок саморегуляції. Особливого значення набуває державна політика соціально-психологічної підтримки, спрямована на профілактику конфліктів, надання психологічної допомоги та створення програми реадаптації військових і їх родин до мирного життя.

Отже, стабільність і гармонія у сім'ях військовослужбовців залежить від поєднання індивідуальної психологічної зрілості, здорового сімейного мікроклімату та системної державної підтримки. Лише узгоджене функціонування цих чинників може забезпечити збереження сімейних цінностей і соціальної єдності в умовах тривалого воєнного протистояння.

Висновки до першого розділу

Теоретичне дослідження особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у період війни дозволило глибоко зануритися в аналіз цього складного явища, яке формується під впливом як внутрішніх психологічних особливостей, так і зовнішніх обставин, спричинених воєнним стресом. Проведений огляд наукової літератури виявив, що конфліктність у таких родинах не є ізольованим процесом, а виникає як складна взаємодія між

індивідуальними рисами характеру й умовами, які диктує війна. Цей аналіз дав змогу зрозуміти відмінності впливу факторів для цивільних сімей і сімей, де один із подружжя військовослужбовець та окреслити основні закономірності, що визначають поведінку подружжя в кризових ситуаціях, коли звичний порядок життя руйнується, а партнери змушені шукати нові способи співіснування. Зокрема, було встановлено, що внутрішні психологічні характеристики, такі як темперамент, здатність зберігати емоційну рівновагу, чутливість до потреб іншого, ціннісні пріоритети, уміння вести діалог, впевненість у собі та готовність пристосовуватися до змін, відіграють вирішальну роль у тому, чи зможе сім'я зберегти гармонію, чи, навпаки, порине в напругу. Війна, своєю чергою, додає до цих рис додатковий тиск, змушуючи подружжя переглядати свої функції в родині, долати тривалу розлуку та вчитися жити в умовах постійної загрози.

Дослідження підкреслює, що воєнний час створює унікальний контекст, у якому особистісні якості набувають особливої ваги, стаючи або ресурсом для подолання труднощів, або фактором, що загострює суперечки. Науковці вказують, що в таких умовах конфліктність не завжди має руйнівний характер. За наявності взаємного розуміння та готовності до компромісів вона може слугувати поштовхом до переосмислення стосунків, допомагаючи партнерам знаходити нові способи зміцнення зв'язків. Наприклад, пара, яка вчиться сприймати суперечки як можливість обговорити свої потреби, може вийти на новий рівень взаємодії.

Теоретичний аналіз також виявив, що особистісні детермінанти мають не лише пояснювальну, а й прикладну цінність, відкриваючи перспективи для розробки стратегій, які допоможуть сім'ям військовослужбовців долати напругу. Розуміння того, як конкретні риси впливають на стосунки, дозволяє прогнозувати поведінку в кризових ситуаціях і пропонувати практичні рішення.

Перший розділ закладає міцну теоретичну основу для подальшого дослідження, демонструючи, що конфліктність у сім'ях військовослужбовців є багатогранним явищем, яке залежить від складного поєднання психологічних рис і соціального контексту війни. Емоційна стійкість допомагає партнерам

уникати імпульсивних вчинків, які могли б загострити ситуацію, а чуйність дозволяє відчувати, коли іншому потрібна пауза чи слова підбадьорення. Ціннісні орієнтації визначають, чи подружжя бачить спільну мету в боротьбі з труднощами, чи кожен із них зосереджується на власних пріоритетах, що може роз'єднувати їх.

Теоретичні напрацювання цього розділу не лише пояснюють причини виникнення напруги, а й окреслюють шляхи для її подолання, пропонуючи базис для практичних рішень. Наприклад, розуміння того, що високий рівень чутливості може допомагати партнерам відчувати настрій одне одного навіть на відстані, відкриває можливості для навчання таких навичок у кризових умовах. Вивчення цих закономірностей є важливим кроком до створення комплексних підходів, які враховуватимуть як внутрішні сильні сторони подружжя, так і зовнішні виклики, з якими вони стикаються.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КОНФЛІКТНОСТІ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЧАСИ ВІЙНИ

2.1 Програма емпіричного дослідження особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни

Організація дослідження психологічних чинників, що впливають на напругу в сім'ях військовослужбовців у період війни, вимагала комплексного підходу до планування, щоб врахувати унікальні умови воєнного стану в Україні у 2025 році. Підготовка до збору даних була продумана до найменших деталей, щоб адаптувати процес до реалій воєнного часу та забезпечити участь респондентів у непростих умовах. Основною задачею було виявити внутрішні риси, які формують поведінку в родинях, де один із партнерів бере участь у бойових діях, а інший підтримує стабільність удома. Вибірка включала 30 сімей, тобто 60 осіб по одному військовослужбовцю та одному члену сім'ї (дружині) з кожної родини, що забезпечило різноманітність даних про їхній досвід [21], [26].

Гендерний склад вибірки відображений на рисунку 2.1.:

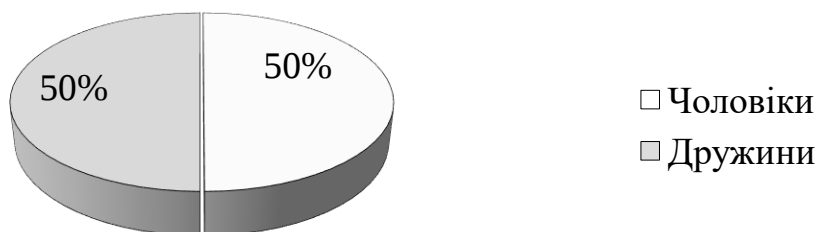


Рис. 2.1 Гендерний склад вибірки

Учасники відповідали чітким критеріям: вік від 18 до 48 років, шлюб тривалістю щонайменше 5 років, наявність хоча б однієї дитини. Сформовані вікові групи відображені на рисунку 2.2.

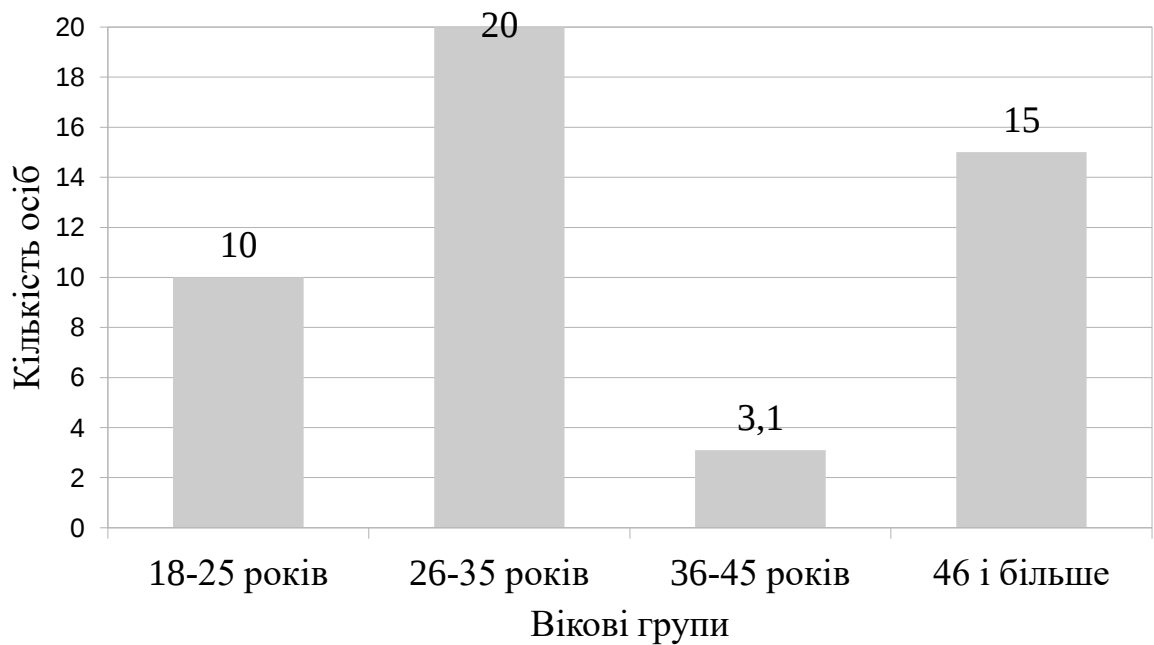


Рис. 2.2 Сформовані вікові групи

Збір інформації проводився у два етапи: через цифрові анкети для вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка) для тих, хто залишився вдома, та через короткі усні опитування з військовослужбовцями під час їхнього перебування у відпустці. Цей формат обрано через численні обмеження, пов'язані з безпекою, перебоями в транспортному сполученні та ризиками для учасників у зонах бойових дій. Дослідження велося з дотриманням етичних стандартів, таких як добровільність і захист конфіденційності, що сприяло створенню атмосфери довіри для респондентів. Цифрові анкети для дружин створювалися з урахуванням їхньої завантаженості домашніми справами, а також можливих технічних труднощів, таких як нестабільний інтернет чи відключення електроенергії, що є типовим для зон, наближених до бойових дій. Форми надсилалися через захищені канали зв'язку, такі як електронна пошта чи месенджери, із простими інструкціями, які не потребували додаткових пояснень і дозволяли заповнити анкету за 20–30 хвилин. Усні опитування з військовослужбовцями проводилися в безпечних локаціях. Тривалість бесід не перевищувала 15 хвилин, щоб не обтяжувати учасників, які цінували кожную хвилину відпочинку. Участь 60 осіб дала змогу

врахувати різноманітність соціальних контекстів: від міських жителів із доступом до технологій до сільських сімей із обмеженими ресурсами. Співпраця з волонтерськими групами стала ключовим елементом, адже вони допомагали знайти родини, які часто переїжджають через бойові дії, і забезпечували зв'язок із ними. Волонтери також надавали технічну підтримку, наприклад, пояснювали, як завантажити анкету чи вирішити проблеми з доступом до мережі. Усі записи зберігалися на захищених серверах із шифруванням, що гарантувало безпеку в умовах, коли інформація могла бути вразливою [21], [26].

В таблиці 2.2 зазначена загальна характеристика вибірки на основі опитування 30 сімей військовослужбовців.

Таблиця 2.2

Характеристики вибірки

Показник	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Вік (18–25 років)	10	16.7%
Вік (26–35 років)	20	33.3%
Вік (36–45 років)	15	25.0%
Вік (46 і більше)	15	25.0%
Чоловіки	30	50.0%
Жінки	30	50.0%
Військовослужбовці	30	50.0%
Члени сімей	30	50.0%
Тривалість шлюбу (0–5 років)	6	20.0%
Тривалість шлюбу (6–10 років)	17	56.7%
Тривалість шлюбу (11+ років)	7	23.3%

Особливості емпіричного дослідження.

Вивчення соціально-психологічних аспектів військової служби має тривалу історію та становить важливий напрям у розвитку військової соціології та психології. Одним із перших масштабних емпіричних досліджень, присвячених аналізу впливу військової служби на особистість, цінності та соціальні установки військовослужбовців, стало проектне дослідження «The American Soldier», проведене під час Другої світової війни під керівництвом Самуеля Стауффера. Це дослідження було спрямоване на вивчення розуміння впливу військової служби на особистісні характеристики та цінності військовослужбовців [39].

В результатах дослідження «The American Soldier» були виявлені кілька важливих закономірностей, які стосуються впливу військової служби на особистість військовослужбовців. Одним з основних висновків стало те, що військова соціалізація суттєво впливає на формування нових цінностей і переконань серед військовослужбовців. Служба в армії змінювала ставлення до дисципліни, авторитетів, патріотизму та інших аспектів. Ці зміни у цінностях та ідентичності часто були зумовлені характеристиками військової культури та умовами служби [52].

Подальші наукові розвідки у сфері військової соціології біли суттєво збагачені концепцією цивільно-військових відносин, запропонованою С. Хатінгтонном у праці «The Soldier and the State: The Theory and Policies of the Civil-Military Relations». Учений сформулював ідею «об'єктивного контролю», яка передбачала досягнення балансу між автономією військових у межах професійної компетенції та підзвітністю цивільній владі у питаннях політики та стратегічного керівництва. Хатінгтон підкреслював, що ефективність армії можлива лише тоді, коли професійна військова спільнота має внутрішньо сформовані етичні норми, дисципліну та почуття відповідальності, що співіснують із безумовним підпорядкуванням демократичному контролю [73].

Ідеї Хатінгтона знайшли розвиток у працях інших дослідників – М. Яновіца, який розглядав військовослужбовця як соціального актора, що поєднує у собі професійні, політичні та моральні ролі [74]; Б. Абрахамсона, який аналізував професіоналізацію армії як чинник стабільності суспільства [65]; С. Файнер [72], С. Андрескі [66], котрі наголошували на соціальних механізмах впливу армії на структуру влади; а також Д. Бленда [68] та Дж. Барка [69], які узагальнили підходи до розуміння армії як соціального інституту з власними закономірностями розвитку.

Загалом, класичні дослідження XX століття були спрямовані на вивчення феномену військової персоналізації, соціалізації, ідентичності та психологічної адаптації військових у контексті служби та повернення до цивільного життя. Однак у них лише побіжно розглядались питання, пов'язані з впливом військової

служби на сімейні стосунки, емоційний стан близьких військовослужбовців і формування моделей міжособистісної взаємодії у родинному середовищі.

Саме ці аспекти набувають особливого значення у сучасних умовах, коли Україна переживає масштабну війну, а соціально-психологічне навантаження на військових і членів їхніх родин є безпрецедентним. Сьогодні наукова увага спрямовується не лише на професійну адаптацію військових, але й на дослідження внутрішньосімейних процесів – рівня конфліктності, емоційного вигорання, емпатійних здібностей і стратегій подолання стресу у родинах військових. Таким чином, продовжуючи традицію попередніх досліджень, наше емпіричне дослідження спрямоване на розкриття сучасних соціально-психологічних механізмів взаємодії у воєнний час, з акцентом на індивідуально-особистісних детермінант конфліктності та способах їх подолання.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження були обрані різні методики та тести, що дозволяють діагностувати внутрішні чинники, що впливають на виникнення, перебіг і розв'язання конфліктів у сім'ях та стиль поведінки в конфліктних ситуаціях, здатність до емоційної емпатії та рівень емоційного вигорання у військовослужбовців і їх близьких. Серед використаних інструментів були авторська анкета «Сімейна взаємодія в умовах війни» (Додаток А) для вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців, тест Томаса–Кілмена (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI) (Додаток Б), методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (Додаток В), а також методика «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач і С. Джексона (MBI) (Додаток Г).

Коротко охарактеризуємо обраний психодіагностичний інструментарій.

Анкета «Сімейна взаємодія в умовах війни» створена з метою виявлення зв'язку між особистісними рисами та рівнем конфліктності у сімейних стосунках військовослужбовців у період війни. Анкета спрямована на виявлення рівня конфліктності у сімейних відносинах військовослужбовців; оцінку внутрішніх (особистісних) чинників, які зумовлюють схильність до конфліктів; визначення напрямів психологічної допомоги сім'ям, які переживають тривалу розлуку,

стрес або вплив воєнних подій; формування рекомендацій для фахівців у сфері сімейного консультування та військової психології. Методика базується на інтеграції положень сучасних підходів до вивчення міжособистісних відносин і конфліктів: теорії конфліктів (К. Томас, Дж. Гокер); концепції емоційної саморегуляції (Р. Лазарус, Д. Гоулман); психології подружніх відносин і сімейної адаптації (І. Дубровіна, Т. Титаренко); психології військових сімей (Н. Повякель, О. Кокун, В. Бех). Опитування може проводитись індивідуально або групово. Анкета складається з чотирьох блоків: I – загальні відомості; II – оцінка конфліктності у стосунках; III – оцінка особистісних детермінант (Шкала «Конфліктність» (п. II: 1-5), Шкала «Емоційна саморегуляція» (п. III: 1-3), Шкала «Тривожність» (п. III: 4-6), Шкала «Емпатія» (п. III: 7-9)); IV – відкриті запитання. Респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження та обрати варіант відповіді, який найбільш точно відповідає їхній поведінці або думці, оцінює, наскільки часто відбуваються певні типові ситуації за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). Кожна шкала оцінюється за п'ятибальною системою: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – дуже часто. Тривалість заповнення 10-15 хвилин. Дослідження є анонімним, результати використовуються лише в узагальненій формі.

Методика Томаса–Кілмена «Оцінка способів реагування у конфлікті», застосовувалася для отримання уявлень про вираженість певних тенденцій у поведінці людей під час конфліктів. Вона дозволяла виявити типові способи реагування на конфліктні ситуації, здатність до суперництва та співпраці в групі, а також прагнення до компромісів чи ухилення від конфліктів. К. Томас розробив двовимірну модель регулювання конфліктів, де основними вимірами є кооперація (яка стосується уваги до інтересів інших учасників конфлікту) та напористість (яка акцентує захист власних інтересів). Він зазначає, що в ситуаціях уникнення конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. У випадках, коли учасники обирають конкуренцію, пристосування або компроміс, один може виграти, а інший програти, або обидва програють, йдучи на компромісні поступки. Лише в умовах співпраці обидві сторони можуть отримати вигоду. У

своєму опитувальнику К. Томас описує п'ять можливих форм поведінки, кожен з яких ілюструє 12 суджень про дії індивіда в конфліктній ситуації.

Оцінка чуйності проводилася за методикою «Діагностика рівня емпатії», яка вимірює здатність людини відчувати й розуміти емоційний стан іншого, що є критично важливим у сім'ях, розділених війною. Учасникам пропонувалося відповісти на 36 тверджень за шкалою від «ніколи» до «завжди». Дружини заповнювали анкету через онлайн-платформи, описуючи свої реакції на стриманість чи мовчання чоловіків, а військовослужбовці відповідали під час усних бесід, згадуючи свої спроби зрозуміти переживання рідних, попри власну втому [11].

На цьому етапі дослідження фокус був зосереджений на чуйності як ключовій детермінанті, щоб детально оцінити її роль у формуванні сімейної злагоди. Результати показали, що ця якість відіграє вирішальну роль у здатності подружжя підтримувати гармонію в умовах воєнного часу, коли фізична відстань, обмежений зв'язок і стрес ускладнюють взаємодію. Чуйність виявилася не просто допоміжним фактором, а основним ресурсом, який допомагає долати емоційні бар'єри, спричинені війною, і зберігати близькість між партнерами, попри всі труднощі [47].

Під час дослідження було проведено діагностику рівня емоційного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон (далі – МБІ). МБІ К. Маслач визнано однією із провідних методик вимірювання емоційного та професійного вигорання, що доказує його широке використання протягом уже більше ніж трьох десятиліть.

Відповідно до інструкцій, потрібно вказати, як часто виникають відчуття, зазначені в опитувальнику з відповідями: «ніколи», «дуже рідко», «іноді», «часто», «дуже часто» та «щодня». Опитувальник містить три шкали: «емоційне виснаження» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) та «редукція особистих досягнень» (8 тверджень). Відповіді оцінюються наступним чином: «ніколи» – 0 балів, «дуже рідко» – 1 бал, «іноді» – 3 бали, «часто» – 4 бали, «дуже часто» – 5 балів і «щодня» – 6 балів.

Ключ до опитувальника полягає в наступному: для шкали «емоційне виснаження» враховуються відповіді «так» за питаннями 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 і 20 (максимальна кількість балів – 54). Для шкали «деперсоналізація» беруться до уваги відповіді «так» за пунктами 5, 10, 11 і 22 (максимальна кількість балів – 30). Шкала «редукція особистих досягнень» складається з відповідей «так» на питаннях 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 та 21 (максимальна кількість балів – 48). Чим вища сума балів за кожен з цих шкал окремо, тим виразніше у обстеженого проявляються різні аспекти «вигорання». Ступінь тяжкості вигорання можна визначити за загальною сумою балів усіх трьох шкал [75].

Як відомо, методика Крістіни Маслач дає змогу зрозуміти поточний стан респондента щодо його емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Підібраний діагностичний інструментарій відзначається високим рівнем надійності та валідності, що забезпечує достовірність отриманих результатів і відповідність їх меті дослідження. Застосовані методи дозволяють комплексно охопити як когнітивно-емоційні, так і поведінкові аспекти сімейної взаємодії.

Дотримання правил екологічності, добровільності та анонімності збору даних, а також правильна організація емпіричного етапу (використання онлайн-форм, конфіденційність відповідей, відсутність тиску на респондентів) гарантують етичну коректність дослідження.

Таким чином, обраний набір теоретичних та емпіричних методів забезпечує повноцінне, об'єктивне та науково обґрунтоване вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців, створюючи міцну базу для подальшого аналізу й розробки психокорекційної програми.

2.2 Результати констатувального експерименту

Аналіз отриманих результатів дослідження дозволив детально вивчити вплив психологічних характеристик на атмосферу в шлюбі під час війни.

Анкета «Сімейна взаємодія в умовах війни» для вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка) дозволяє проаналізувати як такі індивідуальні характеристики як емоційна саморегуляція, тривожність та емпатія впливають на частоту та інтенсивність конфліктних ситуацій у подружніх парах, що переживають підвищене психоемоційне навантаження. Метою аналізу було виявлення особливостей особистісних детермінант, що зумовлюють конфліктність у сімейних стосунках під час війни. Результати вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка) надано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка)

п/п	Шкала	1.0–2.0 (низький)		2.1–3.5 (середній)		3.6–5.0 (високий)	
		в	д	в	д	в	д
1.	Конфліктність	4 (13,3%)	6 (20%)	11 (36,7%)	13 (43,3%)	15 (50%)	11 (36,7%)
2.	Емоційна саморегуляція	10 (33,3%)	6 (20%)	11 (36,7%)	15 (50%)	9 (30%)	9 (30%)
3.	Тривожність	3 (10%)	4 (13,3%)	9 (30%)	10 (33,3%)	18 (60%)	16 (53,3%)
4.	Емпатія	15 (50%)	4 (13,3%)	10 (33,3%)	7 (23,3%)	5 (16,7%)	19 (63,3%)

Примітка: в – військовослужбовці, д – дружини.

Згідно з даними таблиці 2.3 було проведено порівняльний аналіз результатів анкетування військовослужбовців та їх дружин за чотирма основними шкалами «Конфліктність», «Емоційна саморегуляція», «Тривожність» та «Емпатія».

Отримані результати за шкалою «Конфліктність» свідчать, що більшість респондентів мають середній рівень конфліктності – 11 військовослужбовців та 13 дружин. Водночас високий рівень конфліктності зафіксовано у 15 військовослужбовців і 11 дружин, що вказує на наявність значної кількості сімей, у яких спостерігається емоційна напруга та труднощі в комунікації. Сім'ї військовослужбовців характеризуються підвищеним рівнем конфліктності, що

може бути пов'язано з емоційним виснаженням, тривалою розлукою та воєнними стресами.

За шкалою «Емоційна саморегуляція» у більшості респондентів визначено середній рівень (11 військовослужбовців, 15 дружин), що свідчить про наявність певних навичок контролю емоцій, проте не завжди достатніх для ефективного подолання конфліктних ситуацій. Високий рівень саморегуляції мають 9 військових та 9 дружин, що демонструє їхню здатність до збереження емоційної рівноваги навіть у стресових обставинах. Водночас низький рівень емоційного самоконтролю (10 військовослужбовців і 6 дружин) вказує на схильність частини учасників до імпульсивних реакцій та афективних спалахів у спілкуванні. Загалом, у більшості досліджуваних спостерігається помірна емоційна стабільність, що може виступати як потенційний ресурс для гармонізації подружніх стосунків.

За шкалою «Тривожність» результати показують, що високий рівень тривожності спостерігається у більшості респондентів – 18 військовослужбовців та 16 дружин. Це свідчить про значний рівень психоемоційної напруги, зумовлений війною, невизначеністю майбутнього, розлукою та переживаннями за безпеку близьких. Помірний рівень тривожності виявлено у 9 військовослужбовців і 10 дружин, а низький – лише у 3 і 4 відповідно. Таким чином, підвищена тривожність є однією з ключових детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців, адже вона сприяє емоційній вразливості, дратівливості та ускладнює конструктивну комунікацію.

За шкалою емпатії спостерігається значна різниця між військовослужбовцями та їхніми дружинами. У військових переважає низький рівень емпатії (15 осіб), що може бути пов'язано з професійною необхідністю емоційної стриманості, психологічним виснаженням або труднощам у вираженні почуттів після бойових дій. Серед дружин, навпаки, більшість продемонструвала високий рівень емпатії (19 осіб), що свідчить про виражену здатність до співпереживання, підтримки та розуміння партнера. Це співвідношення може бути важливим фактором збереження сімейної стабільності, адже саме

емпатійність дружин часто виступає компенсаторним ресурсом у період стресу та напруження у стосунках.

Аналіз отриманих даних дозволяє встановити, що конфліктність у сім'ях військовослужбовців має переважно середній або високий рівень; емоційна саморегуляція у більшості опитаних є помірною, однак у частини респондентів спостерігаються труднощі з контролем емоцій; тривожність є найвираженішим чинником, що негативно впливає на якість подружніх відносин; емпатія більш розвинена у дружин, що вказує на їхню важливу роль у збереженні психологічної рівноваги в сім'ї.

Можемо зробити висновки, що психоемоційний стан військових і їх дружин суттєво впливає на рівень конфліктності в родині. Висока тривожність і недостатній рівень емоційної саморегуляції є провідними детермінантами виникнення конфліктів. Розвинена емпатія дружин відіграє роль захисного чинника, що знижує рівень напруги у взаєминах. Отримані дані підтверджують необхідність цільової психологічної підтримки сімей військовослужбовців, спрямованої на розвиток навичок емоційної регуляції, комунікативної компетентності та зниження тривожності. З огляду на виявлені тенденції, доцільним є проведення психопрофілактичних заходів та тренінгів з метою підвищення стресостійкості, розвитку емпатійності та конструктивних способів розв'язання конфліктів.

Методика Томаса–Кілмена «Оцінка способів реагування у конфлікті», надає можливість оцінити рівень адаптації кожної особи до спільної діяльності. Дослідження психологічних аспектів конфліктної поведінки військовослужбовців у сімейному контексті за цією методикою дозволяє виділити п'ять основних типів поведінки в конфліктних ситуаціях: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування.

Кількісний аналіз результатів полягав у підрахунку балів, отриманих респондентами за кожною шкалою. Цей аналіз надає змогу зафіксувати тенденції прояву відповідних форм поведінки в конфліктних обставинах.

Результати методики Томаса–Кілмена «Оцінка способів реагування у конфлікті» у військовослужбовців та членів їх сімей надано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати методики Томаса–Кілмена «Оцінка способів реагування у конфлікті» у військовослужбовців та членів їх сімей

Група	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Військовослужбовці	2 (6,7%)	4 (13,3%)	10 (33,3%)	9 (30%)	5 (16,7%)
Члени сімей	4 (13,3%)	5 (16,7%)	12 (40%)	6 (20%)	3 (10%)

Відповідно до отриманих результатів з таблиці 2.4 у підгрупі військовослужбовців отримано такі дані: «Суперництво» виявлено у 6,7%, «Співпраця» – 13,3%, «Компроміс» – 33,3%, «Уникнення» – 30%, «Пристосування» – 16,7% від вибірки.

Також, за тією ж методикою в членів сімей військовослужбовців виявлено «Суперництво» – 13,3%, «Співпраця» – 16,7%, «Компроміс» – 40%, «Уникнення» 20%, «Пристосування» – 10% від вибірки.

Виходячи з отриманих результатів, що наведені у таблиці 2.3 «Рівень конфліктності у сім'ях військовослужбовців» найвищими показниками у підгрупі військовослужбовців виділяються 2 стилі поведінки: «Компроміс» – 10 осіб (33,3%) – як найбільш вживаний стиль свідчить про прагнення військових швидко знаходити розв'язання конфлікту, в якому кожна сторона частково поступається. Це ефективно у ситуаціях, де потрібна оперативність або немає можливості для глибоких переговорів. «Уникнення» – 9 осіб (30%) – означає, що значна частина військовослужбовців схильна відкладати або взагалі не вирішувати конфлікти. Це може бути результатом стресового середовища, бажання уникнути емоційних реакцій чи конфронтації.

Найнижчими показниками у підгрупі військовослужбовців відзначаються «Суперництво» – 2 особи (6,7%) та «Співпраця» – 4 особи (13,3%). Отже такі показники свідчать, що військові не схильні до агресивного відстоювання

власних позицій, що узгоджується з їхньою підготовкою до роботи в команді. «Співпраця» вважається найефективнішим рівнем та її порівняно низький рівень свідчить про те, що її використання поки що не є домінуючим. Військові обирають менш ресурсозатратні шляхи вирішення конфліктів («Компроміс», «Уникнення»).

Для військовослужбовців найменшими є «Суперництво» (6,7%) і «Співпраця» (13,3%). Це свідчить про прагнення уникати конфліктної боротьби, але й про недостатнє залучення в активного пошуку взаємовигідних рішень, оскільки в професійному середовищі переважають швидкі та лінійні підходи («Компроміс» та «Уникнення»), замість глибокої співпраці.

Для членів родин відповідно є 2 найвищих стилі поведінки «Компроміс» та «Співпраця». «Компроміс» – 12 осіб (40%) є найпоширенішим стилем, що говорить про готовність членів сімей йти на поступки задля збереження рівноваги у стосунках. Це свідчить про прагнення уникати конфліктів без загострення, але іноді на шкоду глибшому розумінню проблеми. «Співпраця» – 5 осіб (16,7%) вказує на часткову готовність до активного діалогу, пошуку спільних рішень і побудови конструктивної комунікації в родині.

Далі, найнижчими показниками у підгрупі членів сімей військовослужбовців є «Пристосування» – 3 особи (10%) та «Суперництво» – 4 особи (13,3%). Такі дані свідчать про те, що члени сімей рідко поступаються власним інтересам, що може свідчити про сильніше прагнення до рівноправства або про потребу захищати власну позицію. Показник «Суперництво» також має невисокий рівень, що демонструє відсутність схильності до конфліктної боротьби, оскільки в сімейному середовищі переважає потреба зберігати спокій.

У членів сімей найнижчими виявились «Пристосування» (10%) та «Суперництво» (13,3%), що вказує на прагнення зберегти баланс у стосунках, уникаючи як надмірної поступливості, так і конфронтації. Проте це може свідчити про певні труднощі у відкритому вираженні потреб або встановленні чітких особистих меж.

Аналізуючи отриманні дані та адаптуючи їх до теми дослідження «Компроміс» часто стає життєво необхідною стратегією: умови війни вимагають швидких рішень, де кожен член родини змушений поступатися частиною свої потреб і бажань; сім'ї прагнуть зберегти стабільність стосунків попри стрес, невизначеність і розлуку; часто виникає необхідність домовлятися щодо побутових, фінансових чи виховних питань у складних умовах. Переваги даного стилю забезпечують короткострокову стабільність та дають змогу уникати відкритих конфліктів під час високого емоційного напруження. Недоліком стає те, що компроміс не завжди враховує глибокі потреби – накопичені образи можуть часом погіршити стосунки.

В умовах військового часу «Уникнення» стає захисним механізмом. Психологічне виснаження призводить до бажання відкласти розмову або проблему, сторони не хочуть навантажувати один одного додатковим стресом, часто виникає переживання втратити контакт або викликати сварку перед черговим відрядженням. Перевагами такого обраного стилю стають захист психіки в умовах крайнього стресу та збільшення часу на переосмислення емоцій. Недоліками можна вважати зниження рівня відкритості в парі та накопичення проблем без їх вирішення.

Обрані стратегії «Компромісу» і «Уникнення» є адаптивною реакцією на надзвичайні умови життя. Вони допомагають уникати конфліктів у критичні моменти, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати родинні зв'язки на відстані. Проте довготривале застосування таких стратегій без елементів відкритої співпраці може спричинити емоційне відчуження.

Аналізуючи найнижчі показники за методикою Томаса-Кілмена, можна зробити висновок, що як військовослужбовці, так і члени їх родини переважно уникають крайніх стилів поведінки в конфліктних ситуаціях – тобто агресивного суперництва та повної самопожертви (пристосування).

Обидві групи демонструють схильність до врівноважених стратегій, але також є ознаки потреби у розвитку активної співпраці – найефективнішого з погляду тривалого вирішення конфліктів стилю поведінки. Варто також

звернути увагу на навички асертивності – здатності відкрито й конструктивно відстоювати свої інтереси без агресії чи поступок.

Оцінка чуйності проводилася за методикою «Діагностика рівня емпатії», яка вимірює здатність людини відчувати й розуміти емоційний стан іншого, що є критично важливим у сім'ях, розділених війною. Отримані дані наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Розрахунок результатів за методикою «Діагностика рівня емпатії»,
(на основі загальних сумарних показників)**

№ п/п	Параметр у структурі емпатії	Військовослужбовці	Рівень при сумарному показнику: ДВ – дуже високий С – середній НС – нижче середнього ДН – дуже низький	Член родини	Рівень при сумарному показнику: ДВ – дуже високий С – середній НС – нижче середнього ДН – дуже низький
1.	Раціональний канал емпатії, загальний середній показник	2	НС	5	ДВ
2.	Емоційний канал емпатії, загальний середній показник	1	ДН	5	ДВ
3.	Інтуїтивний канал емпатії, загальний середній показник	1	ДН	5	ДВ
4.	Установки, що сприяють емпатії, загальний середній показник	3	НС	4	С
5.	Проникаюча здатність в емпатії, загальний середній показник	3	НС	3	НС
6.	Ідентифікація в емпатії, загальний середній показник	3	НС	4	С
7.	Загальна сумарна середня оцінка рівня емпатії	13	-	25	-

Із результатів наданих в таблиці 2.5 зробимо висновки, що загальна сумарна середня оцінка рівня емпатії військовослужбовців складає 13 балів (нижче середнього та низький рівень). Розглянемо відповідно кожного пункту:

1. Раціональний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 2 бали) – вміння логічно розуміти стан іншого слабо розвинене;

2. Емоційний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 1 бал) – низька чутливість до емоцій інших;

3. Інтуїтивний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 1 бал) – інтуїтивне розпізнавання настроїв практично відсутнє;

4. Установки, що сприяють емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – помірна схильність до прийняття інших;

5. Проникаюча здатність в емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – в окремих випадках здатні глибоко зануритись в стан іншого;

6. Ідентифікація в емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – мають досвід перенесення себе у стан іншого, але епізодично.

Загалом можна зробити висновок, що військовослужбовці мають обмежену здатність до емпатійного реагування, що може бути зумовлено впливом служби у ЗСУ – дуже високий рівень стресу, необхідність емоційного самоконтролю, придушення власних переживань. Найменш розвинені емоційний і інтуїтивний компоненти, що ускладнює спонтанне розуміння та емоційне співпереживання.

Далі детальніше розглянемо загальну сумарну середню оцінку рівня емпатії, що складає 25 балів (вище середнього та високий рівень) дружин військовослужбовців відповідно до пунктів таблиці:

1. Раціональний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 5) – добре розвинена здатність аналітично розуміти стан іншого;

2. Емоційний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 5) – висока чутливість до емоцій, здатність до співпереживання;

3. Інтуїтивний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 5) – сильне інтуїтивне розпізнавання настроїв;

4. Установки, що сприяють емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – відкриті до взаємопорозуміння, готові приймати інших;

5. Проникаюча здатність в емпатії (сумарна середня оцінка – 3) – здатні розпізнавати психоемоційний стан співрозмовника;

6. Ідентифікація в емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – добре вміють уявити себе на місці іншого.

При детальному розгляді встановлено, що дружини військовослужбовців мають розвинену емпатійну сферу. Здатні розуміти, передбачати і глибоко переживати емоції інших людей, особливо близьких, що є важливим ресурсом у підтримці родини під час війни.

Виходячи з наведеного можна спостерігати значні емоційну асиметрію у парах: дружина емоційно відкрита, чутлива, інтуїтивна, тоді як військовослужбовець має занижену здатність до емпатії. Така розбіжність може викликати непорозуміння. Наприклад: дружина потребує емоційної взаємності, яку партнер не завжди здатен дати. Але враховуючи. Що проникаюча здатність і ідентифікація нас середньому рівні – це дає підстави вважати, що з часом (із-за зниження рівня стресу) емпатійність може покращитись.

Методика дозволила кількісно оцінити рівень емпатії й простежити її вплив на сімейну атмосферу. Дружини з високими балами частіше проявляли терпіння до коротких контактів, усвідомлюючи, що чоловіки перебувають під тиском фронтових умов, тоді як військовослужбовці намагалися передати тепло через слова чи листи. Низький рівень чуйності призводив до того, що дружини ображались на мовчання, не враховуючи обставин, а чоловіки дратувалися через брак розуміння з боку близьких. Ці дані підкреслюють, що чуйність є важливим фактором, який впливає на здатність подружжя уникати напруги в умовах війни, коли можливості для повноцінного спілкування обмежені до кількох хвилин на тиждень [11].

Емпатійність виявилася важливим фактором, що впливає на частоту суперечок у сім'ях, де один із партнерів перебуває в екстремальних умовах, а інший змушений самотійно справлятися з побутом і вихованням дітей. Результати також показали, що чуйність впливає на сприйняття поведінки партнера, що є особливо важливим у воєнний час, коли можливості для пояснень обмежені. Пари з високими показниками відзначали, що здатність поставити себе на місце іншого допомагала уникати гострих ситуацій навіть у коротких розмовах. Дружини з високими показниками чуйності демонстрували здатність адаптуватися до умов війни, зберігаючи спокій і розуміння навіть у ситуаціях,

коли зв'язок із чоловіками був мінімальним. Дружини з високими показниками частіше інтерпретували стриманість чоловіків як наслідок стресу, а не як нехтування, що знижувало ризик конфліктів. Наприклад, вони сприймали короткі повідомлення як спробу чоловіка залишатися на зв'язку, а не як холодність, що допомагало зберігати спокій. Військовослужбовці з такими ж результатами намагалися знаходити способи підтримати рідних, попри виснаження та намагалися уникати різкості у відповідях, навіть коли були виснаженими, наприклад, надсилаючи короткі повідомлення з теплими словами чи обіцянками скоро повернутися та додаючи до повідомлень слова підтримки чи подяки. Це сприяло зменшенню напруги в шлюбі й підтримці емоційної близькості. У парах із низькими балами спостерігалися протилежні тенденції: дружини сприймали короткі дзвінки як нехтування, не враховуючи обставин на фронті та скаржилися на відчуженість, не враховуючи, що чоловіки перебувають під постійним стресом та сприймали стриманість чоловіків як байдужість, що провокувало образи, а військовослужбовці не могли знайти часу чи сил пояснити свій стан, що провокувало сварки та вважали претензії дружин несправедливими, що призводило до взаємного роздратування. Війна ускладнює прояв цієї якості через фізичну відстань і короткі контакти, але там, де вона присутня, подружжя легше долає емоційні бар'єри. Результати показали, що чуйність діє як своєрідний міст, який зберігає тепло в стосунках, навіть коли обставини змушують партнерів бути далеко один від одного. Ці спостереження підкреслюють, що чуйність діє як буфер, що пом'якшує напругу в умовах воєнного часу, коли подружжя змушене спілкуватися через короткі дзвінки чи повідомлення. У парах із високими показниками дружини відзначали, що розуміння стану чоловіка допомагало їм уникати гострих моментів, а військовослужбовці підкреслювали, що спроби заспокоїти рідних через короткі дзвінки чи листи зміцнювали їхній зв'язок із сім'єю. У парах із низькими балами брак цієї риси призводив до накопичення образ, що ускладнювало стосунки й робило їх більш напруженими [12], [16], [22], [27], [29].

Опитувальник МВІ визначає загальний рівень професійного вигорання та прояв/формування таких трьох основних симптомів, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень [76].

Загальні середні показники результатів діагностики емоційного «вигорання» військовослужбовців та членів їх родин (на основі загальних сумарних показників) подано у таблиці 2.6. Детальні результати діагностики емоційного «вигорання» по кожному військовослужбовцю та члену родини наведено в Додатку Д.

Таблиця 2.6

**Загальні середні показники результатів діагностики емоційного
«вигорання» військовослужбовців та членів їх родин
(на основі загальних сумарних показників)**

п/п	Показники	Військовослужбовці		Члени родини (дружини)	
		кількість балів	рівень прояву	кількість балів	рівень прояву
	Емоційне виснаження	30,3	високий	31,1	високий
	Деперсоналізація	14,3	високий	13,03	високий
	Редукція особистісних досягнень	27,4	низький	31	низький
	Кількість балів	72,03	високий	75,13	високий

Відповідно до таблиці 2.6 проведено аналіз середніх сумарних показників емоційного вигорання військовослужбовців, що загально становлять 72,03 бали:

1. Емоційне виснаження має високий рівень (30,3 бали), що свідчить про сильну психоемоційну втому, пов'язану з високим рівнем стресу, фізичними та моральним навантаженням, відповідальністю за життя інших.

2. Деперсоналізація також має високий рівень (14,3 бали), що проявляється в емоційній відстороненості, цинічному ставленні до оточення як механізм психологічного захисту.

3. Редукція особистісних досягнень має низький показник (27,4 бали), а отже високий рівень вигорання, що свідчить про те, що військові не відчувають власної ефективності, виникає демотивація і зниження самооцінки.

Далі детально розглянемо показники отримані від дружин військовослужбовців. Загальний середній сумарний показник складає 75,13 бали.

1. Емоційне виснаження має так само високий рівень (31,1 бал), що може вказувати на хронічну втому, виснаження через турботу про родину, самостійне ведення побуту в умовах невизначеності.

2. Деперсоналізація також має високий показник (13,03 бали), що може свідчити про емоційну відстороненість як наслідок тривалого стресу та відсутності емоційної підтримки.

3. Редукція особистісних досягнень на межі низького рівня (31 бал), що може демонструвати сумніви у власній значущості, зниження задоволеності від життєвих ролей.

Отже, обидві групи мають ознаки досить високого емоційного вигорання, зокрема високий рівень емоційного виснаження досліджуваних свідчить про симптом хронічного стресу, що не компенсується відпочинком; високий рівень деперсоналізації ускладнює емоційні контакти, відбувається дистанціювання від інших як засіб збереження психічного ресурсу; низький рівень особистісних досягнень характеризує втрату віри у власну ефективність.

Узагальнена оцінка рівня вигорання подана у відсотковому значенні у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Узагальнена оцінка рівня вигорання, (%)

п/п	Особи	Оцінка рівня вигорання, %		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.	Військовослужбовці	3,33 %	56,67 %	40,0 %
2.	Члени родини (дружини)	6,67 %	30,0 %	63,33 %

Із таблиці 2.7 видно, що надзвичайно мала частка обох груп (лише 3 особи з показниками 3,33% та 6,67%) демонструє низький рівень вигоряння, що вказує на загальну психологічну перенапругу.

Понад половина військовослужбовців (56,67%) перебувають на середньому рівні емоційного виснаження, що свідчить про значний, але ще не критичний рівень стресу. Натомість лише третина членів родин (63,33%) мають середній рівень, що може свідчити про швидший перехід до крайньої стадії вигоряння.

Майже дві третини (63,33%) дружин військовослужбовців демонструють високий рівень емоційного вигоряння – це на 23% більше, ніж серед самих військових. Такий показник може свідчити про високий рівень хронічного стресу у родинах, що зумовлено постійною тривогою за життя близької людини, емоційною ізоляцією, додатковим побутовим і психологічним навантаженням на фоні відсутності стабільності.

Можемо зробити висновок, що рівень вигоряння серед членів родини (дружин) є вищим, ніж у самих військовослужбовців. Це свідчить про потребу в психологічній підтримці не лише військових, а й їхніх родин, які залишаються в умовах емоційної невизначеності, інформаційного вакууму і часто – психоемоційної ізоляції, що посилює вигоряння. Військові перебувають у стані професійного стресу, однак, більшість ще не досягла найвищого рівня виснаження, що може свідчити про адаптивні механізми, тренування або згуртованість середовища в якому вони перебувають. Більшість військовослужбовців (56,67%) демонструють середній рівень емоційного вигоряння, що свідчить про відчутний рівень стресу, але з наявністю внутрішніх або соціальних ресурсів для адаптації. Військовослужбовці з високим рівнем в 40% перебувають у стані високого вигоряння, що становить значну психологічну загрозу. Враховуючи бойові умови та підвищене службове навантаження, цей показник вимагає впровадження профілактичних і відновлювальних заходів. Серед членів родин ситуація є ще більш напруженою: 63,33% мають високий рівень вигоряння, що свідчить про хронічний психоемоційний стрес, який не

компенсується доступними соціальними чи психологічними ресурсами. Менше ніж 7% усіх учасників (як військових, так і членів родин) мають низький рівень вигоряння, що вказує на високий рівень загального психологічного навантаження.

Висновки до другого розділу

Організація дослідження особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців здійснювалась з урахуванням особливостей воєнного стану в Україні у 2025 році. Усі етапи були адаптовані до умов обмеженого доступу до респондентів, частих переміщень військових та обмеженого часу на спілкування. Особлива увага приділялась етичному забезпеченню процесу дослідження, конфіденційності та емоційній безпеці учасників. Дослідження, проведене серед 30 сімей, що охопило 60 осіб – по одному військовослужбовцю та одному члену сім'ї з кожної родини, дало змогу виявити ключові психологічні чинники, що впливають на емоційну атмосферу в шлюбі. Такий підхід дав змогу співставити погляди обох партнерів, що дозволило побачити об'єктивну картину внутрішньосімейної напруги з обох сторін.

Організація процесу передбачала адаптацію методів до реалій війни: онлайн-анкетування для дружин і короткі бесіди з військовослужбовцями під час відпусток. Учасники відповідали чітким критеріям: вік від 18 до 48 років, шлюб тривалістю від 5 років, наявність дітей. Застосування статистичного аналізу дозволило встановити зв'язки між психологічними характеристиками та частотою конфліктів, що стало основою для подальших узагальнень.

За результатами емпіричного дослідження чотирьох методик, зокрема анкети «Сімейна взаємодія в умовах війни» (авторська розробка), методики Томаса–Кілмена (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI), інструменту для діагностики рівня емпатійних здібностей та методики «Діагностика професійного вигоряння» К. Маслач і С. Джексона (Maslach Burnout Inventory, MBI), було виявлено, що в вибірці присутні респонденти з високими і навіть

надзвичайно високими показниками за шкалою «психоемоційне виснаження». Це свідчить про прогресуюче непоправне витрачання емоційних, інтелектуальних і фізичних ресурсів як у військовослужбовців, так і у їхніх дружин, що проявляється у вигляді явних ознак втоми, емоційної відстороненості та дратівливості через незначні причини, а також розвитку депресивних станів.

Діагностика професійного вигорання за методикою К. Масlach та С. Джексона показала схильність військовослужбовців до виникнення синдрому емоційного вигорання через особливості їхньої професійної діяльності та значний тягар відповідальності, який на них покладено. Дослідження чуйності продемонструвало її вагомий вплив на зменшення стресу в родині: високий рівень емпатії корелював із меншою кількістю конфліктів, тоді як низькі показники відповідали частим непорозумінням. Дружини з розвиненою чуйністю висловлювали розуміння щодо стану своїх чоловіків, а військовослужбовці демонстрували турботу про близьких, що сприяло підтриманню емоційної близькості між ними.

Отримані результати мають значний потенціал для подальшого вивчення того, як воєнний контекст впливає на сімейні стосунки, і слугують основою для розробки ширших програм підтримки, спрямованих на стабілізацію родин у кризовий період. Дослідження показало, що цілеспрямоване вдосконалення психологічних якостей може суттєво знизити рівень конфліктності та сприяти зміцненню сімейних зв'язків.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ З КОНФЛІКТНІСТЮ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1 Обґрунтування та зміст психокорекційної програми підтримки емоційного здоров'я та міжособистісної взаємодії військовослужбовців та їх родин

Організація психокорекційної діяльності з родинами військовослужбовців базується на комплексному підході, що враховує індивідуальні особливості подружжя, специфіку служби у війську та вплив екстремальних умов бойових дій. Аналіз попередніх даних виявив ряд чинників, таких як підвищена тривожність, низька емоційна регуляція, обмежена емпатія у військовослужбовців і надмірне емоційне напруження дружин, що стало основою для розробки програми цілеспрямованої корекції.

Обґрунтування програми:

Військова служба викликає специфічні стресові фактори (ротації, участь у бойових діях, тривала відсутність вдома), які дестабілізують сімейні стосунки.

Асиметричний розвиток емпатії та стилів поведінки під час конфліктів призводить до труднощів у взаєморозумінні.

Високий рівень емоційного виснаження та ознаки професійного вигорання вимагають створення ресурсних практик для обох партнерів.

Своєчасне залучення психокорекційних заходів може зменшити інтенсивність конфліктів і покращити якість сімейної взаємодії.

Принципи організації психокорекційної роботи:

1) Принцип добровільності: участь у програмі відбувається виключно за згодою.

2) Принцип конфіденційності: усі дані учасників залишаються анонімними та не передаються стороннім особам.

3) Принцип системності: поєднання індивідуальної, сімейної та групової роботи для комплексного впливу.

4) Принцип адаптивності: можливість модифікації програми залежно від особливостей конкретної сім'ї.

5) Принцип ресурсності: акцент на виявленні та посиленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів учасників.

6) Принцип інтегративності: поєднання технік когнітивно-поведінкової терапії, елементів арт-терапії, тілесно-орієнтованих практик та майндфулнес.

Унікальність програми полягає у її цілісному, інтегративному підході до вивчення і корекції конфліктності у сім'ях військовослужбовців, який поєднує діагностичний, корекційно-розвивальний, ресурсно-підтримувальний та оціночно-завершальний блоки. Програма побудована з урахуванням психологічних реалій воєнного часу, що робить її адаптованою до потреб як військових, так і їх родин.

Особливість програми полягає у тому, що вона:

1. поєднує індивідуальну, парну та групову роботу, забезпечуючи багаторівневу підтримку – від особистісного розвитку до гармонізації сімейної взаємодії.

2. спрямована не лише на зниження конфліктності, але й на розвиток внутрішніх ресурсів, формування стійкості до стресу та зміцнення емоційних зв'язків у сім'ї.

3. враховує гендерні особливості переживання воєнного досвіду: передбачено окремі корекційні напрямки

4. використовує сучасні психотехнології, зокрема елементи майндфулнес, когнітивно-поведінкові техніки, методи сімейної терапії, рольові інверсії та емоційно-фокусовані вправи.

5. містить практичні інструментарії для саморегуляції – «щоденник емоцій», «скриньку ресурсів», техніки «Я – повідомлень» і «спільний щоденник вдячності», що сприяють тривалому збереженню результатів.

6. орієнтована на формування культури конструктивного спілкування і взаємопідтримки, що є ключовим чинником стабільності сім'ї у період війни.

При організації психокорекційної роботи щодо підтримки емоційного здоров'я та міжособистісної взаємодії військовослужбовців та і їх родин було сформовано 2 групи: експериментальна та контрольна по 30 осіб (по 15 осіб військовослужбовців та 15 осіб дружин у кожній). З обома групами проведено констатувальний зріз відповідно до вищезазначених методик. Більш детально зазначено в другому розділі.

На другому етапі з експериментальною групою проведено тренінгове заняття з емоційної саморегуляції та розвитку емпатії. Контрольна група тренінг не проходила.

Третій етап містив контрольний зріз з повторним застосуванням тих самих методик у двох групах.

Після проведення психокорекційної програми очікуваними результатами в експериментальній групі є зниження рівня тривожності, зростання емпатійності, перехід від стратегії суперництва до компромісу та співпраці, покращення подружньої комунікації. У контрольній групі показники залишаються стабільними.

Загальна структура психокорекційної програми включає декілька взаємопов'язаних блоків, що наведено у таблиці 3.8.

Загальна структура психокорекційної програми для військовослужбовців та членів їх родин

п/п	Загальна структура психокорекційної програми			
1.	Діагностичний блок.			
	Проведено поглиблене вивчення індивідуальних детермінант (тривожність, самоконтроль, рівень емпатії, толерантність до стресу); визначено провідні конфліктні стилі кожного з подружжя; зафіксовано динаміку психоемоційного стану на початку програми. Проведення опитувальників, інтерв'ю, зафіксовано тенденції прояву відповідних форм поведінки в конфліктних обставинах, визначено здатність людини відчувати й розуміти емоційний стан іншого, рівень стресу та загальний рівень професійного вигорання та прояв/формування таких трьох основних симптомів, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень з метою виявлення рівня конфліктності, стресу, особистісних детермінант. Опитувальники: анкета для вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка), Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, «Діагностика рівня емпатії», методики «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач.			
2.	Освітньо-психоедукаційний блок.			
	Заняття 1. Розвиток психологічної стійкості та зниження рівня тривожності. Формат проведення: Групове заняття (тренінгове заняття з елементами міні-лекції, обговорення та практичних вправ). Тривалість: 90 хвилин			
	Мета заняття: надати знання про природу стресу та конфлікту в умовах війни; сформувати уявлення про психологічні механізми стресу та шляхи його подолання; навчити базовим навичкам емоційної саморегуляції; підвищити усвідомленість власних ресурсів і здатність до самоконтролю у стресових ситуаціях. Завдання заняття: ознайомити учасників із поняттям стресу, психологічної стійкості та конфлікту; розкрити взаємозв'язок між емоційним станом особистості та її	Структура заняття:		
		Етап	Зміст діяльності	Форма роботи
		1. Вступна частина	Привітання, налаштування учасників, оголошення теми, коротке опитування про самопочуття	Групове обговорення
		2. Міні-лекція	Тема: «Розвиток психологічної стійкості та зниження рівня тривожності». Ознайомлення з природою стресу, механізмами його виникнення, роллю емоцій у конфліктах.	Міні-лекція
		3. Вправа «Асоціація на самого себе»	Самопрезентація учасників через природні образи («Я зараз», «Я рік тому»). Рефлексія змін і	Індивідуальна робота, обговорення

поведінкою у стресових і конфліктних ситуаціях; навчити учасників практичним технікам саморегуляції (дихальні вправи, техніки усвідомленості, м'язове розслаблення); розвинути вміння рефлексії власного емоційного стану та підвищити здатність до конструктивної взаємодії в сім'ї; Очікувані результати: зниження рівня емоційного напруження; підвищення рівня усвідомленості власного психічного стану; набуття базових навичок емоційної саморегуляції; формування позитивного ставлення до практики психологічної профілактики; розвиток готовності до конструктивного вирішення конфліктів у сімейному середовищі.		власного емоційного стану.		
	4. Вправа «Образ Я»	Робота з внутрішнім емоційним напруженням. Усвідомлення негативних установок, формування позитивного самосприйняття.	Рольова гра, групове обговорення	25 хв
	5. Вправа «Методи саморегуляції в умовах стресу»	Обговорення індивідуальних способів саморегуляції, навчання методам контролю емоцій (логічні прийоми, уява, м'язове розслаблення, відволікання).	Робота в підгрупах, дискусія	15 хв
	6. Практика дихання «Дихання квадратом»	Освоєння техніки контрольованого дихання (4-4-4-4). Тренування усвідомленого дихання як інструменту зниження тривожності.	Практична вправа	0 хв
	7. Підсумкове обговорення	Рефлексія, обмін враженнями, підведення підсумків, коротке анкетування самопочуття.	Групова дискусія	5 хв
Необхідні матеріали та обладнання: аркуша паперу, ручки; картки із завданнями для вправ; спокійна фоновіа музика; таймер для контролю дихальних практик. Після заняття учасникам доцільно запропонувати короткий щоденник саморегуляції, де вони протягом тижня фіксуватимуть свої емоційні стани, способи самозаспокоєння та результати застосування нових технік. Це сприятиме закріпленню та розвитку навичок самоусвідомлення.				
3.	Корекційно-розвивальний блок.			
Формат: групове тренінгове заняття (із подальшими елементами індивідуального та сімейного консультування). Тривалість: 1 година 30 хвилин. Учасники: військовослужбовці та члени родин (окрім підгрупи за гендерним				

принципом)				
Мета заняття: розвиток емпатії, комунікативних навичок та формування конструктивних стратегій у конфліктах; підвищення рівня емоційної врівноваженості, зниження психоемоційної напруги, поглиблення взаєморозуміння в сімейних взаєминах. Завдання заняття: ознайомити учасників із природою емоцій та механізми їх регуляції; розвинути навички усвідомлення, вираження та контроль власних емоцій; навчити конструктивним формам комунікації у конфліктних ситуаціях; сприяти зниженню емоційного вигорання та підвищення стресостійкості; поглибити емпатійні здібності, толерантність і довіру у подружніх взаєминах. Очікувані результати: підвищення рівня усвідомленості власних емоцій та реакцій; зниження рівня психоемоційної напруги; формування навичок конструктивного спілкування; підвищення рівня емпатії, довіри та взаєморозуміння в сімейних стосунках; зміцнення внутрішньої рівноваги та стійкості до стресу.	Заняття 2. Управління емоціями та розвиток емоційної врівноваженості. Тривалість 90 хвилин. Мета: сформувати навички усвідомлення та регуляції власних емоцій, зниження психоемоційного напруження, попередження емоційного вигорання, поглиблення взаєморозуміння. Завдання: ознайомити учасників із поняттям емоційної регуляції; розвинути здатність підтримувати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях; навчити базових технік управління емоційними станами; створити умови для емоційного відновлення та підтримки.			
	Структура заняття:			
	Етап	Зміст діяльності	Мета	Час
	1. Вступ	Привітання, коротка розминка, створення безпечного простору.	Формування довіри, зниження напруги.	10 хв
		Вправа «Емоційний барометр» — визначення поточного емоційного стану через вибір кольору або символу.	Розвиток емоційної усвідомленості.	10 хв
	2. Основна частина	Вправа «Техніка паузи» — навчання алгоритму: «Зупинись — Подихай — Усвідом — Дій».	Формування навички контролю імпульсивних реакцій.	15 хв
		Вправа «Дихання по квадрату» (4-4-4-4 секунди).	Зниження рівня фізіологічної напруги.	10 хв
		Вправа «Рольова інверсія» — відтворення конфліктних ситуацій із заміною ролей.	Розвиток емпатії, здатності бачити ситуацію з позиції партнера.	20 хв
		Вправа «Я-повідомлення».	Навчання конструктивній комунікації без звинувачень.	15 хв

		3. Завершення	Підсумкове коло «Що нового я дізнався про себе?»	Підсумкове коло «Що нового я дізнався про себе?»	10 хв
		Очікувані результати: підвищення рівня емоційної усвідомленості; опанування технік саморегуляції; зміцнення врівноваженості у взаємодії з близькими; покращення якості комунікації в сім'ї військового.			
		Заняття 3. Індивідуальне консультування військовослужбовців Мета: зниження рівня емоційного виснаження, підвищення рівня емпатії, розвиток навичок саморегуляції та емоційної усвідомленості. Тривалість: 60 хвилин.			
		Напрямок	Техніки	Результати	Час
		1. Робота з емоційним виснаженням	Техніки: «Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона», «Дихання по квадрату».	Зменшення психоемоційної напруги, покращення сну, стабілізація стану.	15 хв
		2. Корекція проявів деперсоналізації	Техніки: «Щоденник емоцій», «Емоційний термометр».	Відновлення емоційного контакту, усвідомлення власних почуттів.	15 хв
		3. Підвищення рівня емпатії	Техніки: «Рольова інверсія», вправа «Відлуння».	Розвиток емоційного та раціонального каналів емпатії.	15 хв
		4. Робота з редукцією особистісних досягнень	Техніки: «Щоденник ресурсів», «Лист самому собі з майбутнього».	Зміцнення почуття самоповаги, формування позитивного образу «Я».	15 хв
		Заняття 4. Індивідуальне консультування дружин військових. Мета: зменшення проявів редукції особистісних досягнень, розвиток навичок ресурсного відновлення, гармонізація емоційного реагування. Тривалість: 60 хвилин.			
		Напрямок	Техніки	Результати	Час

		1. Робота з редуцією особистісних досягнень	Техніка: «Ресурсна мапа», вправа «Три маленькі перемоги».	Підвищення самооцінки, формування позитивного образу себе.	20 хв
		2. Регуляція емоційного виснаження	Техніка: «Практика усвідомленості» (майндфулнес), вправа «5–4–3–2–1».	Відновлення внутрішнього ресурсу, зниження рівня стресу.	20 хв
		3. Розвиток емпатійної сфери	Техніка: «Емоційні межі», вправа «Я-повідомлення».	Баланс між емоційною відкритістю та збереженням особистісних меж.	20 хв
		Заняття 5. Підсумкове сімейне консультування. Мета: гармонізація сімейних взаємин, формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів, розвиток взаємної підтримки. Тривалість: 90 хвилин.			
		Етап	Зміст діяльності	Ефект	Час
		Вступ	Встановлення контакту, визначення очікувань пари.	Створення атмосфери довіри.	10 хв
			Вправа «Активне слухання в парі» Один говорить, інший переказує зміст почутого.	Розвиток навичок емпатійного слухання.	20 хв
			Вправа «Спільний щоденник вдячності» Запис 3 речей, за які партнери вдячні одне одному.	Посилення позитивного емоційного зв'язку.	15 хв
			Вправа «Сімейні переговори» Обговорення актуальної проблеми через стиль співпраці.	Формування конструктивної комунікації.	30 хв
		Підсумкове коло	Обговорення відчуттів і висновків.	Рефлексія, зміцнення результату.	5 хв
		Очікувані результати: підвищення рівня довіри між партнерами; зниження конфліктності; розвиток взаєморозуміння та співпраці у сімейних стосунках.			

4.	Ресурсно-підтримувальний блок				
	Мета: формування індивідуальних і сімейних стратегій збереження стабільності, підвищення стресостійкості та створення позитивного емоційного клімату в родинях військовослужбовців. Завдання: створення індивідуальних планів подолання стресу; налагодження сімейних ритуалів; формування навичок самопідтримки; розвиток почуття згуртованості через групові взаємодії; підвищення рівня ресурсного усвідомлення.	Заняття 5. Формування та підтримання особистісних і сімейних ресурсів. Тривалість: 90 хвилин.			
		Етап	Зміст	Ефект	Час
		1. Вступ	Обговорення поняття «ресурс». Визначення особистих і сімейних джерел підтримки.	Створення мотивації до самопізнання.	10 хв
		2. Вправа «Сімейний ритуал»	Учасники спільно розробляють сімейну традицію (щотижнева вечерея, прогулянка, час подяки).	Зміцнення сімейної єдності, створення позитивних емоційних асоціацій.	20 хв
		3. Техніка майндфулнес «Сканування тіла»	Психолог проводить релаксаційну практику усвідомленого сканування тіла.	Зниження фізичної й емоційної напруги, підвищення усвідомленості.	20 хв
		4. Колективна вправа «Коло підтримки»	Учасники визначають людей, події або речі, які є для них джерелом сили та опори.	Усвідомлення наявних соціальних і внутрішніх ресурсів, розвиток довіри.	20 хв
		5. Вправа «Скринька ресурсу»	Створення персонального списку або символічної коробки із речами, що відновлюють сили (фото, листи, музика, аромати).	Формування індивідуальної стратегії самовідновлення.	15 хв
		6. Завершення	Рефлексія: «Що допомагає мені залишатися сильним(-ою)?».	Усвідомлення власних ресурсів і почуття стабільності.	5 хв
		Очікувані результати: зростання ресурсної стійкості та психологічної гнучкості; зміцнення почуття безпеки у сімейних стосунках; підвищення готовності до подолання стресових ситуацій; формування практичних навичок самопідтримки.			
5.	Оціночно-завершальний блок				

Мета: оцінити ефективність реалізованої програми, закріпити позитивні зміни та визначити подальші напрямки психологічного супроводу. Завдання: провести повторну діагностику для оцінки ефективності програми; проаналізувати зміни у рівні конфліктності, емоційної врівноваженості, емпатії; визначити зміни у характері сімейних взаємин; надати індивідуальні рекомендації щодо подальшої саморегуляції та розвитку емоційної компетентності.	Заняття 6. підсумкове оцінювання ефективності програми Тривалість 60 хвилин.			
	Етап	Зміст	Ефект	Час
	1. Вступ	Коротке нагадування про мету програми, обговорення очікувань учасників.	Створення безпечного середовища для рефлексії.	10 хв
	2. Повторна діагностика	Повторне застосування авторської анкети та методик для оцінки динаміки (рівень конфліктності, емпатії, емоційної саморегуляції).	Визначення позитивних змін після проходження програми.	20 хв
	3. Групове обговорення	Аналіз змін у сімейній взаємодії, подоланні конфліктів, внутрішньому стані	Усвідомлення особистісного зростання та покращення взаємин.	15 хв
	4. Вправа «Мій подальший крок»	Учасники формулюють особисті плани розвитку: «Що я робитиму, щоб підтримувати ці зміни? ».	Закріплення навичок саморефлексії та відповідальності за зміни.	10 хв
	5. Завершення	Подяка учасникам, обмін позитивними враженнями, вручення пам'яток із рекомендаціями.	Емоційне завершення, мотивація до подальшої роботи над собою.	5 хв
Очікувані результати: визначення рівня ефективності психологічної програми; фіксація позитивної динаміки у розвитку емпатії, саморегуляції та комунікативних навичок; зниження рівня конфліктності у сім'ях військовослужбовців; сформованість установок на подальше особистісне зростання і підтримання сімейної гармонії.				

Реалізована програма психологічної підтримки та розвитку особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців продемонструвала свою ефективність. Внаслідок участі у корекційно-розвивальних заняттях спостерігається підвищення рівня емоційної саморегуляції, розвиток емпатії та

навичок конструктивного спілкування. Учасники навчилися краще усвідомлювати власні емоції, виражати потреби без звинувачень, використовувати техніки стрес — менеджменту та підтримувати емоційний баланс у взаєминах.

Сімейні пари відзначили покращення взаєморозуміння, зниження частоти конфліктів та підвищення рівня довіри у стосунках. Формування спільних сімейних ритуалів, розвиток ресурсної стійкості та навичок співпраці сприяли стабілізації психологічного клімату в родині.

Отже, програма довела доцільність комплексного підходу, що поєднує індивідуальні, парні та групові форми роботи, а також може бути рекомендована для подальшого використання у психологічному супроводі сімей військовослужбовців у період війни.

3.2 Аналіз результатів формувального експерименту особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни

Відповідно завдань п'ятого блоку психокорекційної програми проведено повторне тестування 2х груп. Першою була використана анкета «Сімейна взаємодія в умовах війни» для вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців, Результати вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців наведено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Результати вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка)

№п/п	Шкала	Експериментальна група					
		1.0–2.0 (низький)		2.1–3.5 (середній)		3.6–5.0 (високий)	
		В	Д	В	Д	В	Д
1.	Конфліктність	6 (40%)	6 (40%)	7 (46,7%)	6 (40%)	2 (13,3%)	3 (20%)
2.	Емоційна саморегуляція	4 (26,7%)	3 (20%)	3 (20%)	5 (33,3%)	8 (53,3%)	7 (46,7%)
3.	Тривожність	5 (33,3%)	4 (26,7%)	8 (53,3%)	9 (60%)	2 (13,3%)	2 (13,3%)
4.	Емпатія	4 (26,7%)	1 (6,7%)	7 (46,7%)	4 (26,7%)	4 (26,7%)	10 (66,7%)
		Контрольна група					
		1.0–2.0 (низький)		2.1–3.5 (середній)		3.6–5.0 (високий)	
		В	Д	В	Д	В	Д
5.	Конфліктність	2 (13,3%)	3 (20%)	5 (33,3%)	6 (40%)	8 (53,3%)	6 (40%)
6.	Емоційна саморегуляція	6 (40%)	5 (33,3%)	4 (26,7%)	5 (33,3%)	5 (33,3%)	5 (33,3%)
7.	Тривожність	1 (6,7%)	2 (13,3%)	5 (33,3%)	3 (20%)	9 (60%)	10 (66,7%)
8.	Емпатія	7 (46,7%)	3 (20%)	4 (26,7%)	6 (40%)	4 (26,7%)	6 (40%)

Відповідно до таблиці 3.9 можливо зробити порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп, який свідчить про суттєві відмінності у рівнях конфліктності, емоційної саморегуляції, тривожності та емпатії серед військовослужбовців (в) та їхніх дружин (д), що відображає ефективність реалізованої психокорекційної програми.

За шкалою конфліктності в експериментальній групі спостерігається виражене зниження рівня конфліктності: 40% їхніх дружин демонструють низький рівень, у той час як у контрольній групі такі показники зафіксовано лише у 13,3 % військових та 20% дружин. Високий рівень конфліктності залишається лише у 13,3 % військовослужбовців і 20% дружин експериментальної групи, тоді як у контрольній групі він сягає 53,3 % та 40% відповідно. Це свідчить про зниження частоти конфліктних проявів і покращення навичок конструктивної взаємодії після участі у програмі.

Емоційна саморегуляція. Учасники експериментальної групи продемонстрували значно вищі показники емоційної саморегуляції: високий рівень мають 53,3% військовослужбовців і 46,7% дружин, що контрастує з контрольними даними (33,3% військових та дружин). Це свідчить про позитивні зміни у здатності контролювати власні емоційні реакції, особливо у стресових

ситуаціях, що є ключовим чинником у зниженні конфліктності в сімейних стосунках.

Шкала тривожності. У результатах експериментальної групи спостерігається зниження рівня тривожності: лише 13,3% військовослужбовців і 13,3% дружин мають високий рівень тривожності, тоді як у контрольній групі – 60% і 66,7% відповідно. Більшість учасників експериментальної групи (53,3% військових і 60% дружин) демонструють помірний рівень тривожності, що свідчить про емоційне стабілізування та адаптацію до стресових умов воєнного часу.

Показники емпатії засвідчують покращення емоційної чутливості та взаєморозуміння у подружніх парах експериментальної групи. Зокрема, високий рівень емпатії мають 26,7% і 40% відповідно. Підвищення емпатії, особливо серед дружин, вказує на розвиток здатності до емоційного співпереживання та підтримки партнера, що сприяє зміцненню сімейної згуртованості.

Порівняння показників двох груп демонструє позитивну динаміку за всіма ключовими шкалами у експериментальній групі: зменшення рівня конфліктності, зростання емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, підвищення рівня емпатії. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що розвиток емоційної саморегуляції та емпатії виступає захисним чинником конфліктності у сім'ях військовослужбовців.

Реалізація корекційно-розвивальної програми сприяла зменшенню конфліктності та покращенню якості сімейної комунікації у подружжях військовослужбовців. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості дозволив учасникам краще контролювати власні емоційні реакції у напружених ситуаціях. Підвищення рівня емпатії, особливо серед дружин, забезпечило глибше розуміння емоційних потреб партнера та зміцнення взаємопідтримки. Зниження тривожності свідчить про формування більш стабільного психоемоційного стану та адаптацію до викликів воєнного середовища. У цілому, програма показала ефективність у профілактиці

деструктивної конфліктності та формуванні здорових сімейних стратегій взаємодії в умовах війни.

У дослідженні доцільно використати непараметричні методи математичної статистики, зокрема критерії χ^2 Пірсона – для оцінки відмінностей між експериментальною та контрольною групами. Застосування цих методів дозволить об'єктивно підтвердити ефективність психокорекційної програми і науково обґрунтувати результати.

Критерії χ^2 Пірсона. Мета: перевірити, чи відрізняються розподіли рівнів (низький, середній високий) між експериментальною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами.

$$\text{Формула : } \chi^2 = \sum (O-E)^2 / E$$

де О – спостережуване значення;

Е – очікуване значення, розраховане за формулою:

$$E = (\text{рядковий підсумок}) \times (\text{стовпчиковий підсумок}) / \text{загальна сума}$$

Розподіли рівнів (низький, середній високий) між експериментальною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами наведено в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Розподіли рівнів між експериментальною та контрольною групами

№ п/п	Шкали/ Рівні	Низький	Середній	Високий	Разом
		ЕГ/ КГ	ЕГ/ КГ	ЕГ/ КГ	
1.	Конфліктність	12 / 5	13 / 11	5 / 14	30 + 30
2.	Емоційна саморегуляція	7 / 11	8 / 9	15 / 10	30 + 30
3.	Тривожність	13 / 3	17 / 8	4 / 19	30 + 30
4.	Емпатія	5 / 10	11 / 10	14 / 10	30 + 30

За наведеними даними в таблиці 3.10, можна зробити кілька важливих висновків щодо особливостей респондентів по різних шкалах/рівнях:

Конфліктність: є значні розбіжності у рівні конфліктності, більшість респондентів схильні до конфліктів, але є й помітна кількість людей із низьким рівнем конфліктності.

Емоційна саморегуляція: більшість респондентів володіють високим рівнем саморегуляції, хоча є й деякі, хто потребує вдосконалення цього аспекту.

Тривожність: більшість людей схильні до тривожності, що може свідчити про певні психологічні або соціальні фактори, які сприяють цьому.

Емпатія: більшість людей мають добре розвинену емпатію, що вказує на високий рівень взаєморозуміння та співпереживання в цій групі.

$$Df = (3-1) \times (2-1) = 2$$

$$\text{Критичне } \chi^2 (p=0,05) = 5,99$$

В таблиці 3.11 надані показники шкали «Конфліктність».

Таблиця 3.11

Конфліктність

№ п/п	Рівень	ЕГ (О)	КГ (О)	Очікуване Е (для ЕГ)	$(O-E)^2/E (ЕГ) + (КГ)$
1.	Низький	12	5	8,5	3,79
2.	Середній	13	11	12	0,17
3.	Високий	5	14	9,5	4,26

$$\Sigma \chi^2 = 8,22$$

$\chi^2 = 8,22 > 5,99$ відмінності значущі. Конфліктність після програми знизилась.

Із таблиці 3.11 можна зробити такий аналіз: найбільші відхилення спостерігаються в групі з високим рівнем (4,26) та низьким рівнем (3,79), що може свідчити про порушення рівноваги або значні відмінності між фактичними та очікуваними результатами в цих групах. Для середнього рівня відхилення є мінімальним (0,17), що свідчить про хорошу відповідність між фактичними і очікуваними значеннями.

В таблиці 3.12 надані показники шкали «Емоційна саморегуляція».

Таблиця 3.12

Емоційна саморегуляція

№ п/п	Рівень	ЕГ	КГ	Е	(О–Е)²/Е
1.	Низький	7	11	9	0,89
2.	Середній	8	9	8.5	0,03
3.	Високий	15	10	12,5	1,00

$$\Sigma x^2 = 1,92$$

$X^2 = 1,92 < 5,99$ відмінності незначущі. Зміни у саморегуляції є, але статистично слабкі.

Із таблиці 3.12 видно відхилення між спостережуваними та очікуваними значеннями є помірними, причому найбільше відхилення спостерігається на високому рівні (1,00). Найменше відхилення виявлено в середньому рівні, де фактичні значення майже ідентичні очікуваним. Загальний x^2 ($\Sigma x^2 = 1,92$) показує, що відхилення між фактичними та очікуваними значеннями не є статистично значущими (якщо порівнювати з критичним значенням для рівня значущості 0,05. Тому, на основі цього аналізу, можна зробити висновок, що результат є прийнятним, і між фактичними і очікуваними значеннями немає істотних розбіжностей.

В таблиці 3.13 надані показники шкали «Емоційна саморегуляція».

Таблиця 3.13

Тривожність

№ п/п	Рівень	ЕГ	КГ	Е	(О–Е)²/Е
1.	Низький	13	3	8	6,25
2.	Середній	17	8	12,5	3,24
3.	Високий	4	19	11,5	10,78

$$\Sigma x^2 = 20,27$$

$X^2 = 20,27 > 5,99$ відмінності значущі. Тривожність суттєво знизилась у ЕГ після програми.

Із показників наданих в таблиці 3.13 можна зробити висновки, що значення $\Sigma x^2 = 20,27$ значно перевищує критичне значення 5,99, можна зробити висновок, що відхилення між фактичними та очікуваними значеннями є статистично

значущими. Всі три групи (низький, середній, високий рівень) демонструють суттєві відхилення між спостережуваними та очікуваними значеннями, причому найбільше відхилення спостерігається у групі з високим рівнем (10,78), що може свідчити про значну асиметрію у розподілі відповідей. Відхилення в кожній з груп вказують на те, що фактичний розподіл значень значно відрізняється від очікуваного, що може бути результатом зовнішніх чи специфічних факторів. Наприклад, для високого рівня це може свідчити про значну концентрацію людей в одній з категорій, тоді як для низького рівня — про зворотну ситуацію.

В таблиці 3.14 надані показники шкали «Емпатія».

Таблиця 3.14

Емпатія

№ п/п	Рівень	ЕГ	КГ	Е	$(O-E)^2/E$
1.	Низький	5	10	7,5	1,67
2.	Середній	11	10	10,5	0,02
3.	Високий	14	10	12	0,67

$$\Sigma \chi^2 = 2,36$$

$\chi^2 = 2,36 < 5,99$ відмінності незначущі. Емпатія в обох групах подібна, хоча тенденція до зростання є.

Загалом, в таблиці 3.14 статистичний аналіз показує, що розбіжності між спостережуваними та очікуваними значеннями в усіх рівнях не є статистично значущими (за умов заданого рівня значущості 0,05). Однак, для групи з низьким рівнем спостерігається найбільше відхилення, що може вимагати додаткового розгляду. Оскільки значення $\Sigma \chi^2 = 2,36$ менше за критичне значення 5,99, не можна відкинути нульову гіпотезу. Тобто, відхилення між фактичними та очікуваними значеннями не є статистично значущими на рівні значущості 0,05. Найбільше відхилення спостерігається в групі з низьким рівнем (1,67), що свідчить про певні відмінності між фактичними і очікуваними значеннями в цій групі. Група з середнім рівнем має дуже мале відхилення (0,02), що вказує на високу відповідність між фактичними та очікуваними значеннями. Група з високим рівнем має відхилення 0,67, що є помірним і не дуже великим.

З метою верифікації ефективності розробленої психокорекційної програми було застосовано непараметричний критерій χ^2 Пірсона, що дозволяє оцінити достовірність відмінностей між розподілами рівнів вираженості досліджуваних показників у контрольній та експериментальній групах.

Результати порівняльного аналізу свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за низкою показників:

За шкалою «Конфліктність» отримано значення $\chi^2 = 8,22$ ($p < 0,05$), що вказує на достовірне зниження рівнів конфліктності в експериментальній групі після реалізації психокорекційної програми. Це підтверджує позитивну динаміку особистісних змін і зменшення схильності до конфліктної поведінки.

За шкалою «Тривожність» виявлено ще більш виражену різницю між групами ($\chi^2 = 20,27$; $p < 0,01$), що свідчить про суттєве зниження рівня тривожності у представників експериментальної групи. Зниження показників тривожності можна розглядати як один із ключових індикаторів підвищення емоційної стабільності і адаптивного потенціалу сімей військовослужбовців.

За шкалами «Емоційна саморегуляція» ($\chi^2 = 1,92$; $p > 0,05$) та «Емпатія» ($\chi^2 = 2,36$; $p > 0,05$) статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча спостерігається тенденція до підвищення рівня емоційної саморегуляції та емпатійності у представників експериментальної групи. Це може свідчити про відстрочений ефект психокорекційного впливу, який проявляється поступово внаслідок закріплення навичок самоконтролю та міжособистісного розуміння.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що психокорекційна програма продемонструвала статистично підтверджену ефективність, насамперед у зниженні рівнів конфліктності та тривожності серед учасників експериментальної групи. Отримані дані свідчать про позитивну динаміку особистісного розвитку та підтверджують доцільність використання непараметричних методів математичної статистики для об'єктивної перевірки ефективності психокорекційних заходів.

Результати методики Томаса–Кілмена «Оцінка способів реагування у конфлікті» наведено в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Результати методики Томаса–Кілмена «Оцінка способів реагування у конфлікті» у військовослужбовців та членів їх сімей

Групи	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Експериментальна група					
Військовослужбовці	2 (13,33%)	6 (40%)	5 (33,33%)	1 (6,67%)	1 (6,67%)
Члени сімей	1 (6,67%)	7 (46,67%)	5 (33,33%)	2(13,33%)	0 (0%)
Контрольна група					
Військовослужбовці	0(0%)	4 (26,67%)	3 (20%)	4 (26,67%)	4 (26,67%)
Члени сімей	3 (20%)	1 (6,67%)	5 (33,33%)	3 (20%)	3 (20%)

Відповідно до отриманих результатів із таблиці 3.15 за методикою виявлення конфліктності Томаса–Кілмена у підгрупі військовослужбовців отримано такі дані: «Суперництво» виявлено у 13,33%, «Співпраця» – 40%, «Компроміс» – 33,3%, «Уникнення» – 6,67%, «Пристосування» – 6,67% від вибірки.

Також, за тією ж методикою в членів сімей військовослужбовців виявлено «Суперництво» – 6,67%, «Співпраця» – 46,67%, «Компроміс» – 33,33%, «Уникнення» – 20%, «Пристосування» – 0% від вибірки.

Виходячи з отриманих результатів, що наведені у таблиці 2.6 «Рівень конфліктності у сім'ях військовослужбовців» найвищими показниками у підгрупі військовослужбовців виділяються 2 стилі поведінки: «Компроміс» – 5 осіб (33,3%) та «Співпраця» – 7 осіб (46,67%) – що свідчить про зростання готовності до відкритого діалогу, врахування інтересів обох сторін та пошуку взаємовигідних рішень.

Найнижчими показниками у підгрупі військовослужбовців відзначаються «Уникнення» – 2 особи (6,67%) та «Пристосування» – 1 особа (6,67%). Отже такі показники свідчать про готовність не відходити від проблем, а вирішувати їх більш відкрито та активно. Це знака формування зрілої позиції у конфлікті..

Для членів родин відповідно є 2 найвищих стилі поведінки «Компроміс» – 5 осіб (33,33%) та «Співпраця» – 5 осіб (33,33%) що підтверджує позитивні

зрушення у напрямку конструктивного врегулювання конфліктів у сімейному середовищі.

Далі, найнижчими показниками у підгрупі членів сімей військовослужбовців є «Пристосування» – 0 осіб (0%) та «Суперництво» – 1 особа (6,67%). Такі дані вказують на зменшення схильності жертвувати власними інтересам заради інших. Це означає, що учасники стали більш уважними до власних потреб і вчаться відстоювати їх у конструктивний спосіб. Низький рівень «Суперництва» показує зменшення агресивних або домінуючих стратегій у поведінці, що сприяє гармонізації стосунків у родині.

Отже, найнижчі показники демонструють, що після психокорекційної роботи учасники менш схильні уникати конфліктів, поступатись всупереч собі чи нав'язувати власну позицію. Це говорить про перехід від деструктивних стилів до більш конструктивних (співпраця та компроміс).

Нижче наведено показники розраховані за результатами тестування 30 респондентів контрольної групи.

Аналіз отриманих результатів методики виявлення конфліктності К.Томаса серед військовослужбовців та членів їх родин у контрольній групі виявив диференційовані пріоритети у виборі стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

У підгрупі військовослужбовців отримано такі дані: «Суперництво» виявлено у 0%, «Співпраця» – 26,67%, «Компроміс» – 20%, «Уникнення» – 26,67%, «Пристосування» – 26,67% від вибірки.

Найвищими показниками є стилі «Співпраця», «Уникнення» та «Пристосування», що відображає прагнення зменшити напруженість у конфлікті шляхом або конструктивної взаємодії, або відходу від відкритого протистояння, або поступок задля збереження стосунків.

Також, за тією ж методикою в членів сімей військовослужбовців виявлено «Суперництво» – 20%, «Співпраця» – 6,67%, «Компроміс» – 33,33%, «Уникнення» – 20%, «Пристосування» – 20% від вибірки.

У групі членів сімей проявився стиль «Компроміс», що засвідчує схильність сімейних учасників до взаємних поступок і прагнення зберегти баланс інтересів у конфліктних ситуаціях. Найнижчим показник зафіксовану у стилі «Співпраця», що може вказувати на недостатньо сформовану готовність до відкритого діалогу та пошуку взаємовигідних рішень.

На рисунку 3.3 показано розподіл стилів конфліктної поведінки у військовослужбовців та членів їхніх сімей для експериментальної та контрольної груп.

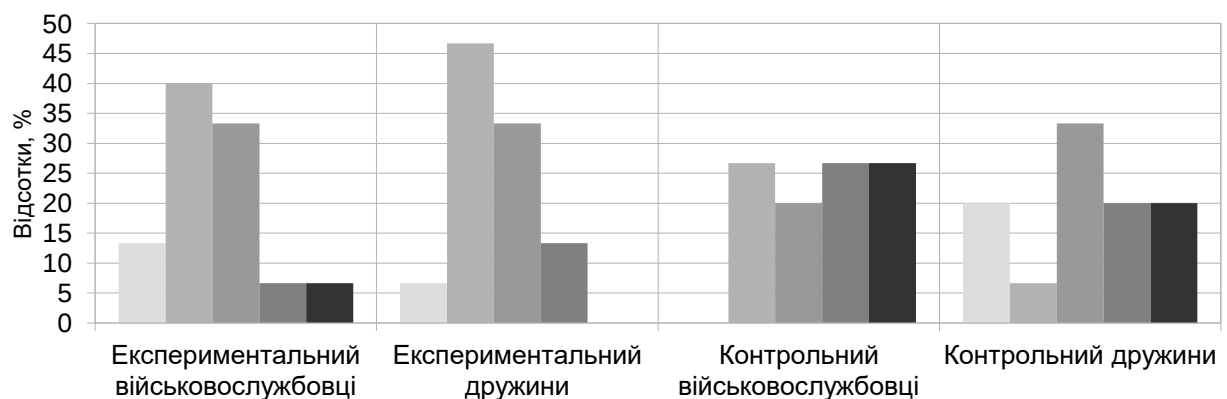


Рис. 3.3 Розподіл стилів конфліктної поведінки у військовослужбовців та членів сімей для експериментальної та контрольної груп у відсотковому співвідношенні.

Примітка: 1) на вісі ординат – значення надані у відсотках; 2) на вісі абсцис – стилі конфліктної поведінки (Суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування).

Таким чином, результати демонструють, що військовослужбовці більш схильні уникати відкритої конфронтації та виявляти готовність до співпраці і пристосування, тоді як члени їхніх сімей частіше орієнтуються на компроміс, однак рідше застосовують співпрацю як стратегію врегулювання конфліктів.

У результаті аналізу способів реагування у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса–Кілмена встановлено суттєві відмінності між експериментальною та контрольною групами.

У експериментальній групі простежується зростання частоти використання конструктивних стилів поведінки – передусім співпраці та компромісу. Це свідчить про позитивні зрушення у напрямку відкритого діалогу, взаємного врахування інтересів та зниження напруженості у конфліктних взаємодіях. Одночасно спостерігається зменшення частоти використання стилів суперництва, уникнення та пристосування, що вказує на зниження деструктивних чи пасивних стратегій регуляції конфліктів. У контрольній групі подібних зрушень не зафіксовано. Домінуючими залишаються менш ефективні стилі уникнення та пристосування, що свідчить про схильність уникати відкритого вирішення проблем або надмірно поступатися власним інтересам. Частота використання конструктивних стратегій (співпраці та компромісу) є нижчою, ніж у експериментальній групі, що свідчить про збереження початкових моделей поведінки. Таким чином, психокорекційна програма мала позитивний вплив на учасників експериментальної групи, сприяючи формуванню більш конструктивних способів реагування у конфліктних ситуаціях, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не відбулося.

Далі проведено повторний зріз для обох груп за методикою «Діагностика рівня емпатії». Отримані дані наведені в таблиці 3.16.

Таблиця 3.16

**Розрахунок результатів за методикою «Діагностика рівня емпатії»,
(на основі загальних сумарних показників)**

№ п/п	Параметр структури емпатії	Військовослужбовці (експериментальна група)	Військовослужбовці (контрольна група)	Члени родини (експериментальна група)	Члени родини (контрольна група)
1.	Раціональний канал	3 – НС	2 – НС	5 – ДВ	4 – С
2.	Емоційний канал	3 – ДН	2 – НС	6 – ДВ	4 – С
3.	Інтуїтивний канал	2 – ДН	1 – ДН	5 – ДВ	4 – С
4.	Установки, що сприяють емпатії	3 – НС	2 – НС	4 – С	4 – С
5.	Проникаюча здатність в емпатії	3 – НС	3 – НС	4 – С	3 – НС
6.	Ідентифікація в емпатії	3 – НС	3 – НС	5 – ДВ	4 – С
7.	Загальний рівень емпатії	17 – (занижений)	13 – (дуже низький)	30 – (дуже високий)	23 – (середній)

Із результатів наданих в таблиці 3.16 зробимо висновки, що в експериментальній групі загальна сумарна середня оцінка рівня емпатії військовослужбовців складає 17 балів (низький рівень). Розглянемо відповідно кожного пункту:

1. Раціональний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – недостатній рівень уміння логічно аналізувати поведінку та мотиви інших людей. Це може ускладнювати адекватне прогнозування дій співрозмовника;

2. Емоційний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бал) – значні труднощі в емоційному відгуку на переживання інших, що може проявлятися у стриманості та відчуженості;

3. Інтуїтивний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 2 бал) – слабка розвиненість інтуїтивного «зчитування» емоцій і станів інших людей, що може ускладнювати розуміння невербальних сигналів у спілкуванні;

4. Установки, що сприяють емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – занижений рівень позитивних установок щодо взаємодії з людьми, що може свідчити про надмірну обережність чи недовіру;

5. Проникаюча здатність в емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – недостатня здатність розпізнавати приховані емоції інших, що може ускладнювати точність міжособистісного сприйняття;

6. Ідентифікація в емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – труднощі з умінням «поставити себе на місце іншого», що може обмежувати здатність до глибокого співпереживання.

Загалом можна зробити висновок, що у військовослужбовців знижений рівень емпатії, що свідчить про потребу у спеціальних психокорекційних заходах для розвитку емпатійних здібностей.

Далі детальніше розглянемо загальну сумарну середню оцінку рівня емпатії, що складає 30 балів (вище середнього та високий рівень) дружин військовослужбовців відповідно до пунктів таблиці:

1. Раціональний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 5) – високий рівень когнітивного розуміння інших, що сприяє конструктивному спілкуванню та соціальній підтримці;

2. Емоційний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 6) – високий рівень емоційної чутливості, здатність співпереживати та підтримувати близьких;

3. Інтуїтивний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 5) – добре розвинена інтуїція у сфері міжособистісних відносин;

4. Установки, що сприяють емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – достатньо сформоване позитивне ставлення до людей, яке сприяє налагодженню контактів;

5. Проникаюча здатність в емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – середній рівень уміння «зчитувати» невербальні сигнали, достатні для ефективної комунікації;

6. Ідентифікація в емпатії (сумарна середня оцінка – 5) – високий рівень ідентифікаційних процесів, що забезпечує глибоке розуміння і підтримку близьких.

При детальному розгляді встановлено, що дружини військовослужбовців демонструють дуже високий рівень емпатії, що вказує на готовність до підтримки, чутливість у стосунках і високий рівень соціальної компетентності.

Можна спостерігати виражений контраст: у військовослужбовців домінують низькі та знижені показники за більшістю параметрів емпатії, тоді як у членів родини – високі та дуже високі. Це підкреслює необхідність спрямованої роботи саме з військовими для розвитку їхніх емоційно-інтуїтивних та комунікативних аспектів емпатії.

Далі наведені загальні сумарні показники контрольної групи.

Із результатів наданих в таблиці 3.16 зробимо висновки, що загальна сумарна середня оцінка рівня емпатії військовослужбовців складає 17 балів (низький рівень). Розглянемо відповідно кожного пункту:

1. Раціональний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 2 бали) – недостатній розвиток когнітивного компонента емпатії;

2. Емоційний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 2 бал) – низька вираженість емоційного співпереживання, що може проявлятися у стриманості чи відчуженості;

3. Інтуїтивний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 1 бал) – низька здатність інтуїтивно вловлювати емоційні стани інших, що суттєво обмежує можливості для невербального розуміння;

4. Установки, що сприяють емпатії (сумарна середня оцінка – 2 бали) – наявність стриманих чи критичних установок стосовно взаємодії з людьми;

5. Проникаюча здатність в емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – знижене вміння розпізнавати приховані емоції інших людей;

6. Ідентифікація в емпатії (сумарна середня оцінка – 3 бали) – обмежена здатність ставити себе на місце іншого, що може ускладнювати глибоке розуміння партнера по взаємодії.

Загалом можна зробити висновок, що у військовослужбовців дуже низький рівень емпатії, що свідчить про значні труднощі у міжособистісному розумінні та взаємодії.

Далі детальніше розглянемо загальну сумарну середню оцінку рівня емпатії, що складає 23 бали (середній рівень) дружин військовослужбовців відповідно до пунктів таблиці:

1. Раціональний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – середній рівень здатності раціонально розуміти інших, що забезпечує базові можливості для міжособистісної взаємодії;

2. Емоційний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – середній рівень емоційної чутливості, достатній для підтримання близьких стосунків;

3. Інтуїтивний канал емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – достатній рівень інтуїтивного сприйняття у міжособистісних взаєминах;

4. Установки, що сприяють емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – позитивніші соціальні установки, що сприяють готовності до емпатійної взаємодії;

5. Проникаюча здатність в емпатії (сумарна середня оцінка – 3) – недостатня чутливість у «зчитуванні» невербальних сигналів;

6. Ідентифікація в емпатії (сумарна середня оцінка – 4) – середній рівень ідентифікаційних механізмів.

При детальному розгляді встановлено, що дружини військовослужбовців демонструють середній рівень, що відображає помірну здатність до емпатії.

Таким чином можна спостерігати суттєва різниця: військовослужбовці демонструють переважно низькі та дуже низькі показники емпатії, тоді як у членів родини рівень емпатії коливається у межах середнього. Це вказує на потребу у цілеспрямованій психокорекційній роботі саме з військовослужбовцями.

На рисунку 3.4 показано загальний рівень емпатії у чотирьох групах. Добре видно контраст: найнижчі показники у військовослужбовців контрольної групи, а найвищі – у членів родин експериментальної групи.

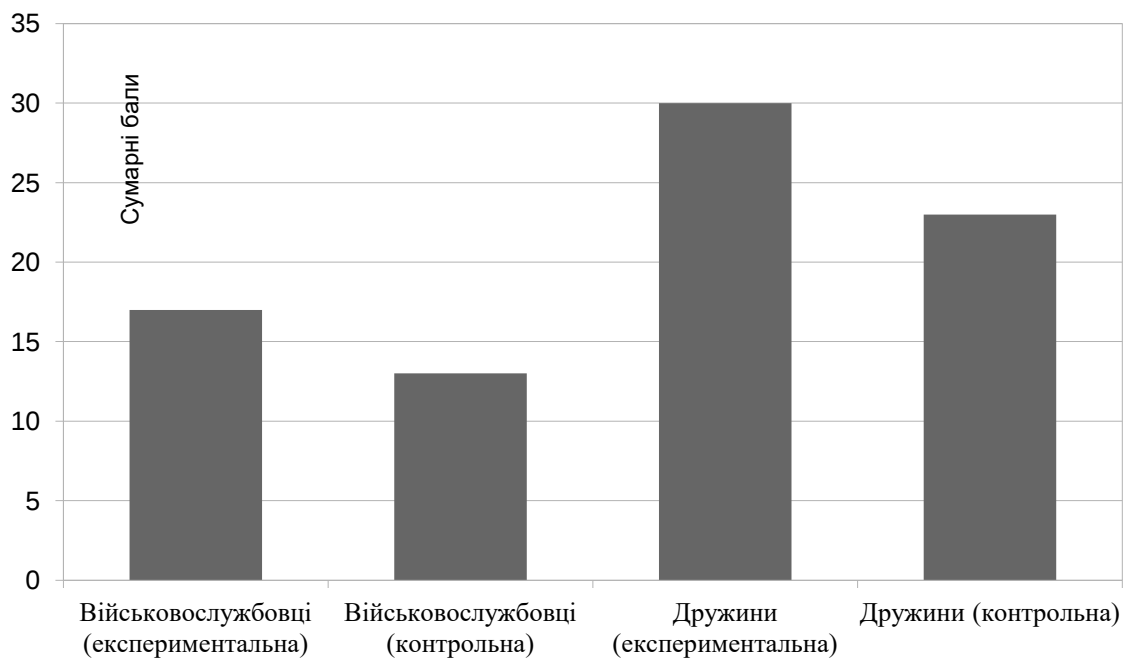


Рис. 3.4 Загальний рівень емпатії у чотирьох групах.

У результаті дослідження виявлено суттєві відмінності у структурі емпатії між експериментальною та контрольною групами. У експериментальній групі (після психокорекційної роботи) військовослужбовці демонструють підвищені показники за окремими параметрами емпатії (раціональний, емоційний, інтуїтивний канали, ідентифікація), що свідчить про зростання здатності до розуміння, співпереживання та адекватного реагування у міжособистісній взаємодії. Члени родини експериментальної групи мають високий та дуже високий рівень емпатії, що створює сприятливий ресурс для підтримки військовослужбовців. У контрольній групі військовослужбовці здебільшого зберігають низькі та дуже низькі показники емпатії, особливо за емоційним та інтуїтивним каналами, що свідчить про труднощі у вираженні та сприйнятті емоцій інших людей. Члени родини контрольної групи характеризуються середнім рівнем емпатії, однак цей показник поступається рівню членів родини з експериментальної групи. Таким чином, психокорекційна робота позитивно вплинула на розвиток емпатійних здібностей у військовослужбовців, тоді як у контрольній групі значних змін не зафіксовано. Це підтверджує ефективність

застосованої програми для підвищення здатності до емпатії та гармонізації міжособистісних стосунків у військових колективах та сім'ях.

За опитувальником МВІ визначено загальний рівень професійного вигорання та прояв/формування для експериментальної та контрольної груп та отримані результати наведено у таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

**Загальні середні показники результатів діагностики емоційного
«вигорання» військовослужбовців та членів їх родин
(на основі загальних сумарних показників)**

№ п/п	Показники	Військовослужбовці (експериментальна група)	Члени родини (експериментальна група)	Військовослужбовці (контрольна група)	Члени родини (контрольна група)
1.	Емоційне виснаження	23	22	28	30
2.	Деперсоналізація	12	10,5	14	13
3.	Редукція особистісних досягнень	33	35	28	30
4.	Кількість балів	68	69,5	70	73

Відповідно до таблиці 3.17 пункту першого «емоційне виснаження» у військовослужбовців експериментальної групи середнє значення становить 23 бали, що відповідає середньому рівню емоційного виснаження. У членів родин показник ще нижчий (22 бали), що також свідчить про середній рівень, але з тенденцією до зниження. У контрольній групі військовослужбовців та членів їх родин показники є істотно вищими (28 та 30 балів), що відноситься до високого рівня. Це означає, що учасники контрольної групи переживають більш виражене емоційне перенавантаження, тоді як у експериментальній групі психокорекційна робота сприяла зменшенню симптомів виснаження.

Другий пункт «деперсоналізація» показує, що у експериментальній групі серед значення за шкалою деперсоналізації становить 12 балів у військовослужбовців та 10,5 у членів родини, що відповідає середньому рівню,

ближчому до нижньої межі. Це свідчить про зниження тенденції до емоційного відчуження та формування негативних установок щодо оточення. Натомість у контрольній групі показники є вищими (14 та 13 балів), що характеризує середньо-високий рівень деперсоналізації, відображаючи більш значний розвиток байдужості, цинічності та дратівливості у взаємодії з іншими людьми.

«Редукція особистісних досягнень» виражає, що військовослужбовці експериментальної групи мають середній рівень редукції особистісних досягнень (33 бали), а члени родини – ще вищий результат (35 балів), що вказує на збереження відчуття професійної та особистісної компетентності. У контрольній групі спостерігається суттєво нижчий рівень (28-30 балів), що свідчить про виражене зниження самооцінки ефективності діяльності, втрату відчуття результативності й професійної мотивації. Таким чином, у експериментальній групі психокорекційні заходи позитивно вплинули на стабілізацію самооцінки та підтримку професійної впевненості.

Отже, порівняльний аналіз результатів діагностики емоційного вигорання за методикою МВІ засвідчив суттєві відмінності між експериментальною групою та контрольною.

У військовослужбовців та членів їхніх родин експериментальної групи зафіксовано нижчі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації, а також вищі показники за шкалою редукції особистісних досягнень, що свідчить про збереження професійної та особистісної мотивації. Це дозволяє стверджувати, що проведена психокорекційна програма сприяла зниженню проявів емоційної перевтоми, зменшенню відчуженості у взаєминах та підтримці позитивного уявлення про власну ефективність. Учасники контрольної групи демонструють вищі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації, а також нижчі бали за шкалою особистісних досягнень, що відображає більш виражений синдром вигорання та вищі ризики професійної дезадаптації. Отримані дані підтверджують ефективність психокорекційної роботи, яка в експериментальній групі зумовила зниження інтенсивності симптомів емоційного вигорання та сприяла покращенню психологічної стійкості військовослужбовців і їхніх родин.

На рисунку 3.5 відображено що експериментальна група має нижчі рівні емоційного виснаження, деперсоналізації та вищі показники особистісних досягнень. Контрольна група демонструє більший рівень вигорання, що підтверджує ефективність втручання чи підтримки, яка застосовувалась в експериментальній групі.

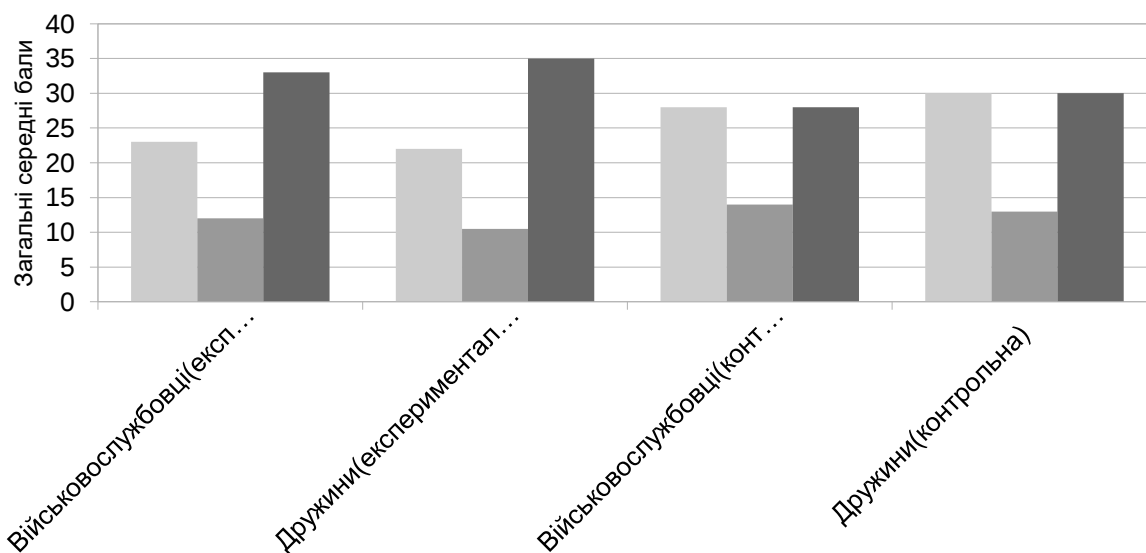


Рис. 3.5 Середні показники емоційного вигорання у військовослужбовців та членів родин у експериментальній і контрольній групах.

Проведена психокорекційна програма довела свою ефективність у роботі з військовослужбовцями та членами їхніх родин. Аналіз результатів за комплексом методик показав позитивні зміни у структурі соціально-психологічних характеристик учасників експериментальної групи. Зокрема:

Конфліктна поведінка у військовослужбовців набула більш конструктивних форм: зросли показники співпраці та компромісу, зменшилась орієнтація на суперництво та уникнення.

Рівень емпатії в експериментальній групі зріс: військовослужбовці демонструють поліпшення за інтуїтивним, емоційним та раціональним каналами, а також за показниками ідентифікації, що свідчить про розвиток здатності до розуміння й підтримки інших. Члени родин показали високі та дуже

високі та дуже високі результати, що створює ресурсне середовище для взаємної підтримки.

Емоційне вигорання у військовослужбовців і дружин експериментальної групи перебуває на середньому рівні з тенденцією до зниження. У контрольній групі показники значно вищі, що свідчить про більшу емоційну перевтому, вищу деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

Отримані дані підтверджують, що впроваджені психокорекційні заходи сприяли гармонізації емоційної сфери, підвищенню рівня емпатії, формуванню конструктивних стратегій у конфліктних ситуаціях і зниженню ризику професійного вигорання. Таким чином, програма може розглядатися як ефективний інструмент психологічної підтримки військовослужбовців та їх сімей, що забезпечує розвиток психологічної стійкості та підвищення якості міжособистісної взаємодії.

3.3 Практичні рекомендації щодо стабілізації взаємин у сім'ях військовослужбовців у часи війни

Пошук шляхів для стабілізації емоційної сфери у сім'ях військовослужбовців базується на результатах дослідження.

На сьогодні навчання в області конфліктології частково здійснюється в спеціалізованих освітніх закладах. Наприклад, програми підготовки в Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного у Львові включають курс «Конфліктології», який передбачає проведення лекцій та семінарів. У рамках цих занять аналізуються такі теми, як «Трикутник Карпмана та можливі стратегії виходу з нього» і «Дилема дикобразів А.Шопенгауера». Для більш детального розуміння механізмів вирішення конфліктів у професійній діяльності військових необхідно дослідити основне поняття системи – конфлікт. Як зазначав американський психолог Б. Вул: «Життя – це процес вирішення численних конфліктів. Людина не може їх уникнути; вона може тільки вибрати: бути частиною розробки рішень або залишити це іншим». [1].

На етапі дослідження увага була зосереджена на комунікативних здібностях як ключовому факторі, що впливає на емоційну рівновагу в шлюбі, адже слабкі навички спілкування часто призводять до непорозумінь, які посилюють напругу в родині. Аналіз результатів показав, що вдосконалення цих умінь може допомогти подружжю підтримувати гармонію навіть у коротких контактах, таких як дзвінки чи повідомлення, що є типовим для воєнного часу. Покращення якості діалогу між партнерами може стати основою для зниження емоційного напруження, адже війна створює умови, коли фізична відстань і стрес ускладнюють взаємодію, а обмежений час на спілкування вимагає максимальної чіткості та розуміння. Дослідження 30 сімей підкреслило, що слабкі комунікативні навички є одним із головних джерел конфліктів, тоді як їхнє вдосконалення сприяє підтримці стабільності в родині, які переживають воєнний стрес [30].

Проаналізувавши вищенаведені данні можна надати деякі рекомендації, для стабілізації емоційної сфери. Поступово включати елементи відвертого діалогу, коли обидві сторони готові до обговорення складних питань, визначення моментів, коли компроміс є тимчасовим рішенням, а не постійною стратегією та за потреби звертатись до сімейного психолога або кризового консультанта, особливо якщо уникнення стає хронічним.

Виходячи із даних отриманих за методикою «Діагностика рівня емпатії», яка вимірює здатність людини відчувати й розуміти емоційний стан іншого військовослужбовця рекомендується розвивати емоційний інтелект через практики усвідомленості та тілесно-емоційного усвідомлення та залучатись до психотерапевтичної або групової роботи після повернення зі служби. Для дружин можна відзначити таке: уникати надмірних емоційних очікувань у моменти високого стресу в партнера та бути підтримкою, не вимагаючи негайної взаємності. Можливо винести деякі поради для сімейної підсистеми як розвиток навичок емпатійного діалогу.

Виходячи із даних отриманих від обробки опитувальника МВІ для військовослужбовців існує необхідність запровадження регулярної

психологічної підтримки під час і після ротації, навчання навичкам емоційного відновлення (mindfulness, групова терапія, стрес-менеджмент), також необхідне відновлення значущості через зворотній зв'язок, визнання, командну підтримку. Для дружин військовослужбовців можливо створювати локальних груп підтримки або онлайн-спільнот для зниження відчуття ізольованості та психотерапевтична допомога у випадках тривалого емоційного виснаження або депресивних проявів, відпрацювання навичку самопомоги при стресі та технік емоційної регуляції.

Із можливих рекомендацій можливо вказати сімейне консультування як спосіб покращення взаєморозуміння та зниження емоційного дистанціювання та просвітницькі заходи про вигоряння, його профілактику та шляхи подолання.

Формування груп підтримки для дружин може стати дієвим способом обміну досвідом і навчання ефективним підходам до спілкування з чоловіками, що допоможе знизити емоційний тиск. Дослідження показало, що дружини часто згадували про розмови з іншими жінками в схожих ситуаціях допомагали їм зберігати спокій і знаходити нові способи налагоджувати діалог із партнерами. Пропозиція організувати онлайн-тренінги для дружин, які залишилися вдома, спрямована на те, щоб навчити їх ефективніше спілкуватися з чоловіками в умовах обмеженого часу й стресу. Такі заняття можуть включати практичні вправи, як-от навчання ставити запитання без осуду чи вислуховувати партнера, не перебиваючи його навіть у стислий час. Наприклад, дружини могли б практикувати фрази на кшталт «Розкажи, що в тебе нового» замість «Чому ти знову мовчиш?», що допоможе уникати конфронтації. Тренінги доцільно проводити через доступні платформи, як-от Zoom, WhatsApp, Telegram чи Viber, із тривалістю 30–40 хвилин, щоб урахувати їхню зайнятість доглядом за дітьми, побутом і, можливо, роботою. Модератори, такі як психологи чи соціальні працівники, можуть допомагати учасницям освоювати базові техніки через рольові ігри, аналіз реальних ситуацій чи навіть моделювання коротких дзвінків, які імітують реальні умови спілкування з військовослужбовцями. Учасниці могли б ділитися власними прикладами, наприклад, як вони реагують на короткі

повідомлення («Я в порядку») чи як зберігають терпіння, коли чоловік не може довго відповідати. Групи підтримки також можуть включати елементи емоційної розрядки, як-от обговорення щоденних труднощів чи спільне виконання простих вправ для зняття стресу, що допоможе дружинам відчувати себе менш ізольованими. Покращення цих навичок дозволить дружинам краще розуміти стриманість чоловіків, яка часто є наслідком фронтового тиску, а не байдужості, і зменшить емоційні сплески. Крім того, тренінги можуть включати елементи саморефлексії, щоб дружини усвідомили, як їхні слова впливають на партнера, що сприятиме створенню атмосфери довіри й розуміння в родині. Цей формат дозволить учасникам отримувати практичні поради від інших жінок, які вже знайшли способи справлятися з подібними ситуаціями, що позитивно позначиться на їхній здатності підтримувати емоційну рівновагу в родині. Освоєння таких підходів допоможе подружжю підтримувати емоційну гармонію навіть у коротких контактах, що є життєво важливим у воєнний час [28], [35], [49].

Створення коротких інструкцій для військовослужбовців має на меті допомогти їм передавати свої почуття й потреби за обмежений час контакту з рідними, що є критичним у воєнних умовах. Такі пам'ятки можуть містити приклади простих фраз, як-от «Я втомлений, але скучаю за вами», «Мені потрібен час, але я вдячний за твою підтримку» чи «Я в порядку, не хвилюйся», які легко використати в коротких дзвінках чи повідомленнях. Ці інструкції доцільно поширювати через волонтерів, військові частини чи навіть месенджери під час відпусток, щоб військовослужбовці могли швидко ознайомитися з ними перед спілкуванням із сім'єю. Матеріали можуть бути у вигляді невеликих листівок, цифрових файлів чи навіть аудіозаписів, які можна прослухати в зручний момент. Освоєння таких фраз допоможе уникати двозначностей, які часто виникають у коротких розмовах, і передавати тепло близьким, що знизить ризик непорозумінь. Крім того, ці інструкції можуть включати поради щодо тону голосу чи вибору слів, щоб навіть коротке повідомлення звучало підбадьорливо. Такий підхід сприятиме зміцненню емоційного зв'язку між партнерами й

зменшенню напруги в родинях, що є важливим для їхньої стабільності в умовах війни [46].

Пропозиція залучити психологів до роботи з сім'ями військовослужбовців через індивідуальні консультації спрямована на те, щоб надати подружжю можливість розвинути навички ефективної взаємодії, які враховують їхні унікальні життєві обставини, спричинені війною. Індивідуальні сесії з психологом пропонують персоналізований підхід до вирішення таких ситуацій, дозволяючи аналізувати конкретні випадки з життя подружжя. Скажімо, психолог може допомогти дружині сформулювати запитання на кшталт «Як пройшов твій день, коли ти мав вільну хвилинку?» замість прямолінійного «Чому ти не розповідаєш нічого?». Для військовослужбовця консультація може включати навчання висловлювати вдячність чи турботу простими фразами, наприклад, «Дякую, що тримаєш усе під контролем удома», що не вимагає великих зусиль, але зміцнює зв'язок із партнеркою [36].

Такі консультації доцільно адаптувати до реалій воєнного часу, враховуючи обмежений час і доступність для обох партнерів. Для дружин, які часто поєднують догляд за сім'єю з роботою чи іншими обов'язками, онлайн-формат є оптимальним рішенням. Тривалість сесій у 20–30 хвилин дозволяє вписати їх у щільний графік, наприклад, між домашніми справами чи під час обідньої перерви, забезпечуючи гнучкість і зручність. Для військовослужбовців, які перебувають на фронті, консультації можуть бути організовані під час відпусток чи коротких періодів відпочинку в безпечних локаціях, таких як центри психологічної підтримки, тимчасові пункти реабілітації чи навіть мобільні консультаційні осередки поблизу баз. Психологи можуть використовувати ці зустрічі не лише для роботи над комунікацією, а й для навчання технікам управління стресом, які допоможуть учасникам зберігати внутрішній баланс перед розмовами з партнером.

Організація таких консультацій може бути реалізована через співпрацю з волонтерськими організаціями, які вже працюють із сім'ями військовослужбовців, або через державні програми підтримки, що забезпечить

їхню доступність для ширшої аудиторії. Наприклад, волонтери можуть координувати розклад сесій, надавати технічну підтримку для онлайн-зустрічей чи навіть залучати місцевих психологів, готових працювати pro bono (послуги, які надаються безкоштовно та на добровільних засадах, з метою підтримки громади, особливо тих осіб, які не можуть оплатити ці послуги). Державні ініціативи, своєю чергою, могли б фінансувати створення мережі консультаційних пунктів у регіонах із великою кількістю родин військовослужбовців, забезпечуючи транспорт чи обладнання для фахівців. Такий підхід не лише підвищить доступність послуги, а й сприятиме формуванню міцнішого емоційного зв'язку між партнерами, що є критично важливим для подолання викликів воєнного часу. Дослідження підтверджує, що пари, які отримували подібну підтримку, частіше зберігали злагоду: наприклад, дружина, яка навчилася спокійно виражати свої переживання, і чоловік, який освоїв короткі, але теплі відповіді, могли уникати ескалації напруги навіть у стресових умовах [53].

Додатковою пропозицією є розробка коротких відеоуроків із техніками ефективної комунікації, які стануть зручним і доступним рішенням для обох партнерів, враховуючи їхні обмежені можливості для навчання в умовах війни. Відеоуроки можуть включати демонстрацію таких прийомів: як уважно вислухати партнера, не перебиваючи, навіть якщо розмова триває лише кілька хвилин, чи як висловити підтримку кількома словами, наприклад, «Мені важливо знати, що ти в порядку» або «Ти робиш усе можливе, і я це бачу». Ці фрази є простими, але дієвими, бо передають турботу без необхідності довгих пояснень, що ідеально підходить для умов, коли зв'язок обмежений.

Відеоуроки пропонується поширювати через месенджери, такі як Telegram, WhatsApp чи Signal, а також через соціальні мережі, наприклад, Facebook чи Instagram, що робить їх доступними як для дружин удома, так і для військовослужбовців під час перерв між завданнями чи відпочинку. Тривалість кожного уроку – 5–10 хвилин, щоб їх можна було переглянути швидко: дружина могла б зробити це під час перерви на каву, а чоловік – у момент очікування

наказу чи транспорту. Уроки можуть бути записані психологами, тренерами з комунікації чи навіть волонтерами з досвідом сімейного консультування, із прикладами реальних ситуацій. Наприклад, один ролик може показати, як дружина реагує на коротке повідомлення типу «Я в порядку» не роздратуванням, а відповіддю «Рада це чути, бережи себе», що підтримує позитивний тон. Інший урок може навчити чоловіка заспокоювати дружину фразою «Я знаю, тобі важко, але ми впораємося», навіть якщо він сам виснажений. Розробка цих відеоуроків може бути реалізована через співпрацю з громадськими організаціями чи місцевими медіа, які могли б забезпечити запис і поширення контенту. Дослідження показує, що пари, які застосовували подібні прості техніки, рідше стикалися з накопиченням образ: наприклад, подружжя, яке навчилося коротко, але щиро висловлювати підтримку, уникало типових сварок через нерозуміння. Такий підхід не лише полегшує щоденну взаємодію подружжя, а й сприяє довготривалій стабільності їхніх стосунків, що є критично важливим у період війни. Дослідження підтверджує, що систематична робота над комунікативними навичками знижує ймовірність розриву зв'язків навіть у найскладніших умовах. Крім того, залучення психологів і використання відеоуроків можуть стати частиною ширшої стратегії підтримки громад, які постраждали від воєнного стресу. Таким чином, ці заходи створюють основу для відновлення емоційної гармонії в сім'ях військовослужбовців, допомагаючи їм протистояти викликам сьогодення [54].

Висновки до третього розділу

Результати формувального експерименту засвідчили наявність виражених змін у структурі особистісних характеристик подружжя військовослужбовців, що безпосередньо впливають на рівень їхньої конфліктності.

Діагностичний етап дозволив зафіксувати високий рівень тривожності, емоційної напруженості та схильності до агресивних реакцій як у військовослужбовців, так і в їхніх партнерок. У більшості випадків було виявлено дисбаланс між потребою у близькості та фактичною можливістю реалізації емоційного контакту, що обумовлює підвищену вразливість сімейних відносин до конфліктів.

Корекційна робота, проведена у межах програми, мала позитивний вплив на динаміку таких особистісних детермінант, як рівень самоконтролю, здатність до емпатії та конструктивність комунікативних стратегій. Спостерігалось зниження частоти використання деструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях (наприклад, уникання чи агресивне протистояння) та зростання орієнтації на компроміс і співпрацю.

Повторне тестування після завершення програми виявило статистично значущі відмінності у зниженні рівня конфліктності. Зокрема, в учасників експериментальної групи зменшилася інтенсивність проявів тривожності, підвищився рівень емоційної стабільності та зросла здатність до саморегуляції. У контрольній групі, яка не брала участі у психокорекційній роботі, подібних змін не спостерігалось, що підтверджує ефективність застосованої програми.

Якісний аналіз індивідуальних випадків засвідчив, що особливо значущим чинником у зменшенні конфліктності стало формування навичок «Я–повідомлень», активного слухання та створення спільних сімейних ритуалів, що підвищили відчуття психологічної безпеки у подружніх відносинах.

Таким чином, результати формувального експерименту дозволяють зробити висновок, що особистісні детермінанти конфліктності у сім'ях військовослужбовців є динамічними та підлягають корекції, за умови системної психологічної роботи. Запропонована психокорекційна програма довела свою

ефективність у зниженні рівня подружніх суперечностей, сприяла стабілізації емоційного стану та формуванню конструктивних моделей взаємодії.

Розроблені заходи для стабілізації емоційної сфери охоплюють тренінги, інструкції та групи підтримки, спрямовані на покращення взаємодії між подружжям. Онлайн-заняття для дружин і пам'ятки для військовослужбовців можуть допомогти уникати розбіжностей у коротких розмовах. Групи підтримки та консультації додатково сприяють зниженню напруги.

Війна суттєво підсилює вплив психологічних рис на сімейну атмосферу, перетворюючи їх на вирішальні елементи, які визначають, чи вдасться подружжю зберегти злагоду в умовах надзвичайного тиску. Проведений аналіз показує, що такі якості, як емоційна стійкість, чуйність до потреб партнера та вміння ефективно вибудовувати діалог, стають справжніми опорами для сімей військовослужбовців, які змушені долати розлуку, невизначеність і постійний стрес. Отримані дані підтверджують, що без цих якостей напруга в сім'ї може швидко наростати, особливо коли зовнішній тиск війни загострює природні відмінності в характерах.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження стало важливим кроком у розумінні того, як психологічні аспекти впливають на стабільність сімейних стосунків у період війни, коли зовнішні умови створюють надзвичайно складні виклики для подружжя, змушуючи їх адаптуватися до реалій, що постійно змінюються.

1. Відповідно до завдань дослідження на основі теоретико-методологічного аналізу було з'ясовано основні напрями вивчення характеру, видів та особливостей сімейних конфліктів. Конфліктність розглядається як багатовимірне соціально-психологічне явище, що проявляється не лише на рівні поведінкових реакцій, а й як індикатор глибинного емоційного стану сім'ї в умовах війни. Її сутність відображає взаємодію особистісних, міжособистісних та соціальних факторів. Наукові джерела акцентують увагу на двоїстій природі конфліктності – вона може бути як руйнівною, так і об'єднавчою. Найбільш поширеними причинами конфліктів у сім'ях військовослужбовців є: розрив емоційного контакту через відстань та бойовий стрес; невідповідність очікувань і реального розподілу обов'язків; тривожність, почуття провини, втому та психоемоційне виснаження партнерів; зміна особистих меж та потреб в автономії. Соціально-психологічний і системний підходи підкреслюють, що конфліктність формується не лише під впливом внутрішньої динаміки сім'ї, а й зовнішніх факторів: війни, переселення, втрати роботи, нестабільності. Таким чином, сімейний конфлікт постає як результат взаємодії особистих особливостей і контекстуального середовища. Конфліктність може сигналізувати про психологічні порушення, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію або емоційне вигорання, що особливо характерно для сімей після повернення військовослужбовців з фронту. Особливу роль у мінімізації негативних наслідків конфліктності відіграє конфліктологічна освіта, яка дозволяє військовим та їх сім'ям: формувати навички конструктивного вирішення конфліктів; розвивати емоційну стійкість; забезпечувати краще

розуміння ролей і меж у сім'ї; уникати ескалації суперечок. визначити особливості сімейних конфліктів у військових.

2. Було визначено особливості сімейних конфліктів у військових та відповідно до отриманих результатів дослідження, можна зробити висновок, що сім'ї військовослужбовців перебувають у стані значної психологічної напруги, що проявляється у підвищеному рівні конфліктності, емоційного вигорання та різному рівні розвитку емпатичних якостей у партнерів.

3. Емпіричним шляхом досліджено особливості взаємозв'язку особистісних детермінант та конфліктності у сім'ях військовослужбовців у часи війни.

Дані авторської анкети «Сімейна взаємодія в умовах війни» підтвердили високий рівень емоційного напруження, схильність до уникнення конфліктів і низьку частоту відкритого діалогу. Так, за чотирма основними шкалами «Конфліктність» – 15 військовослужбовців, 11 дружин, «Емоційна саморегуляція» – 11 військовослужбовців, 15 дружин, «Тривожність» – 18 військовослужбовців та 16 дружин та «Емпатія» – 15 військовослужбовців з низьким рівнем та 19 дружин з високим рівнем. Конфлікти у військових сім'ях мають переважно латентний характер, що утруднює їх своєчасне розв'язання.

У результатах методики Томаса–Кілмена найчастішими стилями реагування у конфлікті як військовослужбовців, так і у членів їхніх родин виявилися «Компроміс» – 10 (33,3%) військовослужбовців і 12 (40%) дружин та «Уникнення» – 9 (30%) військовослужбовців і 6 (20%) дружин . Ці стратегії дозволяють знижувати напругу і підтримувати функціонування сім'ї в умовах екстремального навантаження, проте мають обмежений потенціал для довгострокового вирішення глибоких проблем. Найменш вираженими були стилі Суперництво та пристосування, що свідчить про відсутність схильності конфронтації або самопожертвування. Водночас, недостатній рівень співпраці вказує на потребу розвитку навичок відкритого діалогу та спільного прийняття рішень у кризових ситуаціях.

За результатами методики «Діагностика рівня емпатії» виявлено значну емоційну асиметрію у подружніх парах. Дружини військовослужбовців мають високий рівень емпатії (загальна сумарна середня оцінка 25 балів), з розвиненим емоційним, інтуїтивним та раціональним каналами сприйняття. Натомість військові демонструють низький рівень емпатійності (13 балів), особливо за емоційними й інтуїтивними показниками, що, можливо, є наслідком необхідності емоційного самоконтролю та адаптації до бойових умов. Така різниця у здатності до співпереживання створює ризики непорозумінь і емоційної відчуженості, особливо під час обмеженого зв'язку.

Результати за методикою МВІ свідчать про високий рівень емоційного вигорання у значної частини респондентів, особливо серед дружин військовослужбовців (63,33%), що є критичним показником хронічного стресу, психоемоційного перенавантаження та нестачі підтримки. У військових також зафіксовано високі показники (40%) з переважанням симптомів емоційного виснаження та деперсоналізації. Обидві групи потребують систематичної психологічної допомоги та підтримки, спрямованої на збереження психологічного здоров'я та стабільності в родинях.

Загалом дослідження виявило кілька ключових тенденцій: конфлікти в умовах війни мають переважно прихований характер, що пов'язано з уникненням і компроміс як головними стратегіями; емоційна асиметрія між партнерами – дружини демонструють вищу чутливість і готовність до підтримки, тоді як військові – схильні до замкненості; високий рівень емоційного вигорання в обох підгрупах потребує нагального впровадження програм психологічного супроводу як для військових, так і для їхніх родин.

Ці дані підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки військових сімей, що має включати розвиток емпатії, навчання ефективної комунікації, профілактику вигорання та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Загалом дослідження виявило кілька ключових тенденцій: конфлікти в умовах війни мають переважно прихований характер, що пов'язано з

уникненням і компроміс як головними стратегіями; емоційна асиметрія між партнерами – дружини демонструють вищу чутливість і готовність до підтримки, тоді як військові – схильні до замкненості; високий рівень емоційного вигоряння в обох підгрупах потребує нагального впровадження програм психологічного супроводу як для військових, так і для їхніх родин.

Ці дані підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки військових сімей, що має включати розвиток емпатії, навчання ефективної комунікації, профілактику вигоряння та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

4. Апробована психокорекційна програма, спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, емпатії та комунікативної компетентності, виявила позитивну динаміку у членів експериментальної групи: зниження рівня конфліктності та тривожності; зростання емпатійності (особливо за емоційним і раціональним каналами); переорієнтацію стилів поведінки у конфлікті на співпрацю та компроміс (за методикою Томаса–Кілмена); зменшення проявів емоційного вигорання.

Таким чином, програма продемонструвала свою ефективність як превентивний та відновлювальний інструмент підтримки емоційного здоров'я військових і їхніх родин.

Застосування методів математичної статистики дозволило об'єктивно підтвердити взаємозв'язки між особистісними характеристиками респондентів. За критерієм χ^2 Пірсона виявлено статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами за показниками конфліктності і тривожності, що свідчить про зниження емоційної напруги та конфліктності після психокорекційної програми.

Результати дослідження засвідчили позитивний вплив психокорекційної програми на військовослужбовців та їх дружин. В експериментальній групі спостерігається зростання рівня емпатії, переорієнтація стилів поведінки у конфлікті на співпрацю та компроміс, а також тенденція до зниження проявів емоційного вигорання. Це свідчить про підвищення внутрішніх ресурсів,

гармонізацію емоційного стану та розвиток психологічної стійкості учасників. У контрольній групі подібних зрушень не зафіксовано: показники емоційного вигорання залишаються вищими, а стилі конфліктної поведінки менш конструктивними. Таким чином, психокорекційна програма довела свою ефективність як спосіб підтримки військовослужбовців та їхніх родин, сприяючи зміцненню міжособистісних стосунків, підвищенню адаптивності та запобіганню деструктивним психоемоційним наслідкам.

5. Надано рекомендації щодо стабілізації взаємин у сім'ях військовослужбовців у часи війни, спрямовані на гармонізацію стосунків у сім'ях військовослужбовців.

Виділяється необхідність розвитку комунікативних навичок. Цьому сприяє навчання відкритому і емпатійному діалогу у подружжі (практика активного слухання, уникнення звинувачень, чіткість формулювання думок). Впровадження онлайн-тренінгів для дружин щодо ефективного спілкування в умовах коротких контактів. Створення відеоуроків з техніками підтримуючого спілкування, адаптованих до умов воєнного часу.

Психологічна підтримка. Запровадження індивідуальних консультацій з психологом для військовослужбовців та членів їхніх родин. Організація груп підтримки для дружин для зниження емоційної ізоляції та обміну досвідом. Впровадження програм психоемоційного відновлення: mindfulness, стрес-менеджмент, групова терапія.

Емоційне навчання та розвиток емпатії. Військовослужбовцям рекомендується працювати над усвідомленням власного стану, розвитком емоційного інтелекту через техніки самоспостереження та брати участь у груповій роботі після ротації. Дружинам військових рекомендується знижувати рівень емоційних очікувань у моменти підвищеного стресу партнера, підтримувати без тиску, навчатися технікам емоційної регуляції та мати розуміння, що стриманість чоловіка це психологічний захист.

Освітні і просвітницькі ініціативи. Включення курсу з конфліктології та міжособистісної комунікації до програм військових навчальних закладів,

поширення пам'яток для військових з прикладами підтримуючих фраз у коротких повідомленнях, проведення інформаційних компаній щодо попередження емоційного вигоряння у родинах військовослужбовців.

Отримані результати комплексно засвідчили, що війна суттєво впливає на емоційну сферу сімей військовослужбовців, викликаючи глибокі трансформації в комунікації, емоційній підтримці та психоемоційному стані партнерів. Разом із цим, дослідження дало змогу виявити конкретні ресурси для стабілізації: розвиток емпатійного діалогу, впровадження психологічної допомоги, підтримка у сфері комунікації, а також залучення обох партнерів до спільного подолання наслідків стресу.

Таким чином, реалізоване дослідження виконало поставлені завдання та підтвердило наукову і практичну значущість розробленої програми, спрямованої на стабілізацію міжособистісних стосунків у сім'ях військовослужбовців. Системна підтримка сімей військовослужбовців, що включає освітні, психологічні та комунікативні компоненти, є ключем до збереження емоційного зв'язку та стосунків в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова-Турченко О. І. Як вижити серед конфліктів. Київ: Знання, 2021. 32 с. (Серія 10 «Проблеми виховання»).
2. Алчанова О. Віднайти силу всередині: внутрішня опора під час війни [Електронний ресурс] // New Leaf Центр психології. – 01 липня 2025 р. – Режим доступу: <https://newleaf.ua/blog/vydnaity-sylu-vseredyni-vnutrishnia-opora-pid-chas-viiny> (дата звернення: 04.10.2025).
3. Баско А. В., Собакарь А. О., Миронюк С. А. Методики реабілітації військовослужбовців, стан функціонування та розвиток реабілітаційних центрів як один із напрямів діяльності органів місцевого самоврядування // *Rehabilitation and Recreation*. – 2024. – № 18(1). – С. 78–93. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9> (дата звернення: 15.09.2025)
4. Боришевський М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 384 с.
5. Бриндіков Ю. Л. Сімейна психотерапія як засіб реабілітації військовослужбовців, 2018. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Profos_2018_7%281%29__40
6. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни // *Вісник післядипломної освіти*. – 2021. – № 4. – С.112–120. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741909/>
7. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // *Проблеми сучасної психології*. – 2018. – № 40. – С. 33–49.
8. Вдовіченко О., Соколова І., Педченко О., Степанова С., Фролова О. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю // *Zeszyty naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*. – 2023. – Вип. 16. – С. 107–118. – Режим доступу: <https://doi.org/10.54264/0066>

9. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* – 2024. – Вип. 4(64). – С. 6–14.
10. Гокер Дж. Л., Вілмот В. В. Міжособистісний конфлікт / Joyce L. Hocker, William W. Wilmot. – 10-те вид. – Нью-Йорк : McGraw-Hill Education, 2018. – 393 с.
11. Гуменюк О. В. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців : методичні рекомендації. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 150 с.
12. Дяченко Л. М. Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу у військових : монографія. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017. 280 с.
13. Єдиний державний реєстр ветеранів війни / Міністерство у справах ветеранів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua>
14. Загальна психологія: навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л.В. Долинської, З.В. Огороднійчук. Київ: А.Г.Н., 2020. 360 с.
15. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» від 12.05.2015 р. № 389-19. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19>
16. Іванова Т.О. Соціальна адаптація ветеранів війни: теорія і практика. Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2022. 300 с.
17. Івіна М.Ю. Врегулювання конфліктів у сім'ях військовослужбовців: магістерська дисертація. Київ: КПІ, 2020. – Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/72770>
18. Козак Г.А. Діагностика сімей військовослужбовців під час військової служби // *Психологія сьогодення.* – 2022. – № 6. – С. 78–89. – Режим доступу: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1087>
19. Кокун О.М. Діагностика психологічної готовності військовослужбовців. 2020. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/16662/1/Кокун_О.М._та_ін._Діагностування_психологічної_готовності_військовослужбовців.pdf
20. Коленіченко Т. І. Методологічні принципи соціальної реінтеграції ветеранів гібридної війни // *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка.* – 2022. – № 173(17). – С. 43–47.

21. Коломієць Т.В., Івіна М.Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення // *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* – 2024. – № 4(64). – С. 130–138.
22. Корнієнко В. П. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців: посібник для практичних психологів. Дніпро: ДНУ, 2019. 200 с.
23. Костишин Е., Грицанюк В., Шевців Ю. Досвід США щодо реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя // *Соціальна робота та соціальна освіта.* – 2024. – № 1(12). – С. 11–18. – Режим доступу: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(12\).2024.305055](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(12).2024.305055)
24. Кочубей В. О. Психологічні детермінанти адаптації військових до мирного життя. Харків: Основа, 2015. 256 с.
25. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ: Главник, 2011. 256 с.
26. Лелека Р. О. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: кваліфікаційна робота. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 97 с. – Режим доступу: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3500>
27. Лисенко Н. С. Психологічні чинники стресостійкості у військових: дис. ... канд. психол. наук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 210 с.
28. Ляшенко І. Соціальна адаптація ветеранів війни в Україні: сучасні виклики та досвід інших країн // *Вісник соціальної політики.* – 2023. – № 3. – С. 45–52.
29. Марченко О. Ю. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічні засади. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 270 с.
30. Нікітін С. А. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до мирного життя: монографія. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2018. 290 с.
31. Олійник Б. В., Кубіцький С. О. Психодіагностична робота з подружніми конфліктами, 2011. – Режим доступу: <http://irbis-nbuv.gov.ua>

32. Опорний конспект лекцій «Психологія сім'ї». 2021. – Режим доступу: https://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/psihologija_simji.pdf
33. Панченко В. А. Військова психологія: адаптація та соціалізація. Харків: Фоліо, 2020. 320 с.
34. Петрінко В. С. Конфліктологія : курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Ужгород : Говерла, 2020. 360 с.
35. Петрова І. М. Психологічні аспекти подружніх конфліктів у сім'ях військовослужбовців: дис. ... канд. психол. наук. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2019. 230 с.
36. Попик Ю. В. Зарубіжний досвід соціальної роботи з ветеранами війни [Електронний ресурс] // *Інклюзія і суспільство*. – 2024. – № 3. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-3-14> (дата звернення: 05.10.2025).
37. Постанова Кабінету Міністрів України від 21.06.2017 № 432 Про затвердження Порядку організації соціальної та професійної адаптації. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/432-2017-%D0%BF#Text>.
38. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 жовтня 2023 р. № 1047 «Про реалізацію експериментального проєкту щодо впровадження інституту помічника ветерана». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1047-2023-%D0%BF>
39. Потапчук Є. М. Актуальні питання становлення та зміцнення сім'ї військовослужбовця Прикордонних військ. Збірник наукових праць. Хмельницький: Видавництво АПВУ, 2016, № 2, ч. III, с. 104–107.
40. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.
41. Психічне здоров'я військовослужбовців в умовах війни: аналітичний звіт. 2023. – Режим доступу: <https://health-society.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/report-mental-health.pdf>

42. Психологічно-психіатричні наслідки воєнного часу: навчальний посібник/загред. професора В. В. Огоренко. Дніпро: ЛПРА, 2023. 312с.
43. Психопрофілактична робота з військовослужбовцями Національної гвардії України, які включені до групи посиленої психологічної уваги : метод. посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, М. С. Байда, А. А. Лиман, Н. В. Юр'єва. Харків : НА НГУ, 2021. 160 с.
44. Романишин А. В. Соціальна адаптація військовослужбовців після участі в бойових діях: монографія. Львів: Світ, 2020. 312 с.
45. Романишин А., Неурова А. Алгоритм профілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022, № 3, с. 55–63. – Режим доступу: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258552>
46. Руденко А.В. Психологічна допомога ветеранам війни: посібник для психологів. Вінниця: ВНМУ ім. М. І. Пирогова, 2020. 180 с.
47. Савченко С.С. Психологічні особливості подолання стресу у військовослужбовців: дис. ... канд. психол. наук. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 220 с.
48. Сердюк Л. Стійкість: як розвинути внутрішню силу і навчитися справлятися з труднощами [Електронний ресурс] // New Leaf Центр психології. – 20 серпня 2025 р. – Режим доступу: <https://newleaf.ua/blog/stiykist-yak-rozvyvnuty-vnutrishnyu-sylu> (дата звернення: 12.09.2025).
49. Сидоренко О. П. Психологічні особливості сімейних стосунків у військовослужбовців: монографія. Луцьк: ЛНТУ, 2021. 310 с.
50. Соціальна адаптація учасників АТО та членів їх сімей. – Режим доступу: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24175>.
51. Соціально-психологічні аспекти роботи з сім'ями військових. 2022. – Режим доступу: <https://social-work.org.ua/articles/military-families>
52. Технології роботи організаційних психологів: навчальний посібник. Київ: Інкос, 2015. 366 с.

53. Ткаченко В. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців: теоретичні та практичні аспекти. Суми: СумДУ, 2018. 250 с.
54. Удовенко М. П. Психологічні чинники подолання стресу у ветеранів війни: дис. ... канд. психол. наук. Київ: НАУ, 2022. 240 с.
55. Уніятів С. М. Сімейна ситуація як чинник стресостійкості військовослужбовців // *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників Міжнародного психологічного форуму (м. Харків, Україна, 25 квіт. 2025 р.)* / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. акад. прав. наук України. – Харків: ХНУВС, 2025. – С. 269–271. – Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/23996>.
56. Український інститут майбутнього. Соціалізація ветеранів війни: виклики та можливості для України: аналітична записка. Київ, 2023. 24 с.
57. Фрейд З. Психологія мас і аналіз Я. Київ: Основи, 2021. 224 с.
58. Фромм Е. Мати чи бути? Київ: КМ-Букс, 2019. 280 с.
59. Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки. Адаптація ветеранів до мирного життя: державна політика та суспільна підтримка // Офіційний сайт. – 2023. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://spravdi.gov.ua>
60. Чмелик І. В. Арт-практики як чинник адаптації та відновлення захисників (на прикладі Івано-Франківська) [Електронний ресурс] // *Український арт-досвід*. – 2025. – № 4. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/uad.2025.4.16>. – Дата звернення: 14.10.2025.
61. Шаповалова О. Напрямки дослідження трудо-правового механізму адаптації ветеранів війни до цивільного життя. *Приватне право і підприємництво*. 2024. № 24 (2). С. 219–225.
62. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.

63. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету. Серія : Філософські науки*. Львів, 2012. - Вип. 15. - С. 310-317.
64. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Харків: Фоліо, 2018. 368 с.
65. Abrahamsson B. *Military Professionalization and Political Power*. – Beverly Hills&London: Sage Publications. – 1972. – 160 p.
66. Andreski S. *Military Organization and Society*. – Berkley: University of California Press. – 1968. – 238 p.
67. Bekh K. The Ukrainian Family in the Conditions of War [Електронний ресурс]// ResearchGate. – 2023. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/372055268_The_Ukrainian_Family_in_the_Conditions_of_War (дата звернення: 30.09.2025)
68. Bland D. A Unified Theory of Civil-Military Relations // *Armed Forces and Society*. – 1999. – Vol. 26, Issuel. – 21 p.
69. Burk J. Morris Janowitz and the Origins of Sociological Research on Armed Forces and Society // *Armed Forces and Society*. – 1993. – Vol. 19, Issue 2. – p.167-168.
70. Faidiuk O., Liakh T. Comparative analysis of social services provided to female combatants and veterans in Ukraine and abroad. In: *Society. Integration. Education*. Proceedings of the International Scientific Conference. 2021. p. 243–253. Режим доступу: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol3.6382> (дата звернення: 15.09.2025)
71. Finer S. *The Man on Horseback: The Role of the Military in Politics*. – London: Pall Mall Press. – 1962. – 268 p.
72. Jacob F., Karner S. War and Veterans: An Introduction. In F. Jacob & S. Karner (Eds.), *War and Veterans: Treatment and Reintegration of Soldiers in Post-War Societies* (p. 1–19). 2020. Verlag Ferdinand Schöningh. Режим доступу: https://doi.org/10.30965/9783657703333_002. (дата звернення: 15.09.2025)

73. Huntington S. The Soldier and the State: The Theory and Policies of the Civil-Military Relations. – The Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press. – 1957. – 534 p. – P. 2
74. Janowitz M. The Professional Soldier: A Social and Political Portrait. – London: The Free Press of Glencoe Collier-Macmillan Ltd. – 1960. – 464 p.
75. Maslach C., Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981. 193 p.
76. Thorndike E.L. Educational Psychology. Volume III: Mental Work and Fatigue, Individual Differences and Their Causes. New York: Teachers College, Columbia University, 1914.
77. Yuzva L. Separated families in Ukraine during the war [Електронний ресурс] // Interdisciplinary Laboratory for War Studies. – 28.12.2022. – Режим доступу: <https://inter-lab-wojna-ukraina.uken.krakow.pl/2022/12/28/separated-families-in-ukraine-during-the-war/> (дата звернення: 30.09.2025)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета

Просимо Вас чесно відповісти на запитання, які допоможуть дослідити взаємозв'язок між особистісними рисами та сімейними відносинами в умовах війни. Отримані дані є анонімними і використовуються лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Оберіть відповідь, яка найбільш точно відповідає Вашим думкам або поведінці.

I. Загальні відомості.

1. Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча

2. Вік: _____ років

3. Освіта

☐ Середня

☐ Професійно-технічна

☐ Незакінчена вища

☐ Вища

☐ Науковий ступінь

4. Сімейний стан: ☐ Одружений(а) ☐ У цивільному шлюбі ☐ Розлучений(а)

5. Тривалість шлюбу: _____ років

6. Наявність дітей: ☐ 1 дитина ☐ 2-3 дитини ☐ 4 і більше дітей

7. Регіон проживання: ☐ село ☐ селище ☐ місто

_____ область

8. Ваша зайнятість:

☐ Працюю повний день

☐ Працюю неповний день

☐ Тимчасово не працюють

☐ Перебуваю у відпустці (декрет, догляд за дитиною)

☐ Навчаюсь

☐ Пенсіонер(ка)

9. Сфера діяльності (якщо працюєте):

☐ Військова служба

☐ Освіта наука

☐ Медицина соціальна сфера

☐ Бізнес торгівля

☐ Державна служба

☐ Інше (вказіть): _____

10. Чи перебуває Ваш(а) чоловік/дружина на військовій службі зараз?

☐ Так ☐ Ні

11. Тривалість розлуки (через службу): ☐ до 3 міс. ☐ 3-6 міс. ☐ понад 6 міс.

12. Чи маєте досвід евакуації або вимушеного переселення під час війни?

☐ Так ☐ Ні

13. Як ви оцінюєте рівень матеріального забезпечення Вашої сім'ї?

☐ Низький ☐ Середній ☐ Високий

14. Чи отримуєте психологічну підтримку (особисту або сімейну):

☐ Так, регулярно ☐ Іноді ☐ Ні

II. Оцінка конфліктності у стосунках.

Оцініть, наскільки часто зазначені ситуації трапляються у Вашій сім'ї (1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - дуже часто):

№	Ситуація	1	2	3	4	5
1	Ми сперечаємось через побутові дрібниці					
2	Я часто відчуваю роздратування через непорозуміння з партнером					
3	Під час сварки мені важко стримувати емоції					
4	Ми намагаємось уникати відвертих розмов про проблеми					
5	Після конфлікту я довго не можу заспокоїтись					

III. Особистісні детермінанти.

1. Емоційна саморегуляція (1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - дуже часто):

№	Твердження					
1	Я вмію контролювати свої емоції навіть у стресових ситуаціях					
2	У конфлікті я часто дію імпульсивно					
3	Після суперечки я намагаюся швидко відновити спокій					

2. Тривожність (1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - дуже часто):

	Твердження					
4	Я легко розумію, коли партнер засмучений, навіть без слів					
5	Я намагаюся поставити себе на місце партнера під час сварки					
6	Мені важко співчувати, коли я сам(а) роздратований(а)					

3. Емпатія (1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - дуже часто):

	Твердження					
7	Я легко розумію, коли партнер засмучений, навіть без слів					
8	Я намагаюся поставити себе на місце партнера під час сварки					
9	Мені важко співчувати, коли я сам(а) роздратований(а)					

IV. Відкрите запитання

1. Що, на Вашу думку, допомагає зменшити кількість конфліктів у родині під час війни

2. Які особисті якості, на Ваш погляд, найбільше впливають на взаєморозуміння у парі?

Анкета містить чотири основні частини:

1. Загальні відомості (I розділ). Дозволяє зібрати соціально-демографічну інформацію про респондента: стать, вік, освіту, сімейний стан, наявність дітей, зайнятість, регіон проживання, участь у військовій службі чи досвід переселення під час війни. Цей блок допомагає врахувати контекстні фактори, що можуть впливати на рівень конфліктності в сім'ї.

2. Оцінка конфліктності у стосунках (II розділ). Визначає частоту та інтенсивність конфліктних ситуацій у сімейному житті. Респондент оцінює, наскільки часто відбуваються певні типові ситуації за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). Результати дають змогу оцінити загальний рівень конфліктності — низький, середній або високий.

Кожна шкала оцінюється за п'ятибальною системою: 1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - дуже часто.

1. Шкала «Конфліктність» (п. II: 1-5): показує частоту конфліктних проявів у сім'ї.

3. Оцінка особистісних детермінант (III розділ). Містить три окремі шкали:

Емоційна саморегуляція - здатність контролювати власні емоції, уникати імпульсивних реакцій.

Тривожність - рівень емоційної напруги, пов'язаної з переживаннями під час війни або розлуки.

Емпатія - здатність розуміти та співпереживати партнерам.

2. Шкала «Емоційна саморегуляція» (п. III: 1–3) здатність контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях.

3. Шкала «Тривожність» (п. III: 4–6): рівень емоційної напруги, пов'язаної з війною та сімейною ситуацією.

4. Шкала «Емпатія» (п. III: 7–9): здатність розуміти й співпереживати партнерам.

4. Відкрите запитання (IV розділ). Дозволяє респонденту самостійно висловити власну думку щодо чинників гармонійних стосунків і шляхів подолання конфліктів. Це надає якісні дані, які поглиблюють кількісні результати.

Обробка результатів

Обчислюються середні бали за кожною шкалою:

Шкала	1.0–2.0 (низький)	2.1–3.5 (середній)	3.6–5.0 (високий)
Конфліктність	Гармонійні відносини, рідкі суперечки	Помірна напруга, конфлікти вирішуються	Часті суперечки, емоційне напруження
Емоційна саморегуляція	Імпульсивність, емоційна нестабільність	Частковий самоконтроль	Високий самоконтроль, стабільність
Тривожність	Спокій, відсутність тривоги	Помірна емоційна напруга	Висока тривожність, занепокоєння
Емпатія	Емоційна відстороненість	Здатність до співпереживання певних умов	Розвинена емпатійність, розуміння партнера

Математична обробка результатів може включати:

розрахунок середніх значень і стандартного відхилення для кожної шкали;

кореляційний аналіз (наприклад, за коефіцієнтом Пірсона або Спірмена) для визначення зв'язку між рівнем конфліктності та особистісними змінними.

Для виявлення взаємозв'язків між шкалами застосовується метод математичної статистики — коефіцієнт кореляції Пірсона (або Спірмена, якщо вибірка невелика).

Очікувані результати:

негативний зв'язок між емоційною саморегуляцією та рівнем конфліктності;

негативний зв'язок між емпатією та рівнем конфліктності;
позитивний зв'язок між тривожністю та конфліктністю.

Очікувані взаємозв'язки:

негативний зв'язок між емоційною саморегуляцією / емпатією і конфліктністю;
позитивний зв'язок між тривожністю і конфліктністю.

Переваги методики

простота проведення (займає 10–15 хвилин);

можливість одночасного кількісного та якісного аналізу;

адаптованість до військового контексту;

висока практична цінність для психологів, соціальних працівників, консультантів сімей військовослужбовців.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані для:
діагностики рівня конфліктності та емоційної адаптації сімей військовослужбовців;
розробки програм психологічної підтримки та профілактики конфліктів;
підвищення ефективності сімейного консультування у військовій сфері;
формування психоосвітніх заходів з розвитку емоційного інтелекту та емпатії.

Опитувальник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas)

«Визначення способів регулювання конфліктів»

Для опису типів поведінки людей в конфліктах (точніше, в конфлікті інтересів) К.Томас вважає застосовувану двомірну модель регулювання конфліктів, основними в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених в ситуацію, і напористість, для якої характерний акцент на власних інтересах.

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені у відповідності з двома основними вимірами (кооперація і напористість):

Змагання (конкуренція) - прагнення досягти своїх інтересів в збиток іншому.

Пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, знімає виникле протиріччя.

Уникнення - відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Відповіді на запитання заносяться в бланк.

Текст опитувальника

Інструкція: Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «неправильних». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти А і В, з яких ви повинні вибрати один, у більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашу думку про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно до одного з варіантів (А або В) для кожного твердження. Відповідати треба як можна швидше.

1.А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

Б. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2.А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3.А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

4.А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6.А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

Б. Я намагаюся домогтися свого.

7.А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю можливим у чимось поступитися, аби домогтися іншого.

- 8.А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси.
- 9.А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.
Б. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.
- 10.А. Я твердо прагну досягти свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- 11.А. Першою справою я намагаюся ясно визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.
Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.
- 12.А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
- 13.А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
- 14.А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.
- 15.А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.
Б. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.
- 16.А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
- 17.А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
- 18.А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
- 19.А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси.
Б. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.
- 20.А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.
- 21.А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх спільним рішенням.
- 22.А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
Б. Я відстоюю свої бажання.
- 23.А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.
- 24.А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
Б. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
- 25.А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- 26.А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- 27.А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.
- 28.А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.
- 29.А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

30.А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншим людиною могли домогтися успіху.

Ключ до опитувальником

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

Обробка результатів

В ключі кожен відповідь А чи дає уявлення про кількісному вираженні: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь співпадає з вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. Для обробки результатів зручно використовувати маску.

Методика. Діагностика рівня емпатійних здібностей

Мета дослідження: дослідження виявів емпатії — здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полочки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка даних:

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключача») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. *Раціональний канал емпатії*: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. *Емоційний канал емпатії*: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. *Інтуїтивний канал емпатії*: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. *Установки, які сприяють емпатії*: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. *Здатність до емпатії*: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. *Ідентифікація в емпатії*: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини - її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими - співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатій діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація - ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29-22 середній; 21-15 - заниженні; менше 14 балів дуже низький.

Діагностика професійного вигорання, МВІ

Діагностика професійного вигорання (англ. Maslach Burnout Inventory, MBI) – це одна з найбільш визнаних і широко використовуваних методик для вимірювання синдрому професійного вигорання у працівників різних професійних груп і галузей. Ця методика розроблена К.Маслач і С.Джексон в 1981 році та перевірена великою кількістю досліджень, що підтверджують її надійність та валідність.

Внутрішня структура

Опитувальник складається з 22 пунктів, за якими можливе обчислення значень 3-х шкал: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Редукція професійних досягнень».

«Емоційне виснаження» проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону, підвищеної психічної виснаженості та афективної лабільності, втрати інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуття «пересиченості» роботою, незадоволеністю життям загалом. У контексті синдрому перегорання «деперсоналізація» передбачає формування особливих, деструктивних взаємин із оточуючими людьми.

«Деперсоналізація» проявляється в емоційному усуненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках – у негативізмі та цинічному відношенні. На поведінковому рівні «деперсоналізація» проявляється у зарозумілій поведінці, використанні професійного сленгу, гумору, ярликів.

«Редукція професійних досягнень» відбиває ступінь задоволеності медичного працівника як особистістю як і професіоналом. Незадовільне значення цього показника відображає тенденцію до негативної оцінки своєї компетентності та продуктивності і, як наслідок, - зниження професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від оточуючих, усунення та неучасті, уникнення роботи спочатку психологічно а потім фізично.

ТЕСТ «Професійне вигорання»

Підраховуються бали за трьома шкалами:

□ Емоційне виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

□ Деперсоналізація: 5, 10, 11, 15, 22.

□ Редукція особистих досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Варіанти відповідей оцінюються наступним чином: «ніколи» - 0 балів; «дуже рідко» - 1 бал; «іноді» - 3 бали; «часто» - 4 бали; «дуже часто» - 5 балів; «кожен день» - 6 балів.

Рівні вигорання:

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

РЕЗУЛЬТАТИ

	Клієнти	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
1.				

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Почуття виснаження або втоми призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності. Зниження професійної ефективності: внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших - зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (дітей, колег, підлеглих). Емоції можуть притуплюватися, а концентрація та пам'ять погіршуватися. Характерною рисою є усвідомлення порушеного сприйняття реальності, що нерідко супроводжується реакцією тривоги.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Редукція особистих досягнень – це поява у людини негативного ставлення до самого себе. Це можна описати як низьку самооцінку, низьку оцінку ефективності своєї роботи і загальне негативне сприйняття власних можливостей. Незважаючи на всі свої досягнення, людина все одно незадоволений своєю продуктивністю праці.

Наочні приклади редукції особистих досягнень:

1. Почуття безпорадності й безвиході,
2. Зниження впевненості в собі, пов'язане зі здатністю виконати завдання.

Інтерпретація даних згідно з моделлю синдрому «вигорання» К. Масlach і С. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

Діагностика емоційного вигорання

П.І.Б. _____

Посада _____ Стаж роботи на посаді _____

Дата заповнення _____

Будь ласка, дайте відповідь, як часто Ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

	Інікол и	Дуже рідко	Іноді	Част о	Дуже часто	Коже н день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться						

усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						

**Результати діагностики емоційного «вигорання»
військовослужбовців та членів їх родин**

Військовослужбовці	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистісних досягнень	Кількість балів	Члени родини (дружини)	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистісних досягнень	Кількість балів
Особа 1	28	14	22	64	Особа 1.1	25	13	38	76
Особа 2	45	11	33	89	Особа 2.1	28	4	28	60
Особа 3	26	16	26	68	Особа 3.1	34	21	35	90
Особа 4	25	11	36	72	Особа 4.1	46	9	22	77
Особа 5	30	16	24	70	Особа 5.1	27	15	40	82
Особа 6	22	8	33	63	Особа 6.1	40	3	26	69
Особа 7	20	6	14	40	Особа 7.1	26	11	30	67
Особа 8	30	19	15	64	Особа 8.1	29	16	37	82
Особа 9	36	15	33	84	Особа 9.1	35	19	25	79
Особа 10	41	10	28	79	Особа 10.1	40	15	36	91
Особа 11	36	20	25	81	Особа 11.1	26	10	30	66
Особа 12	21	21	30	72	Особа 12.1	39	15	29	83
Особа 13	32	5	27	64	Особа 13.1	28	12	37	77
Особа 14	37	11	16	64	Особа 14.1	30	13	41	84
Особа 15	24	15	24	63	Особа 15.1	36	21	27	84
Особа 16	29	12	23	64	Особа 16.1	32	17	29	78
Особа 17	35	13	26	74	Особа 17.1	29	12	34	75
Особа 18	28	17	27	72	Особа 18.1	27	5	31	63
Особа 19	31	8	34	73	Особа 19.1	34	12	26	72
Особа 20	38	4	30	72	Особа 20.1	31	16	29	76
Особа 21	27	21	31	79	Особа 21.1	26	9	33	68
Особа 22	31	19	26	76	Особа 22.1	27	11	22	60
Особа 23	26	12	37	75	Особа 23.1	38	14	28	80
Особа 24	28	18	20	66	Особа 24.1	25	20	36	81
Особа 25	39	23	32	94	Особа 25.1	27	15	34	76
Особа 26	31	27	23	81	Особа 26.1	39	19	37	95
Особа 27	34	13	29	76	Особа 27.1	28	7	29	64
Особа 28	27	11	37	75	Особа 28.1	31	10	21	62
Особа 29	22	16	30	68	Особа 29.1	26	14	35	75
Особа 30	31	17	31	79	Особа 30.1	24	13	25	62
Середнє значення	30,3	14,3	27,4	72,03	Середнє значення	31,1	13,03	31	75,13

Зміст психокорекційної програми включає декілька взаємопов'язаних блоків: діагностичний, освітньо-психоедукаційний; корекційно-розвивальний; ресурсно-підтримувальний; оціночно-завершальний.

1. Діагностичний блок. Проведено поглиблене вивчення індивідуальних детермінант (тривожність, самоконтроль, рівень емпатії, толерантність до стресу); визначено провідні конфліктні стилі кожного з подружжя; зафіксовано динаміку психоемоційного стану на початку програми. Проведення опитувальників, інтерв'ю, зафіксовано тенденції прояву відповідних форм поведінки в конфліктних обставинах, визначено здатність людини відчувати й розуміти емоційний стан іншого, рівень стресу та загальний рівень професійного вигорання та прояв/формування таких трьох основних симптомів, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень з метою виявлення рівня конфліктності, стресу, особистісних детермінант.

Опитувальники: анкета для вивчення особистісних детермінант конфліктності у сім'ях військовослужбовців (авторська розробка), Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument, «Діагностика рівня емпатії», методики «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач.

Примітка: дані наведено у розділі 2.

2. Освітньо-психоедукаційний блок [37], [38], [60].

Заняття 1. Розвиток психологічної стійкості та зниження рівня тривожності.

Формат проведення: Групове заняття (тренінгове заняття з елементами міні-лекції, обговорення та практичних вправ).

Тривалість: 90 хвилин.

Мета заняття:

надати знання про природу стресу та конфлікту в умовах війни;

сформувати уявлення про психологічні механізми стресу та шляхи його подолання;

навчити базовим навичкам емоційної саморегуляції;

підвищити усвідомленість власних ресурсів і здатність до самоконтролю у стресових ситуаціях.

Завдання заняття:

Ознайомити учасників із поняттями стресу, психологічної стійкості та конфлікту.

Розкрити взаємозв'язок між емоційним станом особистості та її поведінкою у стресових і конфліктних ситуаціях.

Навчити учасників практичним технікам саморегуляції (дихальні вправи, техніки усвідомленості, м'язове розслаблення).

Розвинути вміння рефлексії власного емоційного стану та підвищити здатність до конструктивної взаємодії в сім'ї.

Сприяти зниженню рівня тривожності та формуванню позитивних установок щодо самодопомоги.

Очікувані результати:

зниження рівня емоційного напруження;

підвищення рівня усвідомленості власного психічного стану;

набуття базових навичок емоційної саморегуляції;

формування позитивного ставлення до практики психологічної профілактики;

розвиток готовності до конструктивного вирішення конфліктів у сімейному середовищі.

Етап	Зміст діяльності	Форма роботи	Орієнтовний час
1. Вступна частина	Привітання, налаштування учасників, оголошення теми, коротке опитування про самопочуття	Групове обговорення	10 хв
2. Міні-лекція[48]	Тема: «Розвиток психологічної стійкості та зниження рівня тривожності». Ознайомлення з природою стресу, механізмами його виникнення, роллю емоцій у конфліктах.[2]	Міні-лекція	15 хв
3. Вправа «Асоціація на самого себе»	Самопрезентація учасників через природні образи («Я зараз», «Я рік тому»). Рефлексія змін і власного емоційного стану.	Індивідуальна робота, обговорення	10 хв
4. Вправа «Образ Я»	Робота з внутрішнім емоційним напруженням. Усвідомлення негативних установок, формування позитивного самосприйняття.	Рольова гра, групове обговорення	25 хв
5. Вправа «Методи саморегуляції в умовах стресу»	Обговорення індивідуальних способів саморегуляції, навчання методам контролю емоцій (логічні прийоми, уява, м'язове розслаблення, відволікання).	Робота в підгрупах, дискусія	15 хв
6. Практика дихання «Дихання квадратом»	Освоєння техніки контрольованого дихання (4-4-4-4). Тренування усвідомленого дихання як інструменту зниження тривожності.	Практична вправа	10 хв
7. Підсумкове обговорення	Рефлексія, обмін враженнями, підведення підсумків, коротке анкетування самопочуття.	Групова дискусія	5 хв

Необхідні матеріали та обладнання: аркуші паперу, ручки; картки із завданнями для вправ; спокійна фоновіа музика для релаксаційної частини; таймер або годинник для контролю дихальних практик.

Підсумкові рекомендації: після заняття учасникам доцільно запропонувати короткий щоденник саморегуляції, де вони протягом тижня фіксуватимуть свої емоційні стани, способи самозаспокоєння та результати застосування нових технік. Це сприятиме закріпленню навичок та розвитку навичок самоусвідомлення.

Проведено міні-лекцію на тему «Розвиток психологічної стійкості та зниження рівня тривожності». Ознайомлення учасників із природою стресу та конфлікту в умовах війни.

Навчання базовим навичкам емоційної саморегуляції (дихальні вправи, техніки усвідомленості, короткі релаксаційні практики). Вправа «Асоціація на самого себе», вправа «Образ Я», вправа «Способи саморегуляції в ситуації стресу»: використання прийомів логіки, цілеспрямоване уявлення ситуацій, засоби відволікання, свідоме керування м'язовим тонусом, техніка «Дихання квадратом» (контроль дихання: вдих – затримка – видих – затримка, по 4 секунди).

Формування уявлення про конструктивні стратегії взаємодії в сім'ї. Групове обговорення «Міфи про конфлікти та їх реальність».

Міні-лекція «Розвиток психологічної стійкості та зниження рівня тривожності» [3],[8], [43], [50].

Мета заняття: сформувати навички управління емоціями та стресом; підвищити усвідомленість власних ресурсів; навчити практичним технікам релаксації та самоконтролю.

Сьогодні питання об'єктивного контролю психофізіологічного стану розглядається в більш широкому контексті. Реакція людей на екстремальні ситуації варіюється залежно від їх

індивідуальних рис і рівня підготовленості. Можна стверджувати, що екстремальність і психологічна готовність до дій у надзвичайних умовах є як об'єктивними, так і суб'єктивними показниками, що залежать від особистісних характеристик. Проте в людському житті існує загальний психологічний принцип: зовнішні фактори завжди впливають через внутрішні умови (О. Леонтьєв). Це означає, що зовнішні подразники проходять через особистість, а результат залежить від її психофізичних даних та підготовки. Таким чином, для того щоб психогенні фактори екстремальних ситуацій призводили до сприятливих адаптаційних змін, необхідно реалізувати комплекс спеціалізованих заходів з психопрофілактики дезадаптації, які враховують індивідуальні особливості.

Вправа «Асоціація на самого себе». Кожному учаснику пропонується представити своє ім'я та надати дві асоціації про себе: перша – «Я зараз», друга – «Я рік тому». Слід асоціювати себе з природними явищами – погодою або порою року. Ця вправа дозволяє учасникам стисліше донести інформацію про себе та усвідомити наявність (чи відсутність) змін у власній особистості за останній рік. Вона також слугує для діагностики актуальності проблем адаптації та особистісних труднощів.

Вправа «Образ Я». Мета: позбавлення негативних емоцій (зменшення впливу внутрішніх стресових чинників). Люди часто потерпають від різного роду недугів, причиною яких є «непережитий» стрес. Найефективнішим і найчастіше ігнорованим методом лікування є свідомість людини. «Непережитий стрес» та пов'язані з ним емоції виникають із травматичного досвіду минулого, проте турбують нас у теперішньому часі. Ця вправа допоможе учасникам звільнитися від пригнічуючих почуттів.

Перший етап: Учасникам пропонується перебільшено продемонструвати свої почуття неповноцінності в групі, кожен по черзі описує себе як нерозумного та нездатного, намагаючись виглядати відповідно й поводитися безглуздо.

Другий етап: Після виконання попереднього завдання проводиться обговорення проблеми, де кожен відповідає на запитання: «Що переконало мене в тому, що я не в порядку?»

Третій етап: Тренер коментує: «Більшість ваших почуттів щирі й відповідають реальності. Однак якщо ви використовуєте свої переживання неправильно, то накладаєте на себе негативні ярлики. » Він закликає до позитивної самооцінки та веде до створення списку всіх тем, у яких учасники компетентні.

Протягом 5–7 хвилин учасники працюють над цим завданням і пізніше зачитують свої списки; тренер видає орденські стрічки відповідно до кількості позитивних самооцінок.

Вправа «Методи саморегуляції в умовах стресу» спрямована на виявлення стратегій контролю власних емоцій. Учасники поділяються на групи та розглядають запитання: «Яким чином ви справляєтеся з негативними емоціями?» Складений список методів підлягає корекції з боку тренера.

Основні методи саморегуляції спрямовані на створення оптимальних умов для успішної діяльності військовослужбовця й включають:

- Формування позитивного ставлення до себе («Я впораюсь») та підвищення самооцінки;

- Гармонізація емоційно-афективних процесів у критичних ситуаціях;

- Підвищення концентрації під час підготовки до службових дій;

- Прискорене переходження до відпочинку після значних навантажень;

- Підтримка високого рівня функціональної готовності при тривалій бойовій діяльності (наприклад, при цілодобових чергуваннях).

Застосування базових методів саморегуляції насамперед зміцнює стимулюючу регуляцію, що спрямовує на певні дії. До таких методів відносять підвищення позитивних установок та виключення негативних уявлень військовослужбовців щодо себе, своїх здібностей і очікуваних професійних досягнень. Основна увага приділяється формуванню оптимістичного професійного настрою. Також сюди включається психічне самонавіювання, яке допомагає подолати страх, одноманітність та антипатію (наприклад, до затриманого в стані

алкогольного сп'яніння). Методи саморегуляції слід підбирати з урахуванням індивідуальних рис характеру військовослужбовця, його темпераменту, специфіки роботи та інших чинників.

Для відповідних тренувань можна рекомендувати такі методи:

Використання логічних прийомів. Часто ситуація вимагає від військовослужбовця здатності об'єктивно аналізувати обставини. Спочатку можна переконати себе в нерациональності свого психічного стану та надмірної нервозності, а потім – в необхідності змінити стиль діяльності й поведінки. Під час логічного осмислення ситуації та усунення негативних емоцій доцільно використовувати кілька прийомів. Зменшити нервово напруження можна шляхом внутрішньої розмови із собою, запевняючи себе у несуттєвості переживань.

Цілеспрямоване уявлення сценаріїв. Вміння налаштуватися або зняти нервову напругу підтримується використанням уяви. Кожна людина має у пам'яті моменти спокою і релаксації: для одних це пляж із теплим піском після купання, для інших – гори з чистим повітрям і блакитним небом. Слід вибрати найбільш значущі ситуації, які можуть викликати потрібні емоційні переживання. При налаштуванні на виконання професійної дії рекомендовано згадати позитивні емоційні моменти, пов'язані зі успішними затриманнями злочинців чи героїчними вчинками.

Методи відволікання. Існують моменти, коли активне застосування методів саморегуляції є складним через сильну втому або почуття безпорадності. У таких випадках зменшити психічне навантаження можна за допомогою різноманітних засобів відволікання: книги, яку читають багато разів без втрати інтересу; улюбленої музики чи фільму тощо.

Свідоме управління м'язовим тонусом. М'язовий тонус є важливим показником емоційного стану особистості. Нерациональне нервово-психічне напруження часто супроводжується зайвою напругою мускулатури, що збільшує загальний стресовий рівень. Важливо вміти свідомо управляти м'язовим тонусом, особливо мімікою обличчя: насупившись чи прийнявши сумний вираз обличчя, людина може дійсно відчувати сум; натомість усмішка здатна творити чудеса – вона допомагає знизити психологічну напругу і розслабити м'язи, підвищуючи таким чином можливості для реалізації власного потенціалу.

Дихання як інструмент саморегуляції. Дихання відіграє ключову роль у системі емоційно-вольової саморегуляції. Вміння ефективно дихати є основою для успішного освоєння технік саморегуляції.

У цьому контексті будуть детально розглянуті методи дихальної гімнастики. Важливо зазначити, що навіть прості дихальні вправи можуть бути застосовані військовослужбовцями в ситуаціях, коли потрібно швидко відновити контроль над собою, заспокоїтися або, навпаки, підвищити свою активність. Ритм дихання має значний вплив на регулювання психічного стану: заспокійливий ритм передбачає, що тривалість видиху вдвічі перевищує тривалість вдиху.

Ефективним прийомом є дихання по рахунку. У ситуації, коли необхідно заспокоїтися: на рахунок 1, 2, 3, 4 слід зробити вдих; потім на рахунок 1, 2, 3, 4 – видих; наступний вдих робиться на рахунок 1, 2, 3, 4, 5 і видих на рахунок 1, 2, 3, 4, 5. Цей процес продовжується до досягнення показників у 12. Така штучна затримка дихання допомагає знизити емоційне напруження. У протилежній ситуації – коли потрібно підвищити тонус – вдихи та видихи починаються з числа 12 і поступово скорочуються до числа 4. Частота дихання зростає і напруга наростає.

Іншим методом є затримка дихання. У певних випадках для зниження гострого нервового напруження можна виконати глибокий вдих і затримати його на протязі від 20 до 30 секунд. Після цього видих і повторний глибокий компенсаторний вдих сприятиме стабілізації стану.

Кожен із наведених простих методів саморегуляції може бути поглиблений та адаптований відповідно до потреб користувача. Тому важливо спочатку вибрати ті методи, які найбільше відповідають особистісним характеристикам та темпераменту й виглядають найбільш комфортними для регулярного використання. Критерієм вибору повинні стати індивідуальні особливості кожної людини.

Необхідно також враховувати різноманітність спрямованості методів саморегуляції: в одному випадку вони можуть допомогти зняти нервову напругу та відновити працездатність; в іншому – сприяти мобілізації сил та налаштуванню на специфічний психічний стан відповідно до умов службово-бойової діяльності.

Очікувані результати: зниження рівня емоційної напруги; набуття практичних інструментів для саморегуляції; формування позитивного ставлення до психологічної профілактики.

3. Корекційно-розвивальний блок.

Для даного блоку можливе використання тренінгових вправ з розвитку емпатії та активного слухання; навчання діалогічним технікам (я-повідомлення, ненасильницьке спілкування); опрацювання сценаріїв конфліктних ситуацій із моделюванням альтернативних рішень; розвиток навичок самоконтролю та зниження рівня агресивності [55], [56], [59], [61].

Формат: групове тренінгове заняття (із подальшими елементами індивідуального та сімейного консультування).

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Учасники: військовослужбовці та члени їхніх родин (окремі підгрупи за гендерним принципом).

Форма роботи: міні-лекція, практичні вправи, групове обговорення, рольові ігри, психотехнічні методики.

Мета заняття. Розвиток емпатії, комунікативних навичок та формування конструктивних стратегій у конфліктах; підвищення рівня емоційної врівноваженості, зниження психоемоційної напруги, поглиблення взаєморозуміння в сімейних взаєминах військовослужбовців.

Завдання заняття:

Ознайомити учасників із природою емоцій та механізмами їх регуляції.

Розвинути навички усвідомлення, вираження та контролю власних емоцій.

Навчити конструктивним формам комунікації у конфліктних ситуаціях («Я-повідомлення», активне слухання).

Сприяти зниженню емоційного вигорання та підвищенню стресостійкості.

Поглибити емпатійні здібності, толерантність і довіру у подружніх взаєминах.

Заняття 2. Управління емоціями та розвиток емоційної врівноваженості

Мета: Сформувані навички усвідомлення та регуляції власних емоцій, зниження психоемоційного напруження, попередження емоційного вигорання, поглиблення взаєморозуміння між військовослужбовцями та членами їхніх родин.

Тривалість: 90 хвилин

Завдання:

Ознайомити учасників із поняттям емоційної регуляції;

Розвинути здатність підтримувати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях;

Навчити базових технік управління емоційними станами;

Створити умови для емоційного відновлення та підтримки.

Етап / Вправа	Зміст діяльності	Тривалість	Психологічний ефект
1. Вступ	Привітання, коротка розминка,	10 хв	Формування

Етап / Вправа	Зміст діяльності	Тривалість	Психологічний ефект
	створення безпечного простору.		довіри, зниження напруги.
Вправа «Емоційний барометр»	Визначення поточного емоційного стану через кольори або символи.	10 хв	Усвідомлення власних емоцій.
2. Основна частина	Вправа «Техніка паузи» - алгоритм «Зупинись – Подихай – Усвідом – Дій».	15 хв	Формування навички самоконтролю.
Вправа «Дихання по квадрату» (4-4-4-4)	Дихальна практика для зниження стресу.	10 хв	Фізіологічне розслаблення.
Вправа «Рольова інверсія»	Програвання конфліктних ситуацій із заміною ролей.	20 хв	Розвиток емпатії, усвідомлення почуттів партнера.
Вправа «Я-повідомлення»	Тренування конструктивного висловлення емоцій.	15 хв	Зменшення звинувачень, покращення комунікації.
3. Завершення	Підсумкове коло «Що нового я дізнався про себе?».	10 хв	Рефлексія, закріплення результатів.

Заняття 3. Індивідуальне консультування військовослужбовців [71]

Мета: зниження рівня емоційного виснаження, підвищення рівня емпатії, розвиток навичок саморегуляції та емоційної усвідомленості.

Тривалість: 60 хвилин

Основні напрями консультування:

Етап / Напрямок	Зміст роботи / Техніки	Тривалість	Очікуваний результат
1. Робота з емоційним виснаженням	Техніки: «Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона», «Дихання по квадрату».	15 хв	Зменшення психоемоційної напруги.
2. Корекція проявів деперсоналізації	Техніки: «Щоденник емоцій», «Емоційний термометр».	15 хв	Відновлення емоційного контакту.
3. Підвищення рівня емпатії	Техніки: «Рольова інверсія», вправа «Відлуння».	15 хв	Розвиток емоційного розуміння партнера.
4. Робота з редукцією особистісних досягнень	Техніки: «Щоденник ресурсів», «Лист самому собі з майбутнього».	15 хв	Підвищення самооцінки, відновлення внутрішньої мотивації.

Заняття 4. Індивідуальне консультування дружин військовослужбовців [70]

Мета: зменшення проявів редукції особистісних досягнень, розвиток навичок ресурсного відновлення, гармонізація емоційного реагування.

Тривалість: 60 хвилин

Напрями роботи:

Напрямок	Техніки / Вправи	Тривалість	Очікуваний ефект
1. Редукція	Техніка «Ресурсна мапа»,	20 хв	Підвищення

Напря́м	Техні́ки / Вправи	Трива́лість	Очі́куваний ефект
особистісних досягнень	вправа «Три маленькі перемоги».		самооцінки, усвідомлення власних ресурсів.
2. Регуляція емоційного виснаження	Техніка «Практика усвідомленості» (майндфулнес), вправа «5–4–3–2–1».	20 хв	Відновлення енергетичного потенціалу, зниження стресу.
3. Розвиток емпатійної сфери	Техніка «Емоційні межі», вправа «Я-повідомлення».	20 хв	Баланс між співпереживанням і самозбереженням.

Підсумкове сімейне консультування

Мета: гармонізація подружніх взаємин, розвиток співпраці, емоційного контакту та взаємної підтримки.

Тривалість: 90 хвилин.

Етап	Зміст діяльності	Тривалість	Психологічний ефект
Вступ	Встановлення контакту, визначення очікувань пари.	10 хв	Створення атмосфери довіри.
Вправа «Активне слухання в парі»	Один говорить, інший переказує зміст почутого.	20 хв	Розвиток навичок емпатійного слухання.
Вправа «Спільний щоденник вдячності»	Запис 3 речей, за які партнери вдячні одне одному.	15 хв	Посилення позитивного емоційного зв'язку.
Вправа «Сімейні переговори»	Обговорення актуальної проблеми через стиль співпраці.	30 хв	Формування конструктивної комунікації.
Підсумкове коло	Обговорення відчуттів і висновків.	15 хв	Рефлексія, зміцнення результату.

Результати діагностики свідчать про асиметрію у розвитку емпатійної сфери та виражені прояву емоційного вигорання у подружжя. Для військовослужбовців ключовими напрямками є відновлення емоційного контакту та зниження рівня стресу, для дружин - підвищення самооцінки та ресурсного потенціалу. Сімейна терапія має ґрунтуватися на розвитку конструктивної комунікації, взаємопідтримки та глибшому розумінні емоційних потреб один одного.

Оскільки партнери продемонстрували домінування стилю «компроміс» у конфліктних ситуаціях, важливо навчити їх поєднувати компроміс із елементами співпраці, щоб проблеми не залишались поверхнево вирішеними; проводити спільні вправи на розвиток емоційної чуйності та взаємного слухання; застосовувати сімейні обговорення з технікою «Я - повідомлень» для зменшення взаємних претензій; вводити в практику «щотижневі підсумкові зустрічі», де партнери діляться емоціями і потребами.

Техніка: «Спільний щоденник вдячності» - щотижневе написання 3 речей, за які партнери вдячні одне одному. Вправа: «Активне слухання в парі» - один говорить, інший переказує зміст своїми словами.

Техніка: «Сімейні переговори» - застосування стилю співпраці для вирішення актуальної проблеми.

Проведення заняття на тему «Управління емоціями та розвиток емоційної рівноваженості». Заняття мало на меті сформувати навички усвідомлення та регуляції власних емоцій. Основними завданнями були: розвиток здатності підтримувати емоційну

рівновагу в стресових ситуаціях; зменшення психоемоційної напруги і запобігання емоційному вигоранню; а також поглиблення взаєморозуміння між військовослужбовцями і їхніми родинами.

Завдання заняття включали:

Ознайомлення учасників із концептом емоційної регуляції;

Відпрацювання основних технік управління емоційними станами;

Розвиток толерантності до фрустрації та здатності зберігати внутрішній баланс;

Створення умов для емоційного відновлення і підтримки.

Психолог детально пояснює: природу емоцій, їх вплив на поведінку, механізми виникнення емоційного вигорання, а також значення емоційної врівноваженості в контексті військової служби і сімейного життя.

Перший крок у керуванні своїми емоціями - усвідомлення їх. Регулярно задавайте собі питання: «Як я почуваюся зараз?» Це допоможе вам глибше розуміти і аналізувати свої внутрішні стани, що сприятиме ухваленню усвідомлених рішень.

Ведення щоденника відчуттів може бути корисним інструментом для покращення розуміння своїх реакцій та їхнього впливу на ваше життя.

Експериментуйте з різними способами проживання та вираження своїх переживань. Це можуть бути мистецтво, творчість, письмо, спілкування з близькими, фізичні вправи або медитація. Знайдіть методи, які допоможуть вам гармонійно впоратися зі своїми емоціями і полегшити їх прояв.

Виражаючи свою внутрішню сутність через мистецтво чи творчість, ми можемо комфортно транслювати наші почуття.

Фізична активність - ще один ефективний спосіб роботи з емотивними станами. Займайтеся спортом, танцюйте, практикуйте йогу або просто прогуляйтеся на свіжому повітрі. Ця активність допомагає звільнитися від накопиченої енергії і покращує ваш настрій. Проте важливо не забувати про внутрішню роботу над собою.

Медитація та контрольоване дихання є двома потужними інструментами управління власними переживаннями. Вони дозволяють заспокоїти розум, сконцентруватися і краще зрозуміти свій стану.

Не бійтеся обговорювати свої почуття з близькими людьми. Отримуючи підтримку оточуючих, ви можете легше справлятися зі своїми переживаннями та знайти порозуміння у тих, хто вас слухає.

Серед методів управління емоціями можна виділити кілька ключових підходів:

Спостереження за власними переживаннями: Усвідомлюйте ті почуття, які виникають у різних ситуаціях; це допоможе вам краще зрозуміти себе.

Техніки релаксації: Наприклад, глибоке дихання або йога можуть допомогти зняти напругу.

Усвідомленість: Будьте присутні в моменті й звертайте увагу на свої почуття.

Контроль дихання: У разі сильних емоцій фокусуйтеся на своєму диханні - це сприяє заспокоєнню і зниженню інтенсивності переживань.

Важливо знайти ті методи та прийоми, які найбільше підійдуть саме вам відповідно до вашого життєвого досвіду.

Керування власними емоціями є критично важливою навичкою для подолання викликів та підвищення якості життя. Увага до власних переживань, їхнє прийняття й вираження разом із застосуванням технік релаксації становлять основу ефективного контролю над ними. Навчайтеся управляти своєю внутрішньою світлом для створення більш гармонійних стосунків із собою та оточуючими людьми.

Ключове положення: емоційна врівноваженість не означає відсутність емоцій, а передбачає здатність їх усвідомлювати та конструктивно виражати.

Вправа 1. «Емоційний барометр». Учасники обирають колір або позначку, яка відповідає їхньому поточному емоційному стану. Обговорення: як емоції впливають на поведінку в сім'ї та на службі.

Вправа 2. «Техніка паузи». Психолог навчає алгоритму: «Зупинись - Подихай - Усвідом - Дій». Практикування на прикладах ситуацій конфлікту чи стресу.

Вправа 3. «Дихання по квадрату». Практика контрольованого дихання (4 секунди вдих - 4 затримка - 4 видих - 4 затримка). Обговорення відчуттів після вправи.

Вправа 4. «Рольова інверсія». Учасники відтворюють типові сімейні чи службові конфлікти, змінюючись ролями. Обговорення: що відчуває кожен у позиції партнера.

Вправа 5. «Я-повідомлення». Тренування вмінь говорити про свої емоції без звинувачень («Я відчуваю... коли... мені потрібно...»).

Заклучна частина. Підсумкове коло: «Що нового я дізнався про себе?». Формулювання індивідуальних стратегій емоційної саморегуляції.

Очікувані результати: підвищення рівня усвідомленості щодо власних емоцій; опанування технік регуляції стресу (дихальні вправи, «техніка паузи»); зміцнення емоційної врівноваженості у міжособистісних стосунках; покращення якості комунікації в сім'ї військовослужбовця.

Проведено гендерне консультування для військовослужбовців та окремо для членів родин (дружин) з залученням провідного спеціаліста психолога.

Консультування військовослужбовців відбувалось за різними напрямками, такими як робота з емоційним виснаженням, корекція проявів деперсоналізації, підвищення рівня емпатії, робота з редукцією особистісних досягнень.

Мета: підвищення рівня емоційної усвідомленості, зниження впливу хронічного стресу, розвиток емпатійних здібностей.

Напрями консультування:

1. Робота з емоційним виснаженням. Використання методів релаксації (дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація). Формування індивідуальних стратегій саморегуляції для зменшення накопиченого психоемоційного напруження.

Техніка: «Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона» — системне напруження/розслаблення груп м'язів. Вправа: «Дихання по квадрату» (4-4-4-4 секунди).

2. Корекція проявів деперсоналізації.

Використання технік відновлення емоційного контакту (робота з образами, активне слухання в сімейній терапії). Поступове формування навичок емоційної відкритості через вправи з ідентифікації власних почуттів.

Техніка: «Щоденник емоцій» - запис щоденних переживань із подальшим аналізом. Вправа: «Емоційний термометр» - оцінка рівня емоцій у балах для усвідомлення коливань настрою.

3. Підвищення рівня емпатії. Тренування раціонального каналу емпатії через ситуації з позиції інших. Виконання спеціальних рольових вправ, які спрямовані на розвиток інтуїтивного та емоційного каналів.

Техніка: «Рольова інверсія» - уявне «примірювання ролі» дружини під час конфлікту. Вправа: «Відлуння» — повторення слів партнера для перевірки точності розуміння.

4. Робота з редукцією особистісних досягнень. Зосередження на визнанні особистісних досягнень і значущості виконуваних обов'язків. Ведення «щоденника ресурсів» для відстеження позитивного внеску в сім'ю та службу.

Техніка: «Щоденник ресурсів» — щоденне фіксування власних успіхів. Вправа: «Лист самому собі з майбутнього» — підтримка від «успішного себе».

Очікувані результати: зниження рівня емоційного вигорання, формування навичок самопідготовки, розвиток базових емпатійних здібностей, покращення якості взаємодії з родиною.

Консультування дружини також відбувалось за різними напрямками: робота з редукцією особистісних досягнень, регуляція емоційного виснаження, робота з емпатійною сферою.

Мета: зменшення проявів редукції особистісних досягнень, розвиток навичок ресурсного відновлення, оптимізація емоційної чутливості у взаєминах.

Напрями консультування:

1. Робота з редукцією особистісних досягнень. Психотерапевтична робота, спрямована на підвищення самооцінки та усвідомлення власних ресурсів. Формування навичок «самопідкріплення»- фіксація власних досягнень у побуті, сім'ї, соціальних ролях.

Техніка: «Ресурсна мапа» – визначення особистих сильних сторін і сфер досягнень. Вправа: «Три маленькі перемоги» – щоденне фіксування трьох навіть дрібних досягнень.

2. Регуляція емоційного виснаження. Навчання технікам стрес-менеджменту (короткі практики майндфулнес, техніки відновлювального сну). Створення індивідуальної програми відпочинку та балансування соціальних і сімейних обов'язків.

Техніка: «Практика усвідомленості» (майндфулнес). Вправа: «5–4–3–2–1» – переключення уваги через залучення органів чуття.

3. Робота з емпатійною сферою.

Підтримка здатності до емоційного співпереживання з акцентом на збереження особистісних меж. Навчання навичкам конструктивного висловлення емоційних потреб, щоб уникати відчуття «емоційної нерівності» у стосунках.

Техніка: «Емоційні межі» – відпрацювання вмінь говорити «ні» без почуття провини. Вправа: «Я-повідомлення» – висловлювання власних потреб без звинувачень.

Очікувані результати: зниження відчуття безсилля, підвищення самооцінки, зміцнення ресурсної бази, гармонізація емпатійного реагування у стосунках з чоловіком.

Після завершення групових гендерних занять також проведено сімейне консультування.

4. Ресурсно-підтримувальний блок має на меті формування індивідуальних і сімейних стратегій збереження стабільності, підвищення стресостійкості та створення позитивного емоційного клімату в родині військовослужбовців.

Визначені завдання: створення індивідуальних планів подолання стресу; налагодження сімейних ритуалів (спільні традиції, практики підтримки під час відпусток та після ротацій); групова підтримка для дружин військовослужбовців (онлайн- або офлайн-спільноти).

Заняття 5. Формування та підтримання особистісних і сімейних ресурсів.

Тривалість: 90 хвилин

Етап	Зміст діяльності	Триваліс ть	Психологічний ефект
1. Вступ	Обговорення поняття «ресурс». Визначення особистих і сімейних джерел підтримки.	10 хв	Створення мотивації до самопізнання.
2. Вправа «Сімейний ритуал»	Учасники спільно розробляють сімейну традицію (щотижнева вечеря, прогулянка, час подяки).	20 хв	Зміцнення сімейної єдності, створення позитивних емоційних асоціацій.
3. Техніка майндфулнес «Сканування тіла»	Психолог проводить релаксаційну практику усвідомленого сканування тіла.	20 хв	Зниження фізичної й емоційної напруги, підвищення усвідомленості.
4. Колективна вправа «Коло підтримки»	Учасники визначають людей, події або речі, які є для них джерелом сили та опори.	20 хв	Усвідомлення наявних соціальних і внутрішніх ресурсів, розвиток довіри.
5. Вправа «Скринька ресурсу»	Створення персонального списку або символічної коробки із речами, що відновлюють сили (фото, листи, музика, аромати).	15 хв	Формування індивідуальної стратегії самовідновлення.

Етап	Зміст діяльності	Тривалість	Психологічний ефект
6. Завершення	Рефлексія: «Що допомагає мені залишатися сильним(-ою)?».	5 хв	Усвідомлення власних ресурсів і почуття стабільності.

Для даного блоку запропоновані такі вправи:

Вправа «Сімейний ритуал» належить до практик, які допомагають створити атмосферу тепла, єдності й довіри у родині. Її суть — домовитися про одну просту, але регулярну традицію, яка буде повторюватися щотижня і приносити всім членам сім'ї позитивні емоції.

Як виконується вправа.

Обговорення в колі сім'ї: зберіться разом і поговоріть, що для кожного означає «приємний час разом». Кожен пропонує свої ідеї ритуалу. Важливо, щоб усі члени родини погодилися з вибором - тоді ритуал буде очікуваним і радісним.

Вибір конкретного дня та часу: наприклад, щоп'ятниці ввечері або недільного ранку. Постійність допомагає ритуалу укорінитися.

Простота й реалістичність: ритуал має бути нескладним, щоб його легко можна було повторювати щотижня. Він не повинен вимагати багато ресурсів чи часу.

Дотримання ритуалу: кожен бере участь, наскільки може. Якщо хтось пропускає - це не критика, а нагадування, що ритуал для радості, а не для контролю.

Закріплення у пам'яті: після кількох повторень ритуал стає очікуваним моментом тижня. Можна додати символи: улюблену пісню, певну свічку, фразу-привітання, щоб створити «настрій входу» в ритуал.

Приклади сімейних ритуалів:

«Вечір без гаджетів». Раз на тиждень усі відкладають телефони й ноутбуки. Час проводять за настільними іграми, спільним приготуванням вечері чи переглядом старих фото.

«Листи вдячності». Кожен член родини пише або малює маленький лист вдячності іншому члену сім'ї, після чого всі їх зачитують.

«Недільний сніданок разом». Родина готує спільну страву (наприклад, млинці або вареники) і їсть без поспіху.

«Сімейне кіно». Щосуботи ввечері дивляться фільм, обраний одним із членів родини. Наступного разу вибирає хтось інший.

«Прогулянка тижня». У неділю ввечері вся сім'я йде на прогулянку в парк або улюбленим маршрутом.

«Баночка радості». Раз на тиждень кожен пише на папірці щось хороше, що сталося з ним, і кидає в баночку. В кінці місяця їх зачитують.

Техніка майндфулнес «Сканування тіла» (англ. *body scan*) — це практика усвідомленої уваги, яка допомагає знизити фізичну й емоційну напругу, навчитися краще відчувати своє тіло та помічати його сигнали.

Як виконується «Сканування тіла».

Підготовка. Знайди тихе місце, де тебе ніхто не відволікатиме. Ляж на спину або зручно сядь у кріслі. Закрий очі (якщо комфортно) і зроби кілька спокійних вдихів і видихів.

Налаштування уваги. Сфокусуйся на диханні: відчуй, як повітря входить і виходить. Прийми рішення просто спостерігати, без оцінок і поспіху.

Поступове сканування. Перенось увагу на різні частини тіла, ніби «промацуєш» їх розумом. Починай зазвичай із пальців ніг і повільно рухайся вгору: стопи, литки, коліна, стегна, живіт, груди, спина, руки, плечі, шия, обличчя, маківка. На кожній ділянці зупиняйся на кілька секунд, помічай будь-які відчуття: тепло, холод, напруження, поколювання, розслаблення або навіть відсутність відчуттів.

Прийняття відчуттів. Не потрібно нічого змінювати, лише спостерігати. Якщо з'являється напруга — можна «видихати» її, уявляючи, як вона розчиняється з кожним видихом.

Завершення. Після сканування всього тіла зроби кілька глибоких вдихів. Повільно відкрий очі й потягнися. Подякуй собі за практику.

Практичні поради. Тривалість: від 5 до 30 хвилин (залежно від досвіду й бажання). Можна використовувати **аудіозапис із голосовим супроводом**, особливо на початку. Якщо під час практики думки відволікають — просто м'яко поверни увагу до тіла. Корисно виконувати перед сном або після стресових ситуацій.

Приклад короткої практики на 5 хвилин. Сядь або ляж зручно. Зроби кілька повільних вдихів. Відчуй пальці ніг — помічай, як вони торкаються поверхні. Поступово підніми увагу до литок, колін, стегон. Перейди до живота й грудей — відчуй, як рухається дихання. Далі — руки, плечі, шия, обличчя. Відчуй усе тіло цілком. Зроби глибокий вдих і плавно відкрий очі.

Колективна вправа «Коло підтримки» допомагає учасникам усвідомити, хто і що є їхньою опорою в житті, та побачити, що вони не залишаються самі зі своїми труднощами. Вона корисна і для дітей, і для дорослих — у школі, тренінгах, терапевтичних або командних групах.

Як виконується вправа.

1. Підготовка. «Ми створимо наше «коло підтримки» — карту людей, груп і ресурсів, на які ви можете покластися у складні часи». Кожен учасник бере аркуш паперу та фломастери/олівці.

2. Малювання «кіл». У центрі аркуша учасник пише або малює себе (наприклад, ім'я чи маленьку фігурку). Навколо малює кілька кіл (як хвилі від камінця у воді).

Перше коло (найближче) - найбільш важливі люди, до яких можна звернутися в будь-який момент.

Друге коло — ті, хто підтримує, але не так часто.

Третє коло — ширші ресурси: знайомі, групи, організації, спільноти, інтернет-ресурси тощо.

3. Заповнення. Учасники вписують або малюють у колах: близьких людей (родина, друзі, вчителі, колеги); професійні ресурси (психолог, лікар, тренер); особисті ресурси (улюблені книги, музика, віра, хобі, спорт, природа).

4. Обговорення (за бажанням). Хто що вписав у найближче коло? Чи було відкриттям побачити, що ресурсів більше, ніж здавалося? Як можна активніше користуватися своїм «колом підтримки»?

5. Завершення. «Кожен із нас має свій унікальний простір підтримки. У важкі моменти важливо згадувати, що ресурси поруч, і ми не самі».

Приклади.

Клієнт малює: у центрі себе, в першому колі — маму, найкращу подругу; у другому — класного керівника, старшого брата; у третьому — футбольну команду, улюбленого блогера, шкільну бібліотеку.

Клієнт 2 малює: у центрі «Я», в першому колі — чоловік/дружина, близький друг; у другому — колеги, сусідка, терапевт; у третьому — улюблений парк, медитація, онлайн-спільнота за інтересами.

Планування індивідуальної «скриньки ресурсу» (список дій або символічних речей, що допомагають відновлюватися).

«Скринька ресурсу» — це індивідуальний набір речей, спогадів і дій, які допомагають людині відновлювати сили, справлятися зі стресом і знаходити внутрішню опору. Це може бути як реальна коробка з предметами, так і список у щоденнику чи нотатках телефону.

Як планується «Скринька ресурсу».

1. Вступне пояснення. «Кожному з нас важливо мати доступ до власних ресурсів. Ми створимо «скриньку ресурсу» — місце, де зібрані все те, що нагадує вам про спокій, підтримку й силу».

2. Категорії ресурсів. Пропонується подумати над кількома напрямками:

Люди — з ким спілкування наповнює (імена, фото, контакти).

Дії — що допомагає відновитися (прогулянка, малювання, спорт, сон, ванна, кава на балконі).

Речі — символи, які викликають приємні емоції (листівки, камінчик, улюблена книга, ароматна свічка).

Слова — цитати, афірмації, власні записи.

Спогади — фото, малюнки, листи, які нагадують про щасливі моменти.

Тіло й відчуття — музика, вправи на дихання, тепла ковдра, чашка чаю.

3. Створення списку. Кожен учасник записує мінімум по 2–3 ресурси в кожній категорії. Обирає, що реально хоче зберегти у своїй «схри́нці».

4. Матеріалізація. Якщо є можливість — учасники приносять речі, роздруковують фото, пишуть цитати й складають у коробку. Якщо ні — роблять малюнок чи список у блокноті.

5. Завершення. «Схри́нка ресурсу» — це ваш особистий простір відновлення. Звертайтеся до нього, коли відчуваєте втому чи напругу.

Приклади вмісту «Схри́нки ресурсу».

Люди: фото з другом, список «кому подзвонити».

Дії: «10 хвилин прогулянки», «малювати аквареллю», «приготувати улюблений чай».

Речі: камінчик з моря, теплі шкарпетки, маленька м'яка іграшка.

Слова: власна записка «Я справлявся і раніше, справлюся і тепер», цитата з книги.

Спогади: квиток із подорожі, фото з випускного чи сімейного пікніка.

Тіло/відчуття: ароматичне масло, плейлист спокійної музики.

5. Оціночно-завершальний блок має на меті оцінити ефективність програми та закріпити зміни і включає в себе повторну діагностику для визначення ефективності програми; аналіз змін у частоті та характері сімейних конфліктів; рекомендації щодо подальшої самостійної роботи та можливості продовження психологічного супроводу.

Завдання:

Провести повторну діагностику для оцінки ефективності програми;

Проаналізувати зміни у рівні конфліктності, емоційній врівноваженості, емпатії;

Визначити зміни у характері сімейних взаємин;

Надати індивідуальні рекомендації щодо подальшої саморегуляції та розвитку емоційної компетентності.

Заняття 6. Підсумкове оцінювання ефективності програми.

Тривалість: 60 хвилин

Етап	Зміст діяльності	Триваліс ть	Очікуваний результат
1. Вступ	Коротке нагадування про мету програми, обговорення очікувань учасників.	10 хв	Створення безпечного середовища для рефлексії.
2. Повторна діагностика	Повторне застосування авторської анкети та методик для оцінки динаміки (рівень конфліктності, емпатії, емоційної саморегуляції).	20 хв	Визначення позитивних змін після проходження програми.
3. Групове обговорення	Аналіз змін у сімейній взаємодії, подоланні конфліктів, внутрішньому стані.	15 хв	Усвідомлення особистісного зростання та

Етап	Зміст діяльності	Триваліс ть	Очікуваний результат
			покращення взаємин.
4. Вправа «Мій подальший крок»	Учасники формулюють особисті плани розвитку: «Що я робитиму, щоб підтримувати ці зміни? ».	10 хв	Закріплення навичок саморефлексії та відповідальності за зміни.
5. Завершення	Подяка учасникам, обмін позитивними враженнями, вручення пам'яток із рекомендаціями.	5 хв	Емоційне завершення, мотивація до подальшої роботи над собою.