

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

**ПРОФІЛАКТИКА ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня магістр  
спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія

Колесниченко Лариси Миколаївни

Керівник к.пед.н., доцент

Васильєва О. А.

Рецензент доктор псих. наук, професор

кафедри гуманітарних дисциплін

Дунайського інституту Національного

університету «Одеська морська

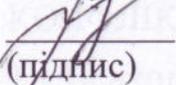
академія» Сорока О. М.

Ізмаїл -2025

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології  
(назва випускової кафедри)

протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.

Завідувач кафедри

  
(підпис)

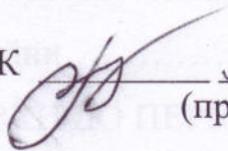
Масюха Т.С  
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК

«30» грудня 2025 р.

Оцінка 95 відмінно  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК  
(підпис)



Моксерчук Н.О  
(прізвище, ініціали)

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВОЄНЬКИЙ ПЕРІОД	43
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	43
2.2. Експериментальне дослідження конфліктності у сім'ях військовослужбовців	47
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	57
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	58
3.1. Структура та зміст програми профілактики та розв'язання конфліктів у сім'ях військовослужбовців	58
3.2. Практична реалізація програми: психослухання, кризове консультування, групова підтримка	66
3.3. Аналіз ефективності дезадаптивної програми з профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців	72
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	79
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	92

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1. Психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у період збройного конфлікту.....	9
1.2. Теоретичні підходи до вивчення конфліктів у сім'ях військовослужбовців .....	23
1.3. Психологічні механізми і чинники конфліктогенності у сім'ях військових під час війни.....	32
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ .....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД.....	43
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	43
2.2. Експериментальне дослідження конфліктності у сім'ях військовослужбовців.....	47
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ .....	58
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	59
3.1. Структура та зміст програми профілактики та розв'язання конфліктів у сім'ях військовослужбовців .....	59
3.2. Практична реалізація програми: психоедукація, кризове консультування, групова підтримка .....	67
3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми з профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців .....	73
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ .....	80
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	93

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Тривалий збройний конфлікт в Україні зумовлює суттєві зміни у функціонуванні сімей військовослужбовців. Зростання психологічного навантаження, перерозподіл сімейних ролей, тривала відсутність партнера та наслідки бойової травматизації ускладнюють подружні взаємини й підвищують імовірність конфліктних ситуацій. Такі умови формують запит на науково обґрунтовані підходи до профілактики та врегулювання сімейних конфліктів, спрямовані на підтримання психологічної стабільності військовослужбовців та їхніх родин.

У дослідженнях Р. Гаскінса, К. Кідд, С. Коцзи, Р. Лернера, М. Романюк, М. В. Сігал розглянуто механізми адаптації, реінтеграції та впливу війни на сім'ю як соціальний інститут. Вказані дослідження сформували фундаментальну теоретичну базу для дослідження особливостей функціонування сім'ї в умовах воєнного стану.

Зарубіжні дослідження сімей військовослужбовців активізувалися після війни у В'єтнамі, коли було введено поняття «синдром військової сім'ї» для позначення змін у сімейній динаміці та емоційних труднощів дітей, пов'язаних із військовою службою батьків. У дослідженнях зарубіжних вчених М. Айнсворт і Дж. Боулбі, М. Боуена, С. Мінучіна, Е. Берджесса та Г. Лока представлено теоретичні підходи до аналізу впливу хронічного стресу на структурні та рольові характеристики сімейної системи. У роботах Р. Гаскінса, К. Кідд, С. Коцзи, Р. Лернера, М. Романюк та М. В. Сігал проаналізовано механізми адаптації військовослужбовців, особливості їхньої реінтеграції у сімейну систему та зміни у функціонуванні родини під впливом тривалого військового навантаження. Аналіз досліджень зарубіжних вчених дає підстави вважати зміни у структурі сімейної взаємодії одним із провідних факторів виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців у період служби та після повернення.

Сім'ї військовослужбовців в умовах збройного конфлікту є предметом

вивчення провідних вітчизняних науковців, серед яких Н. М. Архипенко, І. О. Власова, Є. М. Потапчук, М. М. Павлюк, І. Сингаївська, Н. Осауленко, О. В. Шевчук, Р. П. Федоренко та ін.. Дослідники відзначають провідну роль психологічної підтримки, забезпечення емоційної стабільності та розвитку адаптаційного потенціалу родинних систем у кризових умовах воєнного часу. У наукових дослідженнях висвітлено особливості функціонування родинного середовища, зростання рівня конфліктогенності та підвищення ризиків психосоціальної дезадаптації у період поствоєнної інтеграції військовослужбовців.

Проблематика конфліктів у сім'ях військовослужбовців посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях. У роботах Н. Ф. Дідик, Т. В. Грубі, О. В. Ковальчук, Л. І. Магдисюк, О. А. Орловської, Г. В. Пирога, С. Ю. Удод та Т. М. Титаренко проаналізовано психологічні механізми деструктивних змін у сімейній взаємодії під впливом воєнних обставин. В них розглянуто і розкрито вплив хронічного стресу та травматичного досвіду на виконання рольових функцій у подружжі, що ускладнює розподілі обов'язків, знижує емоційну підтримку. Зростання психоемоційної напруги зумовлює формування стійких конфліктогенних моделей поведінки, які поступово закріплюються та можуть набувати хронічного характеру.

Аналіз наукових джерел свідчить про необхідність системної психологічної підтримки, реалізації профілактичних програм та індивідуально орієнтованого консультування сімей військовослужбовців (О. М. Кокун, Л. Царенко, Р. П. Федоренко, І. С. Шинкаренко). У роботах Ю. Акименко, Т. Сили, А. М. Романишина, І. І. Ткачука, Н. Пророк, Л. Литвиненко, Л. Царенко та ін. описано практичні методичні підходи до психосоціальної підтримки родин, спрямовані на зменшення наслідків психотравмуючих подій. Як зазначають О. М. Кокун, В. Г. Панок та І. І. Ткачук, цілеспрямоване психологічне консультування та впровадження програм підтримки сприяють адаптації сімей військовослужбовців до

змінених умов життєдіяльності.

Відзначаючи наявність досліджень, зазначимо, що психологічна профілактика конфліктів у сім'ях військовослужбовців в умовах війни залишається недостатньо дослідженою та практично не стала об'єктом спеціального наукового аналізу. Таким чином, соціальна значущість проблеми конфліктів у сім'ях військовослужбовців у воєнний час та недостатня теоретико-методологічна й практична розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження «Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців».

**Мета дослідження** - теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних особливостей конфліктів у сім'ях військовослужбовців та розроблення психологічної програми їх профілактики і вирішення.

Відповідно до поставленої мети в дослідженні було сформульовано наступні завдання:

- проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення сімейних конфліктів у сім'ях військовослужбовців;
- визначити психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у період збройного конфлікту;
- дослідити психологічні механізми та чинники конфліктогенності у сім'ях військовослужбовців
- провести емпіричне дослідження конфліктності у подружніх стосунках військовослужбовців;
- обґрунтувати та розробити програму профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців;
- здійснити аналіз результатів упровадження програми та оцінити ефективність її застосування.

**Об'єкт дослідження** - сім'ї військовослужбовців, що функціонують в умовах збройного конфлікту.

**Предмет дослідження** - особливості психопрофілактичної програми з

попередження та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів. До теоретичних методів належать: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики дослідження; інтерпретація отриманих результатів емпіричних даних. Емпіричний блок включав використання опитувальника Томаса-Кілмана «Типи поведінки у конфлікті», методики «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10), «Шкали сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3 / тест Олсона), а також методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП), розробленої Є. Потапчуком і Д. Карповою.

Експериментальна база дослідження -Ізмаїльський міський центр соціальних служб та служби супроводу ветеранів і демобілізованих осіб.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в систематизації теоретико-методологічних підходів до вивчення сімейних конфліктів, конкретизації психологічних особливостей функціонування сімей військовослужбовців у період збройного конфлікту та обґрунтуванні концептуальних основ розроблення психопрофілактичної програми. Отримані результати уточнюють наукові уявлення про психологічні детермінанти сімейної взаємодії в умовах воєнного часу.

**Практичне значення** дослідження полягає у використанні розробленої психопрофілактичної програми в роботі центрів соціальних служб, служб підтримки ветеранів та психологічних служб освітніх закладів. Здобуті результати можуть застосовуватися у консультативній і корекційній практиці психологів, зокрема під час роботи з подружніми та сімейними конфліктами в умовах збройного конфлікту.

Апробація отриманих результатів здійснювалася шляхом представлення та обговорення основних положень дослідження на науково-практичних конференціях, зокрема на Міжнародній науково-практичній конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи» та XV

Міжнародній інтернет-конференції молодих учених і студентів «Глухівські наукові читання -2025. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук». Матеріали дослідження відображено у фаховій публікації «Конфлікти у сім'ях військовослужбовців: психологічні особливості та теоретичні підходи до вивчення».

Структура і обсяг роботи репрезентовано вступом, трьома розділами, висновками до розділу, списком використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 85 сторінках, у роботі вміщено 10 таблиць і 5 рисунків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у період збройного конфлікту**

Сім'я є соціальним інститутом, що виконує низку фундаментальних функцій: забезпечує емоційну підтримку, соціалізацію, формування особистісної ідентичності та психологічну стабільність індивіда. У відносно стабільних суспільних умовах ці функції реалізуються завдяки налагодженим міжособистісним взаєминам, зокрема батьківсько-дитячим зв'язкам, а також конструктивній взаємодії із соціальним оточенням. У період збройного конфлікту сімейна система зазнає суттєвих деструктивних впливів, серед яких хронічний стрес, психологічна травматизація, вимушене переселення, тривала розлука з близькими та порушення усталеного способу життя, що призводить до дестабілізації сімейної взаємодії [40; 46].

Під час військових дій особливого значення набуває поняття «сім'я військовослужбовця». У сучасних психологічних дослідженнях цим терміном позначають малу соціальну групу, сформовану на основі шлюбних стосунків, яка інтегрує спільний подружній досвід та забезпечує умови для виконання військовослужбовцем службових обов'язків, пов'язаних із захистом держави [43, с. 51].

Значимо, функціонування сім'ї в умовах війни є предметом системного аналізу у вітчизняній і зарубіжній психології. У межах системного підходу родина розглядається як відкрита система, що реагує на зовнішні впливи шляхом мобілізації або виснаження ресурсів. У кризовій ситуації змінюються функції її членів, зростає рівень тривоги, порушується взаємодія. В умовах соціальної нестабільності, ресурси психологічної стійкості родини істотно знижуються як зазначає Л. М. Карамушка [17], що ускладнює збереження внутрішнього балансу та взаємної підтримки. За даними О. М. Басенко [2; 3], постійна загроза життю й невизначеність сприяють розвитку

ПТСР у дорослих і дітей, що призводить, на думку О. Ю. Овчаренко [31], до емоційного виснаження та порушення сімейної взаємодії.

Окремим аспектом виступають порушення батьківсько-дитячих відносин. Л. І. Магдисюк [23] зазначає, що в умовах тривалого стресу у батьків знижується здатність до емоційного реагування та ефективної комунікації з дітьми, поглиблює ізоляцію та призводить до зниження емоційної стабільності в родині.

Встановлено, що у функціонуванні родини як цілісної системи важливо враховувати вплив міжособистісних і рольових змін. Згідно з моделлю сімейної терапії І Шинкаренко [59], дезорганізація сімейної структури під тиском зовнішніх кризових обставин призводить до зміни ієрархії, розмитості меж і порушення системної рівноваги. Треба відзначити, що тривала невизначеність у воєнний період знижує згуртованість родини та підвищує рівень конфліктогенності.

Актуальність дослідження психологічних особливостей функціонування родин у період збройного конфлікту зумовлена необхідністю розроблення ефективних психосоціальних програм підтримки та реабілітації, що враховують культурний контекст, емоційні особливості та соціальні запити постраждалих сімей. В. М. Поліщука [43] досліджував специфіку функціонування родини в умовах криз. Значний внесок у вивчення психологічних ресурсів сім'ї в умовах війни здійснили Л. І. Магдисюк [23–25], Є. М. Потапчук [39; 40] та Р. П. Федоренко [52–55], які наголошують на ролі психологічної підтримки в збереженні стабільності, емоційного зв'язку та адаптаційного потенціалу родини.

Дослідження психологічних особливостей функціонування родини в умовах збройного конфлікту потребує врахування базових теоретичних моделей. Теорія прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт [60], системний підхід М. Боуена [61], структурна концепція С. Мінучіна [65], а також уявлення про родину як взаємозалежну соціальну систему, запропоновані Е. Бьорджессом і Г. Локом [62], дають підґрунтя для розуміння впливу

тривалих стресових чинників на сімейну динаміку. У межах цих підходів окреслено значення сімейних ролей, меж, підсистем та емоційного зв'язку для підтримання адаптаційних можливостей родини в умовах кризи.

У сучасних психологічних дослідженнях родину розглядають як функціональну систему, здатну забезпечувати емоційну підтримку, когнітивну регуляцію та соціальну адаптацію її членів [55; 58]. У системному підході М. Боуена [61] сімейна динаміка визначається взаємозалежністю індивідуальної поведінки та міжособистісних зв'язків. В структурному підході С. Мінучіна [65] описано значення сімейних меж і рольової організації як чинників збереження стабільності родини під дією кризових впливів. В теорії прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт [60] розкрито роль емоційного зв'язку між батьками й дітьми у формуванні психологічної стійкості в умовах небезпеки.

Теорія прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт [60] підкреслює значення емоційного зв'язку між батьками й дітьми як чинника формування психологічної стійкості. У воєнний період родинна система зазнає суттєвих структурних і функціональних змін: порушуються рольові взаємодії, знижується рівень емоційної підтримки та зростає напруженість у комунікації, що створює передумови для сімейної дезадаптації. Втрата стабільності, вимушене переміщення та розлука з близькими ускладнюють реалізацію базових функцій сім'ї й створюють передумови для емоційних і соціальних порушень.

В умовах війни родинна система зазнає глибоких змін: порушуються рольові функції, знижується рівень емоційної підтримки, посилюється напруженість у стосунках, що підвищує ймовірність дезадаптаційних проявів. Втрата життєвої стабільності, вимушене переміщення та тривала розлука з близькими ускладнюють виконання базових функцій сім'ї та створюють передумови для емоційних і соціальних порушень [31; 46].

Дослідження О. М. Басенко [2], Н. Ф. Дідик [14], Л. І. Магдисюк [23], Є. М. Потапчука [39] та Т. М. Титаренко [48] наполягають на подвійному

характері сім'ї в умовах збройного конфлікту: родина може виступати ресурсом подолання травматичних наслідків і водночас чинником ризику у разі порушення її функціональної цілісності.

Вітчизняні дослідники О. М. Басенко [2], Н. Ф. Дідик [14], Л. І. Магдисюк [24], Є. М. Потапчук [39] та Т. М. Титаренко [48] розглядають сім'ю в умовах збройного конфлікту як ресурс подолання травматичних наслідків і як джерело ризиків у разі порушення її функціональної цілісності.

Як стверджують вчені, порушення функціональної цілісності родини в умовах війни зумовлює трансформацію її з джерела емоційної підтримки на чинник додаткового психоемоційного навантаження. Психологічні особливості функціонування сім'ї в умовах збройного конфлікту активно вивчаються українськими науковцями Т. Силою, Ю. Акименком [1], О. М. Басенко [2], О. Ващенко [7], І. О. Власовою, Л. О. Шістко [8], Р. Гаррісом [9], Дж. Герман [10].

Аналіз досліджень О. М. Басенка [2], Т. В. Грубі [21], К. Возніциної [29], Н. Пророк [34], Р. П. Федоренка [54] та О. С. Чабана [57] засвідчує, що сім'ї військовослужбовців у таких умовах стикаються з порушеннями внутрішньої організації, емоційним виснаженням членів родини, труднощами у виконанні виховних функцій, підвищеною тривожністю та ускладненням взаємодії між її учасниками.

Так І. Шинкаренко [58] зазначає, що сімейне життя навіть у мирний час потребує значних зусиль, а в умовах війни навантаження зростає. Дослідниця виокремлює типові зміни, характерні для українських сімей: ослаблення матеріальної та психологічної функцій, порушення адаптивних механізмів, ускладнення батьківсько-дитячої взаємодії, конфліктність ролей і зростання ризиків емоційного виснаження [58, с. 555].

Аналіз функціонування сім'ї в умовах збройного конфлікту вимагає розуміння її соціально-психологічних функцій, які забезпечують життєздатність родини та суспільства. Сім'я відіграє ключову роль у підтриманні добробуту членів, формуванні громадянських цінностей і

засвоєнні соціальних норм в умовах кризових змін. І. О. Власова та Л. О. Шістко [7] зазначають, що виховна функція родини охоплює не лише реалізацію батьківських обов'язків, а й підтримує процес соціалізації дитини та формування її адаптивних і громадянських якостей. Порушення стабільності родини ускладнює виконання цієї функції та знижує рівень соціальної узгодженості.

Серед основних функцій родини дослідники виокремлюють господарсько-економічну, що забезпечує задоволення матеріальних потреб і підтримку фізичного благополуччя (Р. П. Федоренко [53]; В. М. Поліщук [43]). Духовно-культурна функція, пов'язана з передачею моральних норм і традицій, висвітлена у роботах Л. І. Магдисюк [23] та Є. М. Потапчука [40].

Функція первинного соціального контролю, яка регулює поведінку членів родини відповідно до соціальних норм, аналізується у працях Н. Ф. Дідик [14] та О. М. Басенко [2].

Сексуальна функція як складова подружньої взаємодії та фактор підтримання стабільності шлюбу розглядається Л. І. Магдисюк [21].

Регенеративна функція, що стосується передачі сімейних цінностей, досвіду та ідентичності між поколіннями, висвітлена у дослідженнях О. С. Чабана [57].

Під час війни емоційна функція родини набуває особливого значення, оскільки сприяє зниженню тривожності, формуванню відчуття безпеки та забезпеченню емоційної підтримки. Як зазначає Т. М. Титаренко [48], саме емоційна взаємодія, побудована на емпатії, взаємопідтримці та психологічній відкритості, сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості та забезпечує психологічну стабільність сім'ї. На думку Є. М. Потапчука [39], повноцінна реалізація цієї функції можлива за умови чіткого розподілу сімейних ролей відповідно до потреб і очікувань членів родини. Порушення цього балансу, наприклад, при деформації сімейних ролей, домінуванні емоційної байдужості відбувається розрив у процесі емоційного обміну, що зумовлює зниження адаптаційного потенціалу родини в умовах кризи.

Узагальнення наукових джерел свідчить, що в умовах збройного конфлікту емоційна функція сім'ї зазнає найбільшого навантаження і виявляється особливо вразливою. Збереження цієї функції виступає важливою умовою підтримання психологічної стійкості родини. Водночас руйнування базових сімейних функцій під впливом екстремальних зовнішніх обставин значно підвищує ризики дезадаптації, психоемоційної дестабілізації та посилення внутрішньосімейних конфліктів.

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що емоційний компонент сімейної взаємодії сприяє підтриманню внутрішньої стабільності у кризових умовах, а сучасні соціальні зміни зумовлюють уточнення змісту сімейних функцій відповідно до актуальних потреб членів родини.

Трансформація родинних функцій в умовах збройного конфлікту актуалізує психотерапевтичну функцію сім'ї. Дослідниця О. А. Орловська [34] розглядає цю функцію як механізм емоційної підтримки, сприяння особистісному зростанню та підвищення стресостійкості членів родини. Особливого значення набувають духовно-комунікативна, виховна та сексуальна функції, які забезпечують згуртованість родини в умовах кризи [32].

У сучасних дослідженнях підкреслюється зростаюче значення психологічної сумісності партнерів, емпатії та взаємної підтримки, на що звертають увагу такі науковці [20]. Водночас вчені відзначають послаблення традиційних моделей сімейної поведінки, що проявляється у підвищеній толерантності до позашлюбного батьківства, нестабільних шлюбних форм і трансформації соціальних ролей, що зумовлює потребу в уточненні усталених підходів до структури сучасної сім'ї [53].

Реалії повномасштабної війни в Україні ускладнили здатність родини виконувати соціально-психологічні функції та підвищили значущість збереження емоційної стабільності й потребу в комплексній психосоціальній підтримці. Вимушене роз'єднання сімей, евакуація, перебування на окупованих територіях чи в зоні бойових дій порушують емоційні зв'язки,

що позначається на психічному стані членів родини. У таких умовах сім'я може втрачати підтримувальний потенціал і ставати простором напруженості. Як зазначає О. М. Басенко [2], тривала дія стресогенних чинників спричинює депресивні, тривожні та посттравматичні розлади, що послаблюють психологічну стабільність особистості.

Психологічні наслідки збройного конфлікту зумовлюють зміни у морально-емоційному кліматі родини. Згідно з позицією О. А. Ващенко [6] та О. Ю. Овчаренка [31], тривала дія стресу, невизначеність і надмірне інформаційне навантаження поризводять до емоційного виснаження, зниження здатності до саморегуляції, підвищення чутливості до фрустрації та посилення деструктивних психоемоційних реакцій.

В умовах збройного конфлікту відбувається деформація структури сімейних функцій, зокрема виховної, що проявляється у порушенні батьківсько-дитячої взаємодії, зростанні емоційної вразливості неповнолітніх та зниженні рівня психологічної підтримки з боку дорослих. Як зазначають С. В. Олексенко [32] та Л. Царенко [35], дестабілізація родинного середовища зумовлює фрустрацію базових психологічних потреб, зменшення відчуття безпеки й послаблення довіри у соціальній взаємодії.

Зниження адаптаційного потенціалу родини, за висновками Р. Даллера та Дж. Хамфріса [12], супроводжується підвищенням емоційної напруги, що утруднює реалізацію виховної та підтримувальної функцій сім'ї. Такі зміни формують ризики неадаптивних копінг-стратегій, зростання тривожності та погіршення психосоціального функціонування членів родини в умовах війни [5].

Аналіз досліджень дозволяють стверджувати, що умови збройного конфлікту зумовлюють зміни психологічного стану членів родини військовослужбовців і послаблюють їхні адаптаційні можливості. Т. М. Титаренко [48] зазначає, що тривога за життя близької людини, залученої до бойових дій, а також інформація про поранення чи загибель побратимів є значущими психотравмуючими чинниками для родичів військових.

Зазначений стресовий вплив може перевищувати індивідуальні можливості саморегуляції, що спричинює емоційні та дезадаптаційні прояви [9, с. 9].

За цих умов важливою є психологічна функція родини, яка спрямована на підтримання емоційної стабільності та внутрішньої організованості. Є. М. Потапчук [39] підкреслює, що за наявності довіри, згуртованості та послідовної комунікації родина може виступати ресурсом подолання психотравмуючих наслідків.

Поряд із функціональною роллю родини як джерела підтримки, важливим чинником її стійкості в умовах кризи виступає особистісний потенціал її членів. Як зазначає Л. Слюсар [51], вирішальне значення у подоланні дестабілізаційних впливів мають психологічна зрілість, здатність до самоусвідомлення та відповідальне ставлення до власної ролі у збереженні цілісності родинної системи. Зазначені індивідуальні характеристики визначають здатність родини мобілізувати адаптаційний ресурс у період кризових випробувань.

Отже, аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що рівень психологічної стійкості та зрілості членів сім'ї визначає здатність родинної системи адаптуватися до екстремальних умов і зберігати підтримувальну функцію. Особливо значущим є вплив тривалого роз'єднання родини, зумовленого воєнною ситуацією.

Як засвідчують дані Н. Ф. Дідик [14], вимушене проживання окремо, порушення звичного ритму життя та тривала емоційна сепарація з близькими негативно позначаються на психологічному кліматі родини. Найбільш вразливими є діти, які втрачають відчуття стабільності та демонструють підвищену тривожність і зниження базового відчуття безпеки [52]. І. О. Власова [8] підкреслює, що нестабільні умови та відсутність систематичної батьківської підтримки погіршують емоційний стан дитини.

У ситуації тривалої розлуки мати часто вимушено поєднує матеріальні, організаційні та підтримувальні функції, що потребує від неї емоційної стійкості. На думку Н. Ф. Дідик [15], стійкі емоційні зв'язки в родині

знижують вплив стресу на її членів. За цих обставин підвищується роль обізнаності щодо психологічних ризиків, що сприяє формуванню адаптивної поведінки та збереженню емоційної рівноваги [11].

У складних умовах збройного конфлікту сім'я відіграє провідну роль у забезпеченні психологічної стабільності та адаптації її членів. Збройний конфлікт ускладнює реалізацію базових функцій сім'ї, водночас підвищуючи її значення як джерела психологічного захисту. Л. Слюсар [50] зазначає, що збереження цілісності родинної системи значною мірою залежить від активізації внутрішніх ресурсів, міжпоколінної підтримки та обміну психологічними й соціальними можливостями.

На думку Д. Гроссмана [11] та Дж. Герман [9], родина забезпечує умови емоційної стабілізації після травматичних подій, оскільки створює умови для відновлення почуття безпеки та підтримки. Р. Даллер і Дж. Хамфріс [12] зазначають, що згуртованість родини й послідовна підтримка з боку близьких знижують імовірність розвитку посттравматичних розладів.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що ефективність реалізації емоційної функції родини в умовах війни залежить від рівня внутрішньої взаємопідтримки, здатності до емпатії та конструктивної комунікації. Сім'я розглядається не лише як нуклеарне утворення, а як міжгенераційна система соціальної підтримки, що забезпечує виконання базових психологічних функцій в умовах кризових життєвих обставин.

Отже, ефективність реалізації емоційної функції родини в умовах збройного конфлікту залежить від її психологічного ресурсу: здатності адаптуватися, підтримувати внутрішню організованість.

Є. М. Потапчук [39] зазначає, що психологічний ресурс родини формується на основі індивідуально-психологічних характеристик її членів і якості їхньої взаємодії. Автор виокремлює такі складові цього ресурсу:

- згуртованість, що проявляється у стабільному емоційному зв'язку та взаємній підтримці;

- ієрархічність, яка відображає впорядковану структуру

відповідальності та забезпечує сталість сімейної системи;

- гнучкість, що характеризує адаптаційний потенціал родини та її здатність змінювати моделі взаємодії відповідно до зовнішніх умов;

- рольова узгодженість, яка передбачає ефективний розподіл і виконання соціально-психологічних ролей усіма членами родини.

Описані компоненти забезпечують здатність родини функціонувати як система емоційного захисту в умовах воєнного стану. Важливим є урахування структури психологічного ресурсу родини як основи її адаптаційних можливостей. Як зазначають О. М. Басенко [3] та Д. Гроссман [11], сім'я виступає середовищем стабілізації психоемоційного стану та відновлення внутрішньої рівноваги, формуючи сприятливий психологічний клімат, необхідний для функціонування в умовах тривалої кризи.

Т. В. Грубі та В. Ч. Купчишина [22] підкреслюють, що емоційна функція родини визначає формування адаптивних моделей поведінкових реакцій і підтримання узгодженості родинної системи в умовах збройного конфлікту. Зокрема, Є. М. Потапчук [39] виокремлює низку адаптаційних поведінкових моделей, які реалізуються членами родини залежно від взаємодії та розподілу функцій:

- «берегиня» - забезпечує емоційне тепло й стабільність;
- «друг» - демонструє довіру та прийняття;
- «лідер» - координує взаємодію та розподіляє відповідальність;
- «мотиватор» - стимулює активність та ініціативність;
- «оптиміст» - формує позитивний психологічний фон;
- «порадник» - надає змістовну підтримку та орієнтацію;
- «слухач» - сприяє емпатії й психологічному розвантаженню;
- «співрозмовник» - забезпечує відкриту комунікацію;
- «розрадник» - надає емоційну підтримку у кризових ситуаціях;
- «гуморист» - знижує рівень емоційного напруження в родині.

Психологічні ресурси родини, за узагальненням науковців, становлять сукупність особистісних характеристик і механізмів взаємодії, які

забезпечують внутрішню підтримку, адаптацію до кризових обставин та збереження психічного благополуччя в умовах війни. Вчені описують ключові компоненти психологічного ресурсу родини, зокрема когнітивну гнучкість і життєвий досвід, що сприяють усвідомленому прийняттю сімейних ролей; емпатійність як здатність до чуйної взаємодії; авторитетність, пов'язану з довірою й моральним впливом; а також комунікативність, яка забезпечує конструктивний діалог і підтримання емоційного контакту між членами сім'ї [41].

Слід зазначити, що в умовах воєнного стану, коли родина переживає тривалу розлуку, психологічні характеристики сімейної системи набувають визначального значення для підтримання її функціональної цілісності та адаптаційного потенціалу. Ситуація фізичної відсутності одного з членів родини, зокрема військовослужбовця, на думку С. В. Олексенка [33], супроводжується послабленням емоційної близькості, зміною усталених моделей взаємодії та зниженням відчуття єдності. Зазначені чинники зумовлюють потребу в підтриманні емоційного зв'язку, який виступає важливим чинником формування психологічної захищеності та стабільності сімейного середовища.

Підвищене емоційне напруження в родині зумовлюється не лише фактом розлуки, а й тривалим очікуванням повернення військовослужбовця, що супроводжується невизначеністю та стійким рівнем тривожності. Ю. Акименко та Т. Сила [1] підкреслюють, що така ситуація негативно впливає на емоційний стан подружжя та ускладнює батьківсько-дитячу взаємодію. Обмежена психологічна підтримка й емоційне виснаження знижують адаптаційні можливості родини як у період розлуки, так і після повернення військового.

У період збройного конфлікту сім'я зазнає структурних і функціональних психологічних змін під впливом зовнішніх стресогенних чинників та внутрішніх адаптаційних процесів. Згідно з концепцією М. Сегала [67], військова служба і родина постають як «жадібні інституції»

(greedy institutions), що конкурують за час, емоційну включеність і психологічні ресурси особистості. Це зумовлює рольову напругу та ускладнює підтримання стабільної взаємодії між членами родини, особливо коли військовослужбовець намагається узгодити вимоги обох систем.

Додаткові труднощі виникають на етапі повернення військового до мирного життя. М. Романюк і С. Кідд [67] відзначають, що період реінтеграції супроводжується ризиком психологічної дезадаптації, змінами у комунікативній динаміці, емоційним дистанціюванням і зростанням конфліктності у подружніх стосунках. За таких умов необхідною стає системна психосоціальна підтримка військовослужбовців і їхніх родин.

Особливого значення в умовах тривалих стресогенних впливів набуває сфера емоційної прив'язаності. Відповідно до теорії прив'язаності Дж. Кессіді та П. Р. Шейвера [63], якість міжособистісних стосунків у кризових ситуаціях визначається індивідуальним стилем прив'язаності, який може зазнавати змін під впливом травматичного досвіду в дорослому житті. Зазначені зміни можуть як підтримувати адаптацію сімейної системи, так і спричиняти емоційну дезорганізацію або віддалення між партнерами, особливо коли один із них пережив психотравмувальний досвід.

Сімейна система зазнає змін у структурі подружніх взаємин під впливом воєнної кризи, що зумовлює потребу у підвищенні гнучкості та якості партнерської взаємодії. Л. І. Магдисюк [23] розглядає розвиток подружніх стосунків як поетапний процес, у межах якого кожен етап характеризується специфічними труднощами, що впливають на виконання соціальних ролей і визначають вибір адаптаційних механізмів у родині. Психологічна стійкість подружнього союзу, на думку вченої, залежить від емоційної усвідомленості партнерів, здатності до конструктивної комунікації та спільного вирішення конфліктних ситуацій, що забезпечує стабільність функціонування родинної системи.

І. М. Соколова, З. Р. Шайхлісламов та М. С. Ладика [47] розглядають порушення психологічного клімату в родині в умовах збройного конфлікту

як чинник емоційного виснаження та зниження ефективності підтримувальної функції сімейної системи. Адаптивні ресурси - згуртованість, емпатія та конструктивна комунікація - на їхню думку, посилюють стресостійкість родини й забезпечують збереження психологічної стабільності в кризових ситуаціях.

Таким чином, у період збройного конфлікту родина, попри зовнішні виклики, зберігає значення базового середовища емоційної стабілізації та психологічної підтримки її членів.

Є. М. Потапчук [38], аналізуючи шлюбно-сімейне життя військовослужбовців, виокремлює низку соціально-психологічних характеристик, зумовлених специфікою військової служби. Тривала розлука, високий рівень стресу та перебування в ситуаціях ризику сприяють зростанню міжособистісних напружень і дестабілізації родинної системи. Вчений розглядає сім'ї військовослужбовців як окрему соціальну групу, яка потребує спеціалізованого підходу до вивчення та психологічного супроводу їхнього функціонування в умовах збройного протистояння. Н. Ф. Дідик [15] зазначає, що така сім'я нерідко існує в умовах соціальної ізоляції, підвищеного емоційного навантаження та обмежених ресурсів підтримки, що ускладнює адаптацію до мінливих вимог гарнізонного життя. Л. І. Магдисюк [23] зазначає, що збройний конфлікт поглиблює наявні внутрішньосімейні труднощі та підвищує ризики психологічної дезадаптації у системі подружньої взаємодії.

Аналіз літературних джерел свідчить, що сім'ї військовослужбовців здатні мобілізувати психологічні ресурси для подолання труднощів, пов'язаних із дефіцитом соціальної підтримки та тривалим стресовим навантаженням. Л. І. Магдисюк [23] та Є. М. Потапчук [39] зазначають, що до основних ризиків для подружньої стабільності належать зростання кількості розлучень і формування дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема зловживання психоактивними речовинами, що погіршує якість подружньої взаємодії.

У період повномасштабної війни простежується зміна провідних чинників сімейних криз: якщо раніше домінували соціально-економічні труднощі, то нині визначальними стають психологічні фактори - тривала розлука, емоційне дистанціювання, зниження інтимності та зловживання алкоголем, що послаблює згуртованість родини та ускладнює її функціонування. Як зазначають вчені ключовими загрозами для стабільності родини є деструктивні тенденції - зростання кількості розлучень та формування дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема зловживання психоактивними речовинами, що погіршує подружню взаємодію та ускладнює психоемоційний стан членів сім'ї [39].

У сучасних умовах простежується зміна структури чинників сімейних криз. Якщо до 2014 року переважали соціально-економічні труднощі - нестача житла, проблеми зайнятості, побутові обмеження, то в період повномасштабної війни провідного значення набувають психологічні фактори, насамперед тривала розлука, емоційне дистанціювання, зниження інтимності та зловживання алкоголем, що послаблює згуртованість сім'ї.

Отже, у період збройного конфлікту сім'я функціонує під впливом тривалого психологічного навантаження, що спричиняє істотні зміни у виконанні емоційної та виховної функцій. Хронічний стрес, психотравматичні події, соціальні втрати й вимушене роз'єднання дестабілізують внутрішню структуру родинної системи. Аналіз наукових джерел дає підстави дійти висновку, що адаптаційний потенціал родини в умовах війни визначається рівнем сформованості її психологічного ресурсу, який охоплює згуртованість, гнучкість, емоційну відкритість, стабільність рольової організації та конструктивну комунікацію. Ці характеристики забезпечують збереження психологічної стійкості та знижує ймовірність розвитку конфліктогенних процесів у сім'ях військовослужбовців.

## **1.2. Теоретичні підходи до вивчення конфліктів у сім'ях військовослужбовців**

Проблематика конфліктів у сім'ях військовослужбовців досліджується з 1970-х років, коли після війни у В'єтнамі було введено поняття «синдром військової сім'ї», що позначало специфічні труднощі, яких зазнають родини військових унаслідок участі одного з членів у бойових діях. Значно розширилися сучасні дослідження після збройних конфліктів 1990-х років і військових операцій початку XXI століття, що зумовило посилений інтерес до впливу бойового досвіду на сімейну систему.

У дослідженні М. Сігал [67] проаналізовано комплекс викликів сімей військовослужбовців: вимушена тривала розлука, мобільність, професійні ризики, нормативні обмеження та зміни гендерних і подружніх ролей, які зумовлюють напруження у виконанні сімейних функцій і формують потребу в адаптаційних ресурсах. Зазначені фактори є джерелом додаткового психоемоційного навантаження, сприяють виникненню конфліктогенних ситуацій та ускладнюють реалізацію сімейних функцій.

Д. Гаррісон досліджувала досвід дружин канадських військовослужбовців, які стикаються з емоційною ізоляцією, підвищеним психоемоційним навантаженням і нестабільністю сімейного життя внаслідок частих переїздів та тривалої відсутності подружнього партнера. Як зазначено в інших дослідженнях [67], участь одного з батьків у бойових діях підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу не лише у військовослужбовців, а й у членів їхніх родин, особливо у дітей, що значно ускладнює збереження емоційної стабільності в родині.

Слід відзначити, що у науковій літературі подружні конфлікти у сім'ях військовослужбовців є малодослідженим феноменом, оскільки дослідницький інтерес переважно спрямований на загальні механізми порушення сімейної взаємодії.

Як зазначають М. М. Павлюк та Н. М. Архипенко [36], учасники подружніх конфліктів не завжди функціонують як раціональні опоненти з

чітко сформованими намірами; у багатьох випадках вони діють під впливом неусвідомлених особистісних диспозицій і когнітивних викривлень, що спотворюють сприйняття як ситуації, так і партнера. Подружні конфлікти у сім'ях військовослужбовців мають психологічне підґрунтя та виникають внаслідок прагнення задовольнити особисті потреби без врахування інтересів партнера. Повномасштабна війна в Україні з 2022 року спричинила різке підвищення емоційного та соціального напруження у сім'ях військовослужбовців, оскільки тривала розлука і постійна тривога послаблюють психологічну стійкість подружжя та сприяють загостренню конфліктів.

Узагальнення наукових джерел дозволяє стверджувати, що дослідження конфліктів у сім'ях військовослужбовців здійснюється в межах психологічного, системного, соціального та гендерного підходів. Кожен із зазначених підходів подає окрему аналітичну перспективу на механізми виникнення конфліктів та особливості сімейної адаптації за умов тривалого стресу, розлуки й емоційного напруження. Такий підхід забезпечує комплексне розуміння чинників конфліктогенності та дезадаптаційних процесів у подружній і сімейній взаємодії.

Системне теоретичне узагальнення сучасних наукових концепцій щодо вивчення конфліктів у сім'ях військовослужбовців дозволить виокремити концептуальні засади для подальших емпіричних досліджень, розроблення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу таких родин.

Інститут сім'ї як елемент соціальної структури суспільства зазнає трансформацій під впливом соціокультурних змін, що позначається на системі моральних норм, подружніх ролях і стилях взаємодії між партнерами. Як зазначають В. Ч. Купчишина та Т. В. Грубі [21], конфлікти в родинному середовищі виникають через суперечності у ціннісних орієнтаціях, мотиваційних установках та інтересах членів сім'ї. Це проявляється у відмінностях поглядів, різних підходах до виховання дітей і

розв'язання побутових завдань, що порушує психологічну рівновагу родинної системи.

Професійна діяльність військовослужбовців обумовлює низку специфічних труднощів у функціонуванні сім'ї, зокрема тривалу розлуку, вплив бойового стресу та порушення звичних комунікативних зв'язків. Як зазначають Г. В. Пирог і С. Ю. Удод [37], адаптивні ресурси родини такі як згуртованість, підтримка та емоційна відкритість знижують рівень психоемоційного напруження. На думку вчених, стабільність сімейної системи є умовою підтримання функціональної спроможності військовослужбовця.

За даними загальнонаціонального опитування Соціологічної групи «Рейтинг» (березень 2024 року), понад 70% українців мають родичів або близьких, які беруть участь у бойових діях. Цей показник засвідчує масштаб включеності родин у збройний конфлікт і підкреслює потребу у ґрунтовному теоретичному аналізі причин і механізмів сімейних конфліктів у військовому середовищі.

Поглиблений аналіз подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців потребує врахування комунікативної сфери, яка є одним із провідних чинників конфліктогенності. У дослідженнях І. В. Сингаївської та Н. П. Осауленко [45] показано, що сімейні конфлікти часто виникають через комунікативні труднощі, зумовлені зовнішніми факторами (рольова невідповідність, ціннісно-мотиваційні суперечності) та внутрішніми особливостями подружжя (психологічна несумісність, особистісні відмінності). Вчені описують характерні дисфункціональні моделі взаємодії, зокрема прагнення до домінування у спілкуванні, використання маніпулятивних стратегій, неконгруентність висловлювань і схильність до непрямой або прихованої комунікації.

Отже, у сім'ях військовослужбовців дисфункції у комунікативній взаємодії виступають визначальним чинником виникнення конфліктогенних процесів у подружніх відносинах. Недостатній рівень комунікації в сім'ях

військовослужбовців в умовах тривалої розлуки та підвищеного психологічного напруження сприяє формуванню емоційної дистанції, що значно підвищує ризики виникнення внутрішньосімейних конфліктів. Відсутність ефективного діалогу та спільного обговорення потреб і очікувань ускладнює своєчасне розв'язання конфліктних ситуацій і порушує механізми емоційної взаємопідтримки. Згідно з О. С. Чабан та О. О. Хаустовою [58], дисфункціональна комунікація й нерівномірний розподіл сімейних ролей є ключовими факторами, які знижують адаптаційний потенціал родин військовослужбовців у періоди інтенсивних психологічних навантажень.

Як зазначає О. М. Басенко [2], військова служба, пов'язана з тривалими відрядженнями та перебуванням у зоні бойових дій, зумовлює суттєві зміни у структурі родини та змушує переглядати усталені моделі сімейної взаємодії. Основний тягар організації повсякденного життя, виховання дітей і подолання побутових труднощів лягає на одного з партнерів, що призводить до дисбалансу в системі взаємної підтримки та зростання рівня стресу. Хронічне емоційне напруження, фрустрація і нестабільність підвищують конфліктність у родині та знижують її здатність ефективно реагувати на кризові ситуації. Військова служба ускладнює підтримання емоційного контакту між подружжям, сприяє підвищеній тривожності та формує стан невизначеності, що впливає на стабільність сімейних взаємин.

Як зазначає В. Зеленіна [16], обмеженість можливостей для спільного планування сімейного життя знижує рівень емоційної узгодженості між партнерами та створює умови для дезорганізації родинної структури, що стає особливо помітним за умов тривалого воєнного навантаження.

Концентрація відповідальності за догляд за дітьми, ведення господарства і забезпечення повсякденної стабільності родини на одному з подружжя, на думку Н. М. Архипенко та М. М. Павлюк [36], зумовлює зростання психологічного тиску й підвищує конфліктогенність взаємодії.

Тривала фізична відсутність військовослужбовця, обмежені можливості емоційної взаємодії та стійке стресове навантаження

спричиняють поступове емоційне дистанціювання і зниження рівня взаємної підтримки в родині [14].

Як зазначають дослідники [35], члени сім'ї нерідко зазнають емоційного виснаження внаслідок поєднання побутового навантаження з високим рівнем психологічної відповідальності, що істотно збільшує ймовірність конфліктів. Додатковим чинником є емоційна закритість військовослужбовця та уникнення обговорення пережитого досвіду, що знижує його залученість до сімейної взаємодії. Як зазначають К. Возніцина та Л. Литвиненко [29], такі комунікативні бар'єри створюють підґрунтя для зростання напруження у подружніх стосунках.

Поранення або загибель військовослужбовця призводять до суттєвих змін в родинній системі, пов'язаних з необхідністю адаптації до нових умов життя, тривалого лікування, інвалідності або втрати. Психологічні травми, як зазначає В. Зеленіна [16], посттравматичний стресовий розлад або наслідки черепно-мозкових ушкоджень проявляються з часом і можуть суттєво ускладнювати поведінку військовослужбовця, порушуючи звичну динаміку родинних взаємин. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) супроводжується емоційною відстороненістю, порушенням близькості у стосунках, домінуванням негативних когнітивних схем щодо себе та соціального оточення, а також зниженням здатності переживати позитивні емоції.

Аппель і Дж. Біб підкреслюють, що участь у бойових діях протягом понад 200 днів здатна призвести до емоційного виснаження та розвитку психічних розладів, що знижує здатність військових до інтеграції у сімейне життя [14, с. 47].

Як зазначають дослідники, типові симптоми ПТСР, зокрема дратівливість, гіперпильність, труднощі концентрації та порушення сну істотно ускладнюють сімейну взаємодію, провокують конфлікти та сприяють ізоляції військовослужбовця від родини. У відповідь на це партнер змушений перебирати на себе розширений обсяг обов'язків, що призводить до

хронічного виснаження, зменшення особистісних ресурсів та формування асиметрії у сімейній взаємодії.

В умовах тривалого стресового впливу на сім'ю військовослужбовця порушення комунікативної взаємодії та емоційної підтримки позначається не лише на подружжі, а й на дітях, які виявляються особливо вразливими до змін у родинному середовищі. Як зазначають І. О. Власова та Л. О. Шітко [8], деструкція сімейної структури та обмежена батьківська залученість призводять до формування у дитини високого рівня тривожності, емоційної нестабільності, зниження самооцінки та труднощів соціальної адаптації. У дослідженні С. Cozza, R. Lerner та R. Haskins [64] встановлено, що воєнна служба батьків підвищує ймовірність поведінкових порушень у дітей, зниження контролю імпульсів та формування емоційного відсторонення, що негативно позначається на рівні їх психологічного благополуччя.

В умовах військових дій діти військовослужбовців, особливо ті, що народилися до 2014 року, тривалий час позбавлені стабільної взаємодії з батьками, що негативно позначається на їх психоемоційному розвитку. Тривала загроза втрати одного з батьків і обмежена емоційна підтримка формують стійкі тривожні очікування, внутрішнє напруження та труднощі соціальної адаптації. Як зазначають Г. В. Пирог і С. Ю. Удод [37], діти нерідко демонструють підвищену чутливість до фрустраційних ситуацій та знижену емоційну стійкість.

Одним із ключових конфліктогенних чинників у сім'ях військовослужбовців є складнощі реінтеграції після демобілізації. Перехід до цивільного життя часто супроводжується кризовими явищами в емоційній, фінансовій та соціальній сферах, а також труднощами адаптації до нових сімейних ролей.

М. Романюк, К. Кідд [66] вважають, що проблеми реінтеграції пов'язані зі втратою структурованості військового середовища, заснованого на ієрархії, дисципліні та колективній підтримці. Відсутність регулятивних елементів у цивільному житті створює дезорієнтацію, знижує суб'єктивне

відчуття контролю та ускладнює взаєморозуміння в родині. Повернення військовослужбовця передбачає узгодження сімейних ролей, відновлення емоційного контакту та корекцію взаємних очікувань, що нерідко спричиняє напруження. Розбіжність між цінностями військового і цивільного способу життя та часткова втрата професійної ідентичності можуть формувати внутрішньоособистісну кризу, яка проявляється у конфліктних ситуаціях у сім'ї. У воєнний період особливого значення набуває ефективна соціальна підтримка, спрямована на зниження ризику ескалації конфліктів [39].

Одним із теоретичних підходів до аналізу конфліктності в родинях військовослужбовців є стресово-когнітивна модель, яка пояснює конфлікти як наслідок індивідуальної когнітивної інтерпретації стресових подій. Згідно з Н. Пророк [34] і Л. Царенко [35], когнітивна оцінка травматичного досвіду визначає рівень адаптації та може активувати конфліктогенні форми поведінки в сімейній взаємодії. У рольовій теорії конфлікти розглядають як наслідок порушення очікуваних ролей, що виникає через тривалу відсутність військовослужбовця або його травматизацію. Встановлено, що нерівномірний розподіл сімейних обов'язків спричиняє емоційне виснаження та посилює напруження у стосунках.

У теорії прив'язаності зазначено, що стабільне функціонування сім'ї спирається на надійний емоційний зв'язок між партнерами, який забезпечує відчуття безпеки та психологічної підтримки. Військове розлучення порушує емоційну єдність і сприяє формуванню емоційного відсторонення, ізоляції та зростанню тривожності. Як підкреслює Т. М. Титаренко [48], дефіцит емоційної близькості в умовах воєнного стресу зумовлює дезадаптивні реакції, зниження фрустраційної толерантності та підвищення конфліктності подружньої взаємодії.

Біопсихосоціальний підхід до аналізу конфліктів у сім'ях військовослужбовців дозволяє розглядати сімейну динаміку як результат взаємодії фізіологічних змін, психологічних реакцій та соціокультурних впливів. Як зазначає О. С. Чабан [57], подолання внутрішньосімейних

конфліктів потребує комплексного урахування психотравмівного досвіду, індивідуальних ресурсів і характеристик соціального середовища. Дослідники зазначають, що ефективна психологічна допомога має ґрунтуватися на інтегрованому аналізі медичних, психологічних і соціальних чинників, оскільки виключення будь-якого з них знижує результативність підтримки.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що конфлікти в сім'ях військовослужбовців мають складну системну зумовленість та формуються під впливом взаємодії зовнішніх і внутрішніх детермінант, які порушують стабільність подружньої та сімейної взаємодії. До зовнішніх чинників належать соціальні, професійні та економічні обставини, зокрема тривала фізична відсутність військовослужбовця, ризики бойових дій, поранення або втрата члена родини, посттравматичні наслідки, труднощі реінтеграції після демобілізації, обмежений доступ до соціальних ресурсів і надмірне навантаження на партнера, що перебуває вдома.

До внутрішніх чинників конфліктів у сім'ях військовослужбовців належать індивідуально-психологічні та міжособистісні особливості членів родини, зокрема рівень емоційної саморегуляції, стресостійкості та життєстійкості, особливості копінг-поведінки, сформованість навичок конструктивної комунікації й розв'язання конфліктних ситуацій. Значущу роль відіграють зміни емоційних станів і особистісних установок військовослужбовця та партнера, пов'язані з переживанням тривоги, страху, почуття провини, емоційного виснаження, а також із трансформацією сімейних ролей і очікувань. Додатковими внутрішніми детермінантами конфліктної взаємодії виступають порушення довіри, зниження емоційної близькості, труднощі взаємного розуміння після тривалої розлуки, неузгодженість ціннісних орієнтацій та відмінності у способах інтерпретації воєнного досвіду.

Узагальнення основних наукових підходів до аналізу конфліктів у сім'ях військовослужбовців подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

## Теоретичні підходи до конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Теоретичний підхід	Основні ідеї щодо сімейних конфліктів	Автори / джерела
Стресово-когнітивний	Конфлікт розглядають як результат суб'єктивної інтерпретації стресових подій. Когнітивні викривлення провокують дезадаптацію та ескалацію внутрішньосімейної напруги.	Н. Пророк Л. Царенко
Рольовий	Дисбаланс між очікуваними й фактичними сімейними ролями внаслідок тривалої відсутності або психологічної травматизації військовослужбовця.	Л. І. Магдисюк Р. П. Федоренко
Теорія прив'язаності	Порушення емоційного зв'язку через військову розлуку провокує тривожність, емоційну ізоляцію, дезадаптацію та конфлікти у подружжі.	Т. М. Титаренко
Біопсихосоціальний	Пояснення конфліктів передбачає поєднаний аналіз фізіологічних реакцій, психологічних особливостей та соціального контексту. Психотравматичний досвід змінює динаміку сімейної взаємодії.	О. С. Чабан О. О. Хаустова
Системний	Конфлікт розглядається як порушення цілісного функціонування сімейної системи. Напруження в одній підсистемі впливає на стабільність усієї родини.	Є. М. Потапчук, І. М. Соколова, З. Р. Шайхлісламов, М. С. Ладика [

Отже, внутрішня конфліктність у сім'ях військовослужбовців пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями членів родини, проявами емоційної дистанції, комунікативними бар'єрами, невизначеністю сімейних ролей та наслідками психологічної травматизації. У поєднанні з тривалим стресовим навантаженням зазначені чинники знижують адаптаційні можливості родини та ускладнюють виконання її базових функцій. Узагальнення положень системного, стресово-когнітивного, рольового та біопсихосоціального підходів, а також теорії прив'язаності дає змогу пояснити механізми формування міжособистісної напруги й сімейної дезадаптації у родинах військовослужбовців у воєнний період.

### **1.3. Психологічні механізми і чинники конфліктогенності у сім'ях військових під час війни**

В умовах збройного конфлікту сім'я військовослужбовця функціонує як соціально-психологічна система підвищеної вразливості, у якій зростає ймовірність розвитку міжособистісних конфліктів, емоційної дистанції та порушення стабільності внутрішньосімейної взаємодії.

За висновками О. І. Бондарчук і Л. М. Карамушки [4], у ситуації війни суттєво посилюється психологічне навантаження на членів родини, що створює умови для формування деструктивних способів спілкування між подружжям і у взаємодії з дітьми.

Л. І. Магдисюк [23] зазначає, що тривале психоемоційне напруження сприяє переходу подружніх суперечностей у стійкі деструктивні моделі взаємодії, які поступово набувають системних ознак. Це вимагає ґрунтовного психологічного аналізу механізмів конфліктності та пошуку ефективних шляхів її подолання.

Фактори, пов'язані з бойовими діями, на думку І. М. Соколової та З. Р. Шайхлісламової [47], істотно впливають на емоційний клімат у родині та підсилюють приховані й відкриті форми подружніх конфліктів.

В умовах сьогодення особливої значущості набуває аналіз психологічних механізмів конфліктогенності, які актуалізуються у родині під впливом психотравмівних подій, хронічного стресу та тривалої розлуки. За даними О. А. Орловської [33], успішність адаптації військовослужбовця до мирного життя значною мірою визначається психологічною атмосферою в родині, а її порушення підвищує ризик конфліктних проявів.

У дослідженні Г. В. Циганенко [56] відзначає, що в умовах війни конфлікти в сім'ях військовослужбовців набувають хронічного характеру, які зумовлені тривалим стресовим навантаженням та емоційною нестабільністю. За таких умов емоційна підтримка і навички саморегуляції виконують функцію ключових ресурсів, які сприяють зниженню міжособистісної напруги та підвищують адаптаційний потенціал родини. Для уточнення

механізмів виникнення таких суперечностей доцільно звернутися до наукових підходів щодо визначення сімейного конфлікту.

У наукових джерелах сімейний конфлікт визначають як динамічний процес взаємодії, що виникає внаслідок зіткнення несумісних цінностей, мотивів або очікувань членів родини та спричинює порушення емоційної рівноваги й утруднення спільного прийняття рішень [43].

У виникненні конфліктогенних процесів у родинах військовослужбовців провідну роль відіграють як зовнішні обставини, так і внутрішні психічні процеси, що визначають характер реагування на стрес. За даними О. С. Чабана [57], тривалий психоемоційний тиск зумовлює труднощі емоційної регуляції та зниження здатності підтримувати конструктивну взаємодію. У таких умовах відбувається активізація дезадаптивних механізмів, такі як зменшення емпатії, формування негативних установок, когнітивні викривлення та захисні реакції, які утруднюють розв'язання суперечностей у родині.

О. Ю. Овчаренко [31] розглядає порушення психологічної стабільності сімейної системи, зміну динаміку подружньої взаємодії та підвищує чутливість до конфліктів, які зумовлені тривалим стресом. Тривалі травматичні події спричиняють емоційне відчуження, когнітивну ригідність, уникання або агресивні відповіді у ситуаціях взаємодії, що посилює міжособистісну напругу та дезорганізує сімейні стосунки.

Таким чином, внутрішні психологічні механізми конфліктогенності формують сприятливі умови для загострення сімейних суперечностей у воєнний період, а їх взаємодія із зовнішніми чинниками підсилює ризики дезадаптації родини.

Як зазначає О. С. Чабан [57], тривалий психоемоційний тиск ускладнює емоційну регуляцію та знижує стресостійкість, що сприяє активізації конфліктогенних механізмів. До них належать зменшення емпатійності, формування негативних установок, когнітивні викривлення та домінування захисних реакцій, які утруднюють конструктивне розв'язання суперечностей.

Під впливом тривалих травматичних подій у сім'ях військовослужбовців посилюється емоційне відчуження, ригідність і тенденція до уникання або агресивних відповідей, що дезорганізує сімейну взаємодію. У сукупності такі внутрішні психологічні процеси підсилюють конфліктогенність шлюбно-сімейних стосунків у воєнний період [31].

В умовах тривалого стресу, невизначеності та постійної загрози змінюються моделі поведінки та порушується стабільність міжособистісної взаємодії в родині. Одним із провідних механізмів конфліктогенності виступає дисбаланс подружніх очікувань. Як зазначають Ю. Акименко та Т. Сила [1], повернення військовослужбовця з фронту не гарантує відновлення сімейної цілісності, оскільки порушення усталених рольових структур і різне сприйняття бойового досвіду зумовлюють емоційну відчуженість і непорозуміння між партнерами, що підвищує ризик конфліктів.

Водночас вчені виокремлюють конфліктогенні механізми, пов'язані з порушенням емоційної регуляції внаслідок бойової травматизації. Пережитий досвід на фронті, за даними Є. Потапчука та Н. Потапчук [38], ускладнює адаптацію до мирного середовища, провокує підвищену дратівливість, емоційну нестабільність і агресивні реакції, що ускладнюють комунікацію між подружжям та загострюють міжособистісну напругу. Проекція стресу на близьке оточення виступає важливим механізмом формування сімейних конфліктів.

О. Ващенко [7] зазначає, що психологічна напруга, зумовлена війною, проявляється в сімейній системі у формах підвищеної конфліктності, агресивної поведінки або емоційної ізоляції. Крім того, як підкреслюють І. Сингаївська та Н. Осауленко [45], уникнення обговорення значущих тем, формальність або поверховість спілкування знижують рівень довіри між партнерами та посилюють міжособистісну напруженість.

На окремий аналіз заслуговує механізм зниження емпатійності, зумовлений вторинною травматизацією та психофізіологічним виснаженням. Р. Гарріс [8] підкреслює, що тривалий бойовий стрес звужує емоційний

спектр і послаблює здатність до співпереживання, що істотно знижує якість сімейної підтримки.

Психологічна конфліктогенність у родинях військовослужбовців часто пов'язана з асиметрією адаптаційних стратегій між військовим і членами його родини. Як зазначають О. І. Кононенко, А. О. Кононенко та К. П. Базиленко [19], відмінності у способах опрацювання стресу та рівнях психологічної готовності до змін призводять до емоційної дистанції, нерозуміння та зростання ризику конфліктів. Додатковим деструктивним чинником виступає інтенсивне переживання афективних станів обома партнерами. Як показує аналіз Дж. Герман [9], сильні афективні реакції можуть зумовлювати взаємні звинувачення, уникання або емоційну ізоляцію, що значною мірою дестабілізує подружню взаємодію.

Важливо враховувати внутрішньоособистісні регуляторні процеси, зокрема дію психологічного захисту. Як зазначають Д. Гроссман і Л. Крістенсен [11], захисні механізми частково блокують надмірні психотравмуючі переживання, забезпечуючи тимчасову емоційну стабілізацію. Проте в умовах хронічного стресу така форма неусвідомленої адаптації може ускладнювати міжособистісну взаємодію та посилювати конфліктогенність. Подібного висновку дотримуються Р. Даллер і Дж. Хамфріс [11], які відзначають, що накопичення психоемоційного напруження без можливості його конструктивного опрацювання формує умови для ескалації внутрішньосімейних суперечностей.

Психологічні захисти, як зазначають Р. Гарріс [8] та Т. М. Титаренко [51], функціонують на різних рівнях усвідомлення від автоматизованих до свідомо сформованих і варіюють від адаптивних до дезадаптивних форм. Надмірна їх активація в умовах бойової чи родинної травматизації звужує можливості емоційної регуляції та ускладнює конструктивну міжособистісну взаємодію.

Слід відзначити, що поведінка особистості в умовах війни включає не лише захисні реакції, а й ширший комплекс регуляторних механізмів.

Зокрема, Д. Гроссман і Л. Крістенсен [11] описують автоматизовані форми реагування на загрозу, тоді як Т. М. Титаренко [51] та Л. М. Карамушка [17] підкреслюють роль свідомих копінг-стратегій у зниженні інтенсивності переживань і підтриманні психологічної рівноваги. Механізми маніпулятивної поведінки, за О. Потапчук і Д. Карповою [41], можуть слугувати неадаптивною спробою відновити суб'єктивне відчуття контролю, що підвищує ризик конфліктогенності.

На думку О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушки [4] та О. Ващенко [6], взаємодія когнітивних, емоційних та вольових компонентів психологічної регуляції визначає адаптаційний потенціал родини і впливає на конфліктну динаміку у шлюбно-сімейних стосунках. У цьому контексті конфліктогенність у сім'ях військовослужбовців розглядається вченими як наслідок взаємодії внутрішньоособистісних і міжособистісних процесів, що активізуються під впливом хронічної психотравматизації.

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що на ранніх етапах загострення домінують ситуативні емоційні реакції, супроводжені негативними установками, зростанням агресивності та фіксацією на травматичних переживаннях. У міру хронізації конфлікту активізуються психологічні захисти, які перетворюються на неефективні стратегії подолання і можуть супроводжуватися психосоматичними проявами [56]. Тривалий стрес позбавляє ці механізми адаптивності, підтримує внутрішню напругу та ускладнює відновлення конструктивної взаємодії, що підвищує ризик афективних розладів і загальної психоемоційної дестабілізації родини.

Р. П. Федоренко [55] виокремлює серед чинників деструктивної взаємодії в родині емоційне виснаження, інфантильність, егоцентризм, зовнішній тиск з боку оточення та нереалістичні очікування щодо подружніх ролей, які порушують баланс взаємодії та ускладнюють врегулювання суперечностей.

У сім'ях військовослужбовців у воєнний період конфліктогенність формується під впливом психологічних механізмів і соціально-

психологічних чинників, які змінюють динаміку сімейної взаємодії. І. Шинкаренко [57] зазначає, що тривалий стрес послаблює здатність родини підтримувати емоційну стабільність, спричиняє матеріальні та організаційні труднощі й веде до розбалансування виховних та комунікативних функцій. У таких умовах знижується якість емоційної взаємодії, ускладнюється сприйняття потреб дітей, а подружня взаємодія набуває фрустраційного характеру.

Особливої уваги потребує феномен емоційного «маятника», що проявляється в коливаннях між полюсами прихильності та ворожості у хронічно напружених стосунках, зумовлених психоемоційною травмою або глибоким емоційним виснаженням. В. Ч. Купчишина і Т. В. Грубі [22] пов'язують підвищення конфліктності у сім'ях військовослужбовців з емоційною нестабільністю, недостатнім розвитком рефлексії та низькою ефективністю навичок врегулювання подружніх суперечок. Н. Ф. Дідик [15] зазначає, що економічні труднощі, зниження відчуття безпеки та дефіцит підтримки погіршують емоційний стан членів родини й ускладнюють подружню взаємодію.

М. М. Павлюк і Н. М. Архипенко [35] визначають конфліктогенність як результат взаємодії внутрішньоособистісних чинників (емоційна нестійкість, прояви ПТСР, знижена саморегуляція) та міжособистісних детермінант (порушення комунікації, рольова дезадаптація, емоційна дистанція). Додаткові ризики створює тривала розлука й перевантаження одного з партнерів, що сприяє формуванню деструктивної комунікації у воєнний період. Сімейні конфлікти у родинах військовослужбовців характеризуються високою емоційною напругою та схильністю до ескалації, що проявляється у формах від різких вербальних реакцій до тривалого емоційного дистанціювання. Дослідники зазначають, що такі конфлікти є особливо травматичними для дітей, оскільки спричиняють емоційне напруження, труднощі адаптації та порушення відчуття безпеки. Тривалий службовий стрес, розлука та ризик для життя військовослужбовця порушують цілісність

сімейної взаємодії і знижують психологічну стійкість її членів, що негативно впливає на функціонування родини та професійну діяльність військовослужбовця.

Отже, науковий аналіз типів і причин сімейних конфліктів у військовому контексті набуває необхідного значення для розуміння їх динаміки та чинників [20].

Аналіз психологічних детермінант конфліктогенності дозволяє виокремити низку внутрішніх чинників, які зумовлюють конфліктогенність родини в умовах війни. Хронічний стрес бойових дій поступово виснажує адаптаційний ресурс особистості, спричиняє емоційне виснаження та зниження здатності до саморегуляції [2–4].

Р. Гарріс [9] зазначає, що в умовах інтенсивного стресу активізуються захисні механізми, зокрема, витіснення, заперечення, проєкція, які тимчасово стабілізують емоційний стан, проте обмежують відкриту комунікацію та підтримують міжособистісну напругу. У поєднанні з тривалою розлукою, втратою та станом невизначеності захисні механізми посилюють конфліктогенність сімейного середовища.

У структурі конфліктогенності важливу роль відіграють зовнішні чинники: тривала відсутність військовослужбовця, загроза життю, економічна нестабільність, зміна ролей і побутові труднощі. Зазначимо, що систематизація наукових уявлень про сімейні конфлікти у військовому середовищі ґрунтується на класифікації, що враховує суб'єктну структуру, джерело виникнення та характер конфлікту. Отже, зростання конфліктогенності у сім'ях військовослужбовців зумовлюється взаємодією психологічних та соціально-психологічних чинників, що порушують регуляцію сімейної взаємодії в умовах тривалого стресу. Рольовий дисбаланс та непропорційний розподіл сімейних обов'язків спричиняють виснаження й фрустраційні реакції [19].

Узагальнені типи конфліктів подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

## Класифікація сімейних конфліктів

Критерій класифікації	Тип конфлікту	Основна причина
Суб'єкти	Подружні конфлікти	Весь спектр причин сімейних конфліктів: емоційна дистанція, рольова дезадаптація
	Конфлікт між батьками і дітьми	вікові кризи, особистісні чинники порушення виховання, ригідність взаємодії, психоемоційна нестабільність
	Конфлікт родичів	Авторитарне втручання родичів конфлікт цінностей, суперечності у стилях життя
Джерело	Ціннісні конфлікти	Несумісність життєвих поглядів, пріоритетів, моральних орієнтацій
	Позиційні конфлікти	Боротьба за лідерство, потреба у домінуванні або визнанні
	Сексуальні конфлікти	Психологічна і сексуальна несумісність, емоційна відстороненість
	Емоційні конфлікти	Брак уваги, турботи, розуміння підтримки, уваги
	Господарсько-економічні конфлікти	Матеріальні труднощі, нерівномірний розподіл обов'язків, фінансові стреси
За характером перебігу	Відкриті конфлікти	Індивідуальні особливості, виховання, активне вираження емоцій, поведінкова імпульсивність, конфронтація
	Приховані конфлікти	Невиражене невдоволення, уникання, емоційне дистанціювання, пасивно-агресивна поведінка

Хронічне психоемоційне напруження активізує агресивні та фрустраційні тенденції, знижує толерантність до комунікативних труднощів, а когнітивні викривлення, пов'язані з тривожністю та виснаженням, посилюють конфліктність сприйняття взаємодії.

Встановлено, що у дітей військовослужбовців розрив емоційного контакту, зумовлений тривалими розлуками, порушує відчуття психологічної безпеки та призводить до емоційної дезадаптації. Типовими наслідками якого постає тривожність, занижена самооцінка й труднощі у соціальній взаємодії, що відображає загальне погіршення сімейної стабільності в умовах війни.

Узагальнення наукових положень дає підстави трактувати конфліктогенність родин військовослужбовців як результат комплексної

взаємодії інтра- та інтерперсональних детермінант. До психологічних механізмів належать порушення емоційної регуляції, зниження самоконтролю, дезадаптивні форми психологічного захисту, емоційна ригідність, агресивні реакції та обмеженість емпатійних проявів. Сукупність соціально-психологічних чинників таких як, тривала розлука, посттравматичний досвід, порушення комунікації, економічні труднощі та рольова дезадаптація зумовлює хронізацію конфліктів і послаблює стабільність сімейної системи.

Зазначене спонукає до необхідності в обґрунтуванні та розробленні психологічної програми підтримки сімей військовослужбовців.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Аналіз наукової літератури засвідчив, що збройний конфлікт трансформує систему функціонування сім'ї військовослужбовця та порушує виконання базових функцій: емоційної, виховної, комунікативної та стабілізуючої. Емоційна дистанція, рольова дисгармонія, посттравматичні реакції й дефіцит підтримки сприяють формуванню деструктивних моделей взаємодії.

Встановлено, що сучасні вчені викоремлюють системний, стресово-когнітивний, рольовий, біопсихосоціальний підходи та теорію прив'язаності, які пояснюють конфліктні процеси через рольові порушення, зниження емоційного контакту, вплив травматичного досвіду та зміну когнітивних оцінок ситуацій. З'ясовано, що тривала розлука, посттравматичні реакції, ускладнення комунікації, емоційна нестійкість і нерівномірний розподіл сімейних функцій є суттєвими чинниками конфліктогенності.

Внаслідок узагальнення літературних джерел з'ясовано, що сімейні конфлікти являють собою форму внутрішньогрупового протистояння між членами родини, що виникає внаслідок зіткнення несумісних цінностей, мотивацій, інтересів або поглядів, які детермінують поведінкові реакції та емоційне сприйняття взаємодії в сімейній системі. У сім'ях військовослужбовців виокремлено подружні, батьківсько-дитячі, емоційні, ціннісні та позиційні форми конфліктів, що можуть проявлятися як у відкритій, так і в латентній формах. Тип і перебіг конфліктів залежить від рівня психологічного ресурсу родини, якості комунікації, наявності соціальної підтримки та ступеня сформованості емоційної регуляції.

Встановлено, конфліктогенність у сім'ях військовослужбовців виникає внаслідок взаємодії психологічних механізмів та зовнішніх чинників. До

провідних механізмів належать емоційна дисрегуляція, когнітивні викривлення, агресивні тенденції, дезадаптивні захисні реакції та знижена емпатійність. Серед зовнішніх чинників визначено тривалу розлуку, посттравматичний досвід, порушення комунікації, рольову дисгармонію, економічні ускладнення та недостатність емоційної зрілості партнерів. Їх сукупна дія призводить до хронізації конфліктних процесів і дестабілізації сімейної взаємодії у воєнний період.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

Організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на результатах теоретичного аналізу, що забезпечило узгодженість між теоретичними положеннями та емпіричними завданнями дослідження. Теоретичний огляд наукових джерел становив основу для визначення параметрів вивчення конфліктогенних процесів у сім'ях військовослужбовців у період воєнного стану.

Експериментальну базу дослідження становили Ізмаїльський міський центр соціальних служб та служби супроводу ветеранів і демобілізованих осіб. Вибірку сформовано з 18 сімей військовослужбовців віком від 33 до 58 років, які зазнали безпосереднього впливу бойових дій. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням соціально-демографічних характеристик та тривалості перебування військовослужбовця у зоні бойових дій, що забезпечило отримання валідних емпіричних даних щодо особливостей сімейної взаємодії у складних соціально-психологічних умовах.

У системному підході сімейний конфлікт розглядають як інтегроване утворення, що включає взаємопов'язані когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Кожен компонент характеризує окремі прояви конфліктної взаємодії та зумовлює особливості функціонування подружньої системи в умовах психоемоційного напруження. Відповідно до концептуальних положень системного підходу, для дослідження конфліктів у сім'ях військовослужбовців застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення зазначених компонентів: когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового.

Поведінковий аспект досліджували за допомогою опитувальника К. Томаса - Р. Кілмана «Типи поведінки у конфлікті» (Додаток А), що забезпечує визначення індивідуальних стилів реагування у конфліктних ситуаціях та оцінювання їхнього впливу на перебіг і врегулювання конфлікту.

Когнітивний компонент, який пов'язаний із суб'єктивним сприйняттям стресових чинників та оцінкою ресурсів подолання, вивчався за допомогою методики «Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)» [59].

Емоційно-ціннісний компонент, що характеризує рівень емоційної близькості, згуртованості та прояви емоційної дистанції у сімейних взаєминах досліджували за допомогою методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3 /Тест Олсона) (Додаток Б) та методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) Є. Потапчука, Д. Карпової [41].

Процес дослідження організовано за поетапною моделлю, що включала підготовчий, основний та заключний етапи. На підготовчому етапі було сформовано вибірку, визначено психодіагностичний інструментарій та отримано необхідні етичні дозволи. Основний етап передбачав збирання емпіричних даних і проведення їх первинної обробки. На заключному етапі здійснювали аналіз результатів, їх інтерпретацію та формулювання практичних рекомендацій.

Системний підхід, як один із провідних методологічних принципів психологічної науки, забезпечує цілісне вивчення сімейної взаємодії через аналіз зв'язків між її структурними елементами та спрямований на визначення закономірностей взаємодії членів родини, особливостей розподілу ролей, характеру комунікації та впливу зовнішніх стресових чинників. Сім'я розглядається як інтегрована система, у якій зміни одного елемента змінюють функціонування всієї структури.

Провідним положенням системного підходу є механізм зворотного зв'язку, що зумовлює адаптаційні можливості родини під впливом тривалого

психоемоційного напруження. В умовах воєнного стану порушується структурна стійкість родини, змінюється динаміка подружньої та батьківсько-дитячої взаємодії, а також посилюється конфліктогенність сімейних відносин. Застосування системного підходу забезпечує виявлення психологічних механізмів конфліктогенності та становить теоретичну основу для формування психопрофілактичних і реабілітаційних програм.

Урахування системної природи родинної взаємодії в умовах воєнного стану зумовлює необхідність емпіричного дослідження конфліктогенних чинників, що визначають динаміку сімейної взаємодії в родинах військовослужбовців. Мета емпіричного етапу полягає у виявленні особливостей прояву зазначених чинників та уточненні характеру їхнього впливу на перебіг сімейної взаємодії, що формує наукове підґрунтя для розроблення психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня напруженості у родині.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що стабілізація функціонування родини військовослужбовця можлива за умови урахування сукупності когнітивних, емоційно-ціннісних і поведінкових труднощів членів родини, а також структурних особливостей сімейної системи, які зумовлюють рівень конфліктогенності.

Для реалізації мети дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення основних компонентів конфліктогенності у сімейному середовищі. Методика К. Томаса–Кілманна «Типи поведінки у конфлікті» (Додаток А) застосована для визначення поведінкових стратегій, що проявляються у ситуаціях напруженої взаємодії. Методика ґрунтується на двовимірній моделі, яка враховує орієнтацію на власні інтереси та інтереси іншої сторони.

Опитувальник містить 30 пар альтернативних тверджень; респондент обирає те, що найточніше відображає його поведінку у конфлікті. На основі відповідей визначають п'ять стилів взаємодії: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Отримані результати дають

можливість сформувати індивідуальний і груповий профіль конфліктної поведінки, що слугує підґрунтям для подальшого планування профілактичних та корекційних заходів у сім'ях військовослужбовців.

З метою дослідження когнітивного компонента конфліктогенності у сім'ях військовослужбовців застосовано Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) [59], розроблену Ш. Коеном та співавторами. Методика ґрунтується на положеннях когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої ступінь емоційної напруги визначається суб'єктивною інтерпретацією події та оцінкою доступних ресурсів подолання. PSS-10 містить 10 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою і дозволяють отримати кількісний показник суб'єктивного стресу. Отримані дані використовувалися для аналізу впливу стресового навантаження на особливості сімейної взаємодії, зокрема рівень напруження, емоційну нестабільність і схильність до конфліктних ситуацій.

Важливим елементом аналізу конфліктогенності стала оцінка інтегративних характеристик сімейної системи. З цією метою було застосовано методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) Д. Олсона (Додаток Б), який дозволяє кількісно оцінити дві ключові властивості функціонування сім'ї: згуртованість та адаптивність. Методика широко використовується у дослідженнях кризових станів у родинях із підвищеним рівнем стресового навантаження і дозволяє визначити рівень емоційної єдності, взаємної підтримки та гнучкості сімейної системи до структурних змін, зумовлених умовами воєнного часу.

Опитувальник складається з 20 тверджень, що розподілені між двома основними шкалами: згуртованість, яка відображає ступінь емоційної близькості та взаємодопомоги між членами сім'ї, та адаптивність, що характеризує здатність родини змінювати ролі, структуру і форми взаємодії у складних обставинах.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою. Низькі показники адаптивності вказують на ригідність сімейної структури та труднощі у

реагуванні на зміни, тоді як низький рівень згуртованості свідчить про емоційну дистанцію. Обидва чинники підвищують імовірність конфліктної динаміки та ускладнюють стабілізацію взаємодії у родинях, що перебувають у стані хронічного стресу.

Дослідження емоційно-ціннісного компонента конфліктогенності у сім'ях військовослужбовців здійснювали за допомогою методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП), розробленої Є. Потапчуком і Д. Карповою. Методика призначена для виявлення емоційного відчуження, що формується унаслідок підвищеного конфліктного напруження та хронічного стресу. Опитувальник містить 38 тверджень, згрупованих у шість шкал: бажання турбуватися про партнера, емоційне захоплення, інтерес і увага, інтимна та сексуальна байдужість, негативні емоції й стани, сумніви щодо вибору партнера. Відповіді оцінюються за трирівневою шкалою: «так» (1 бал), «важко сказати» (0,5 бала), «ні» (0 бал). Отримані показники дозволяють встановити рівень емоційної дистанції, виявити деструктивні патерни подружньої взаємодії та визначити психологічні характеристики, що зумовлюють емоційне відчуження у сім'ях військовослужбовців.

У наступному параграфі представлено результати емпіричного дослідження та інтерпретацію експериментальних даних щодо конфліктогенності у сім'ях військовослужбовців.

## **2.2. Експериментальне дослідження конфліктності у сім'ях військовослужбовців**

Констатувальний етап дослідження був спрямований на емпіричне визначення психологічних особливостей конфліктогенності в сім'ях військовослужбовців, що перебувають у стані підвищеного соціально-психологічного навантаження в умовах воєнного часу. Діагностичне обстеження здійснювалося на основі сформованої вибірки з 18 сімей, які

зазнали впливу бойових дій, що забезпечило релевантність результатів дослідження.

На цьому етапі застосовували комплекс методик, спрямованих на дослідження основних компонентів конфліктної взаємодії. Узагальнення отриманих результатів дозволяє не лише встановити специфіку прояву конфліктогенних чинників, дало підстави окреслити специфіку прояву конфліктогенних чинників

З метою вивчення поведінкових стратегій подолання конфліктів у сім'ях військовослужбовців було використано методику К. Томаса–Кілманна «Типи поведінки у конфлікті», яка дозволила визначити п'ять основних стилів поведінки в конфліктній ситуації.

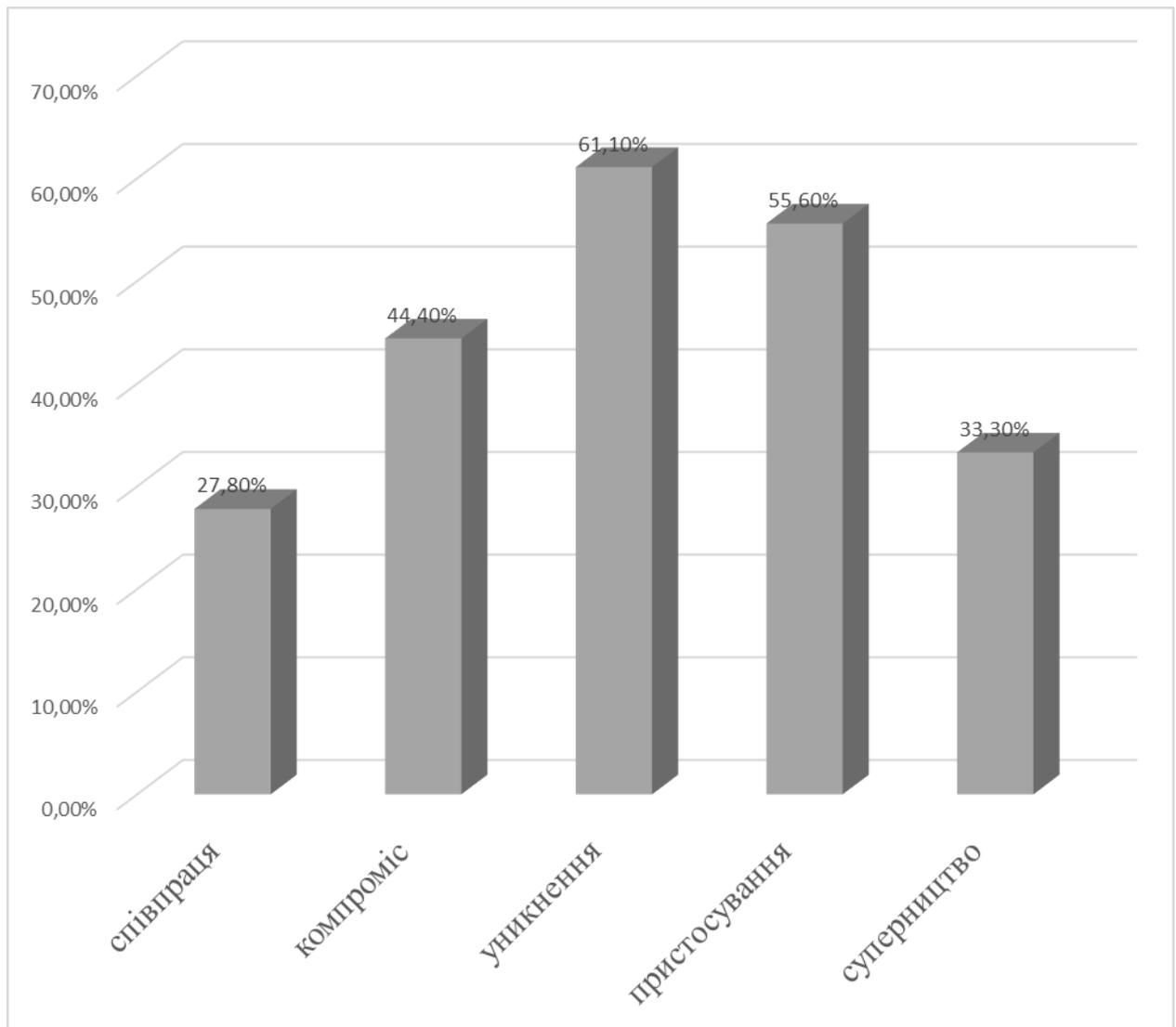
Аналіз емпіричних даних засвідчив, що найпоширенішими стратегіями у вибірці з 18 сімей військовослужбовців є уникнення (61,1 %) та пристосування (55,6 %). Отримані показники свідчать про тенденцію до уникання відкритого конфлікту, як відображення схильність до зниження інтенсивності за умов емоційного виснаження. Стратегію компроміс продемонстрували 44,4 % респондентів, що засвідчує про використання часткових поступок без істотної перебудови взаємодії. Стратегія суперництва (33,3 %) характеризує орієнтацію на домінування та контроль у конфліктній ситуації. Найменше представлена співпраця (27,8 %), що вказує на обмежені можливості конструктивного узгодження позицій у вибірці, яка перебуває в умовах хронічного стресового навантаження. Узагальнені кількісні показники представлено в таблиці 2.1, графічна візуалізація - на рисунку 2.1.

**Таблиця 2.1.**

**Розподіл стилів поведінки у конфлікті за результатами застосування методики Томаса–Кілманна**

Стиль поведінки у конфлікті	Кількість респондентів (n = 18)	Відсоток (%)
Суперництво	6	33.3
Співпраця	5	27.8
Компроміс	8	44.4
Уникнення	11	61.1
Пристосування	10	55.6

На рис. 2.1 подано розподіл стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса-Кілманна, що відображає співвідношення частоти використання окремих стратегій у вибірці сімей військовослужбовців.



**Рис. 2.1. Розподіл стилів поведінки в конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса-Кілманна**

Отримані результати засвідчують перевагу малоефективних стратегій реагування на конфлікт у сім'ї, яка функціонує в умовах воєнного часу, що зумовлює потребу у психопрофілактичних заходах, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, конструктивної взаємодії та зниження емоційної напруги в родинях військовослужбовців.

Таким чином, узагальнені кількісні результати свідчать про домінування пасивних стратегій реагування в конфліктних ситуаціях,

зокрема уникнення та пристосування. Подібна поведінка інтерпретується як прагнення зменшити емоційну напругу будь-яким способом, навіть ціною пригнічення власних потреб або інтересів. Виявлена динаміка стилів поведінки зумовлена високим рівнем психоемоційного виснаження, характерного для умов збройного конфлікту, недостатнім рівнем розвитку навичок конструктивного діалогу й емоційної саморегуляції. Для наочного представлення розподілу обраних стилів поведінки у конфлікті результати подано на рисунку 2.1.

Отримані результати свідчать про хронічне емоційне перенапруження, обмеженість відновлювальних ресурсів та підвищену ймовірність деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях (табл. 2.2).

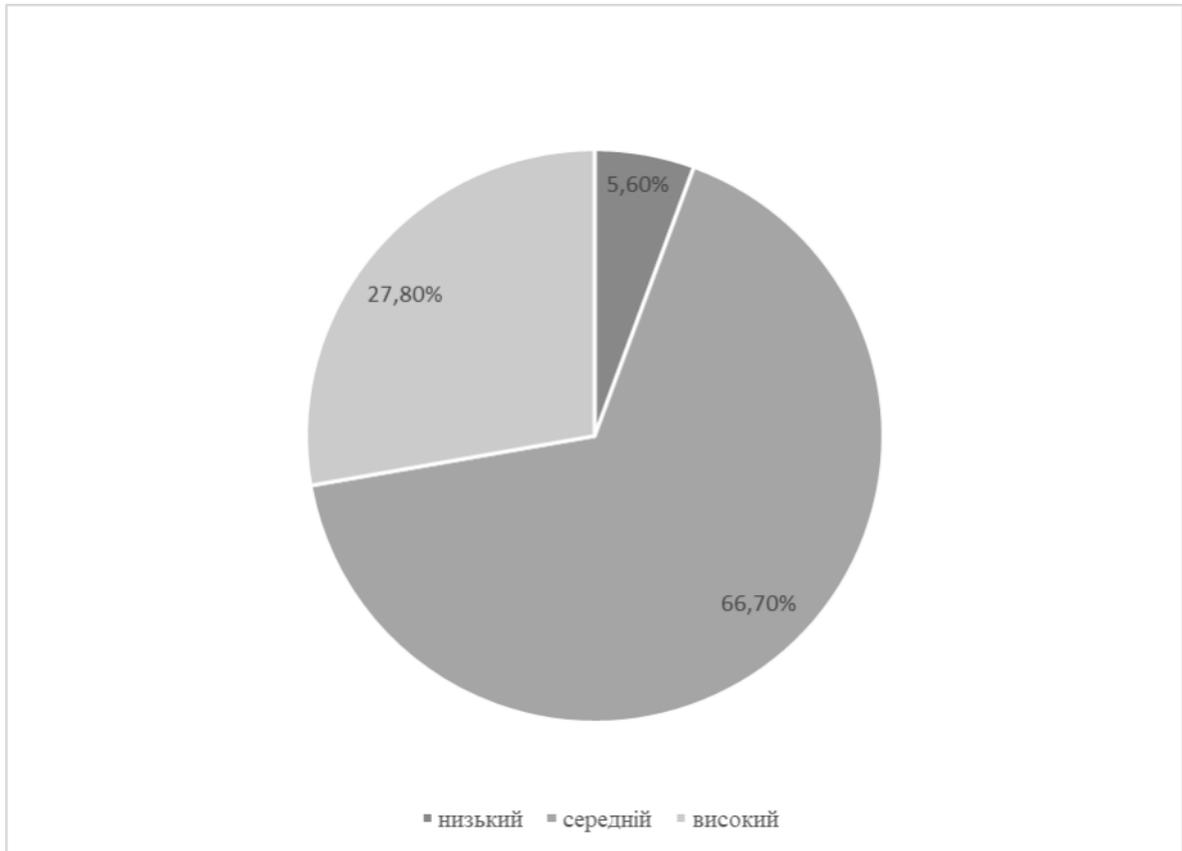
**Таблиця 2.2.**

**Результати дослідження рівня сприйманого стресу серед сімей військовослужбовців за «Шкалою сприйманого стресу» (PSS-10).**

<b>Респондент</b>	<b>Бали за шкалою PSS-10</b>	<b>Рівень стресу</b>
Сім'я 1	12	Низький
Сім'я 2	18	Середній
Сім'я 3	21	Середній
Сім'я 4	24	Середній
Сім'я 5	27	Високий
Сім'я 6	20	Середній
Сім'я 7	22	Середній
Сім'я 8	25	Середній
Сім'я 9	30	Високий
Сім'я 10	29	Високий
Сім'я 11	26	Середній
Сім'я 12	17	Середній
Сім'я 13	14	Середній
Сім'я 14	16	Середній
Сім'я 15	23	Середній
Сім'я 16	28	Високий
Сім'я 17	31	Високий
Сім'я 18	19	Середній

На наступному етапі здійснено оцінювання рівня суб'єктивного психоемоційного напруження в сім'ях військовослужбовців із використанням «Шкали сприйманого стресу» (PSS-10). Діагностика проводилася на рівні

сім'ї як аналітичної одиниці з метою визначення інтегрального показника емоційного напруження, характерного для її психологічного стану. Кількісний аналіз отриманих даних засвідчив, що високий рівень сприйманого стресу виявлено у 6 сімей (33,3 %). Розподіл отриманих показників подано на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Розподіл рівнів сприйманого стресу серед сімейвійськовослужбовців (n = 18) за «Шкалою сприйманого стресу» (PSS-10)**

Отримані результати засвідчують, що середній рівень сприйманого стресу виявлено у 12 сімей (66,7 %), що характеризує підвищене психоемоційне навантаження, яке може підсилювати вразливість до конфліктогенних ситуацій. Високий рівень стресу зафіксовано у 5 сімей (27,8 %), що вказує на виражене перенапруження та ризик дестабілізації родинної взаємодії за умов триваючого стресового впливу. Низький рівень стресу визначено лише в одній сім'ї (5,6 %). Загальна структура розподілу результатів демонструє значний вплив хронічного стресу на сімейну систему,

що проявляється у зниженні емоційної стійкості та утрудненні конструктивної взаємодії між членами родини. Отже, результати, подані на рис. 2.2, свідчать про домінування середнього та високого рівнів сприйманого стресу в сім'ях військовослужбовців. Хронічне напруження знижує адаптивність родини та підвищує ризик деструктивної взаємодії. Отримані дані окреслюють потребу у подальшому аналізі сімейних характеристик для розроблення цілеспрямованих заходів психологічної підтримки.

Наступним етапом емпіричного дослідження була діагностика за допомогою опитувальника «Шкала оцінювання згуртованості та адаптивності в сім'ї» (FACES III). Високий рівень згуртованості зафіксовано у 35 % родин військовослужбовців, середній - у 45 %, низький - у 20 %. Отримані дані вказують на переважання сімей із достатньою емоційною інтеграцією, водночас частка родин зі зниженою згуртованістю свідчить про труднощі виконання функцій емоційної підтримки в умовах тривалого стресу. Рівні адаптивності розподілилися таким чином: високий рівень зафіксовано у 30 % родин, середній - у 40 %, низький - у 30 %. Представлені у таблиці 2.3 результати вказують на недостатню гнучкість частини сімей у перерозподілі обов'язків, прийнятті спільних рішень і підтриманні ролевої взаємодії в умовах змін.

**Таблиця 2.3.**

**Рівні згуртованості та адаптивності в сім'ях військовослужбовців за результатами «Шкали оцінювання згуртованості та адаптивності в сім'ї» (FACES III) (n = 18)**

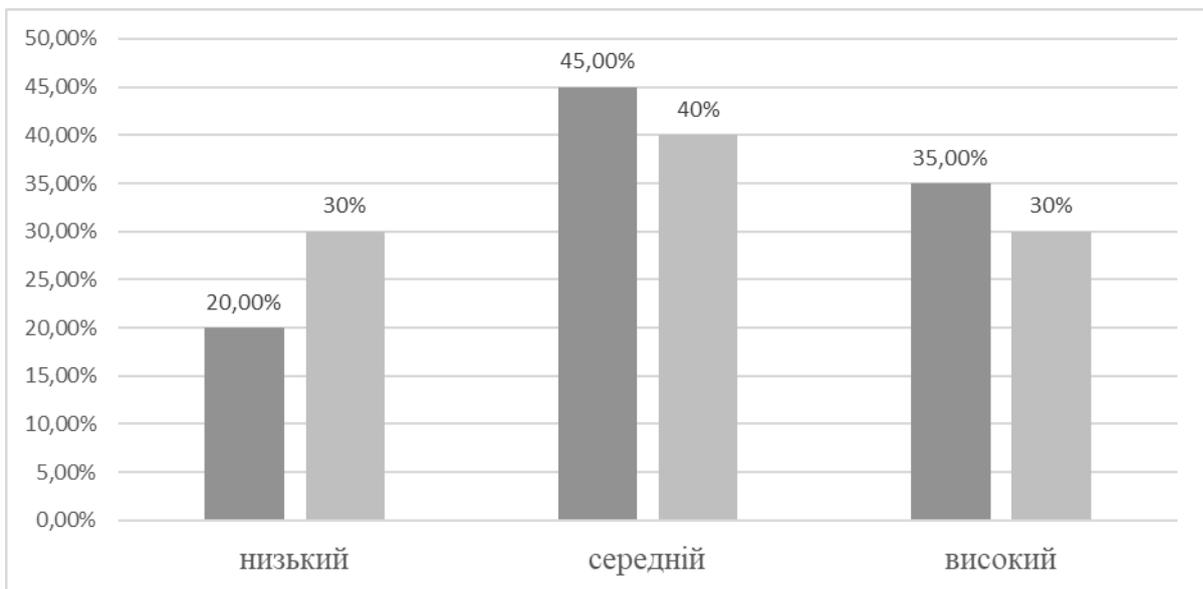
Рівень	Згуртованість (кількість сімей)	Згуртованість (%)	Адаптивність (кількість сімей)	Адаптивність (%)
Високий	6	35	5	30
Середній	8	45	7	40
Низький	4	20	6	30

Згідно з процедурою опитувальника, окремо здійснювалося оцінювання ступеня розбіжності між бажаним (ідеальним) та фактичним станом

функціонування родини. Високий рівень такої розбіжності виявлено у 28 % респондентів, середній - у 27 %, низький - у 45 %.

Виявлена невідповідність між очікуваними та реальними характеристиками сімейної взаємодії свідчить про суб'єктивне відчуття незадоволеності, підвищений рівень внутрішньої напруги та потенційно деструктивні психоемоційні тенденції в системі родинних стосунків.

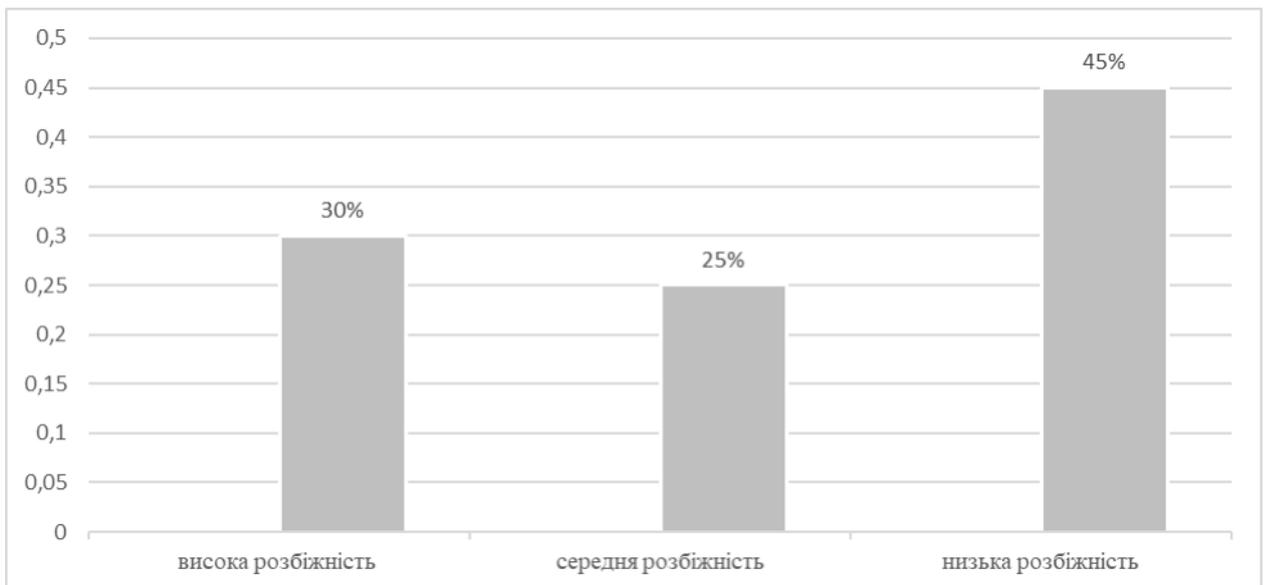
Узагальнені відсоткові показники розподілу рівнів згуртованості та адаптивності серед досліджуваних сімей представлено на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Розподіл рівнів сімейної згуртованості та адаптивності за результатами методики FACES III (n = 18)**

Отримані результати вказують на наявність латентних чинників конфліктогенності, які ускладнюють функціонування сім'ї в умовах тривалого стресового навантаження.

Узагальнені дані подано на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Рівні розбіжності між бажаним та реальним функціонуванням сімейної системи в сім'ях військовослужбовців за даними опитувальника FACES III (n = 18)**

Отже, результати дослідження засвідчили наявність у вибірці як функціонально збалансованих, так і дисфункційних родинних систем. Комбінація низьких показників згуртованості та адаптивності у поєднанні з високим рівнем розбіжності між бажаним і реальним функціонуванням родини дає підстави виділити групу сімей з високим ризиком конфліктогенності. Такі родини потребують психологічної підтримки, спрямованої на відновлення емоційної близькості, підвищення гнучкості рольового розподілу та формування конструктивних моделей взаємодії в умовах тривалого стресового навантаження.

З метою дослідження особливостей емоційної взаємодії в подружніх парах військовослужбовців в умовах воєнного стану було застосовано методику «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП), що спрямована на виявлення ознак емоційного відчуження у шлюбних стосунках. Методика включає шість шкал, які відображають провідні прояви емоційної дистанції: дефіцит турботи, втрата захоплення та інтересу до

партнера, сексуальна байдужість, переважання негативних емоцій і сумніви у доцільності вибору партнера.

Аналіз емпіричних даних засвідчив неоднорідний характер емоційної взаємодії у сім'ях військовослужбовців, які перебувають у стані тривалого воєнного стресу. Попри наявні труднощі, значна частина родин демонструє збереження емоційної залученості та взаємної підтримки. Зниження емоційної зацікавленості у партнері виявлено у 39 % сімей (7 із 18), що пов'язано з впливом хронічного стресу на здатність до емоційного реагування. Водночас більшість подружніх пар зберігають прагнення підтримувати емоційний контакт, що проявляється у спільному подоланні труднощів та взаємній турботі. Показник негативних емоційних станів (дратівливість, апатія, критичність) становить 22 % (4 сім'ї), що вказує на епізодичну напруженість, проте не визначає домінуючу тенденцію у вибірці. Такі прояви розглядаємо як адаптивні реакції на інтенсивне психоемоційне навантаження, які потребують подальшого моніторингу для запобігання емоційному виснаженню. Зниження емоційного захоплення партнером зафіксовано у 17 % сімей (3 родини) та характеризує тимчасове послаблення позитивної емоційної координації, типове для періодів посиленого стресу. Аналогічний показник отримано стосовно інтимної та сексуальної байдужості (17 %), що інтерпретується як реакція на підвищений психологічний та фізіологічний тиск.

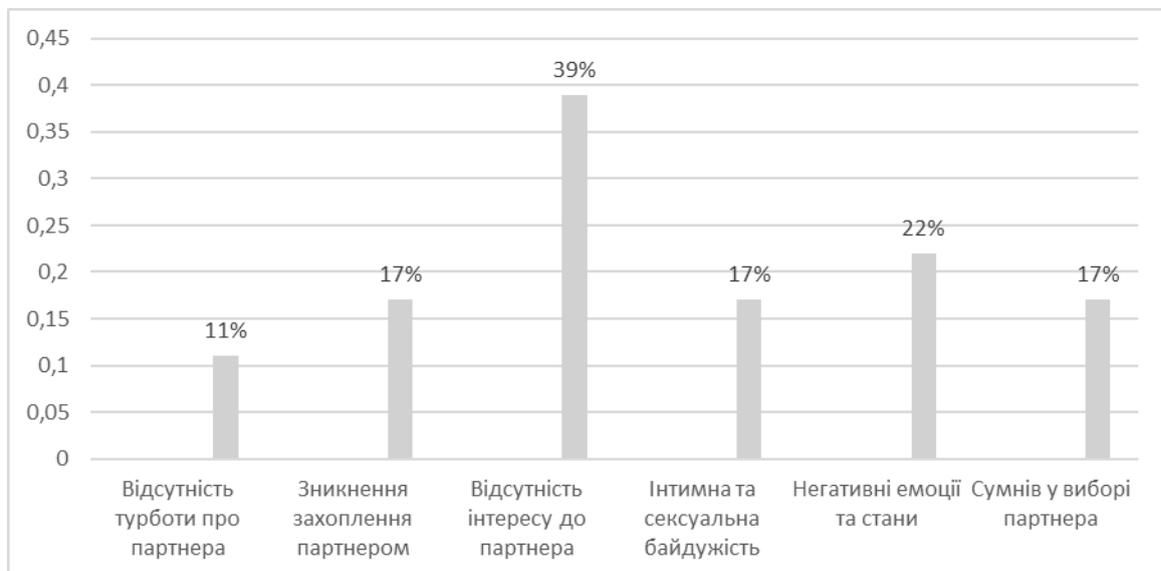
Відсутність турботи про партнера зафіксовано у 11 % родин (2 сім'ї), що свідчить про ризики зниження підтримувальної функції, хоча загалом більшість сімей демонструють стабільний рівень взаємної уваги. Сумніви щодо вибору партнера виявлено у 17 % сімей (3 випадки), що відображає підвищену критичність і внутрішню напруженість, проте не є поширеним явищем. Загальний рівень емоційного відчуження становить 22 %, що вказує на наявність окремих дисфункційних проявів. Водночас більшість подружніх пар активізують ресурси взаємної підтримки, які відіграють ключову роль у

зниженні стресового навантаження та збереженні родинної згуртованості. Узагальнені результати наведено в табл. 2.4.

**Таблиця 2.4.**  
**Результати дослідження за шкалами методики Діагностики емоційної байдужості подружжя (ДЕБП) (n = 18)**

Шкала	Кількість сімей (n)	Відсоток (%)
Відсутність турботи про партнера	2	11%
Зникнення захоплення партнером	3	17%
Відсутність інтересу до партнера	7	39%
Інтимна та сексуальна байдужість	3	17%
Негативні емоції та стани	4	22%
Сумніви у виборі партнера	3	17%

Узагальнення результатів за всіма шкалами методики дозволяє констатувати, що в умовах воєнного стану емоційна взаємодія у подружніх парах військовослужбовців зазнає значних трансформацій. Відсотковий розподіл сімей із проявами емоційної байдужості за кожною з діагностичних шкал наведено на рис. 2.5.



**Рис. 2.5.** Розподіл проявів емоційної байдужості за шкалами методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП) у сім'ях військовослужбовців (n = 18)

Як бачимо, спостерігається посилення проявів емоційної байдужості, що супроводжується зменшенням позитивних емоційних проявів та ослабленням взаємної підтримки у частини родин. Водночас у багатьох

сім'ях зберігається активна емоційна залученість і прагнення до підтримки, що є важливим ресурсом для подолання стресових факторів. Узагальнення отриманих результатів засвідчує, що найбільш уразливими компонентами подружньої взаємодії постають емоційна чутливість, турбота та рівень довіри. Поєднання негативних емоційних станів із зниженим емоційним залученням зумовлює підвищення конфліктного напруження та ускладнює реалізацію конструктивних форм взаємодії. Виявлені особливості визначають специфіку функціонування сімей військовослужбовців у період збройного конфлікту й становлять підґрунтя для подальшого розроблення психопрофілактичної програми.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

За результатами опитувальника К. Томаса–Кілманна «Типи поведінки у конфлікті» встановлено домінування стилю пристосування (44,4 %). Стиль співпраці виявлено у 22,2 % учасників дослідження, стиль уникнення - у 16,7 %. Найменш представленими є стилі суперництва та компромісу (по 8,3 %), що свідчить про переважання пасивних стратегій реагування на конфлікт у досліджуваних сім'ях.

Аналіз результатів за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) засвідчив, що 50 % сімей характеризуються дисфункціональними показниками з низьким рівнем згуртованості та адаптивності. Середній рівень структурної організації встановлено у 33,3 % сімей, тоді як 16,7 % продемонстрували розбалансовані форми функціонування, що вказує на підвищений ризик порушення стабільної міжособистісної взаємодії в умовах тривалого стресового впливу.

Аналіз результатів за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) свідчить, що 50 % сімей демонструють дисфункціональні характеристики з низькими показниками згуртованості й адаптивності. Середній рівень структурної організації встановлено у 33,3 % сімей, тоді як 16,7 % продемонстрували розбалансовані форми функціонування, що вказує на підвищений ризик порушення стабільної міжособистісної взаємодії в умовах тривалого стресового впливу. За результатами методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» у частини сімей військовослужбовців виявлено ознаки емоційного відчуження різного ступеня. Водночас у більшості подружніх пар зберігається взаємна підтримка, яка виконує захисну та стабілізуючу функції у подружніх взаєминах.

Таким чином, отримані емпіричні дані зумовлюють необхідність психопрофілактичних і корекційних заходів, спрямованих на зниження конфліктності та відновлення емоційної взаємодії у родині.

## **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **3.1. Структура та зміст програми профілактики та розв'язання конфліктів у сім'ях військовослужбовців**

Наступний етап дослідження передбачав розроблення програми профілактики та розв'язання конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Встановлено, що період повернення військовослужбовця з району бойових дій є критично важливим етапом сімейного функціонування, оскільки супроводжується зміною усталених ролей, необхідністю відновлення емоційного контакту та появою труднощів соціальної реадаптації.

Аналіз наукових джерел свідчить, що саме на цьому етапі зростає ймовірність конфліктів, обумовлених посттравматичними реакціями, виснаженням ресурсів родини та порушенням комунікативної взаємодії. Розмежування нормативних і ненормативних криз дало змогу окреслити чинники, які посилюють дестабілізацію сімейної системи, зокрема хронічний стрес, тривалу розлуку та економічні труднощі [42]. Зазначені положення визначили зміст і структуру програми, спрямованої на зниження конфліктності та підтримку адаптаційних можливостей родини.

Враховуючи встановлені психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців, програма профілактики та вирішення конфліктів спрямована на відновлення емоційної чутливості та емпатійності, формування навичок конструктивної комунікації, оптимізацію емоційної саморегуляції та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Структура програми ґрунтується на інтеграції доказових психотерапевтичних підходів, що продемонстрували ефективність у роботі з наслідками травматичного досвіду, корекцією рольової дезадаптації та зниженням конфліктогенності сімейної взаємодії.

У науковій літературі зазначається, що одним із важливих напрямів роботи з військовослужбовцями є психологічне консультування, спрямоване

на запобігання внутрішньоособистісним та сімейним конфліктам [42].

У разі виявлення сімейних конфліктів командування підрозділів може ініціювати їх врегулювання шляхом залучення юристів, психологів, медичних працівників та інших фахівців. Мета взаємодії полягає у зниженні напруженості в подружніх стосунках і запобіганні ескалації суперечностей. Профілактика та врегулювання сімейних конфліктів розглядаються як важливий напрям діяльності, спрямований на підтримання стабільної взаємодії у сім'ях військовослужбовців.

Встановлено, що попередження сімейних конфліктів передбачає активну участь усіх членів родини, а провідна роль належить подружжю. Невеликі суперечки можуть мати регулятивний ефект, сприяючи зниженню напруженості й уточненню позицій. Поєднання превентивних заходів із корекційними впливами підвищує ефективність роботи з подолання сімейних труднощів [43].

Вибір засобів профілактики конфліктів має враховувати склад потенційних учасників взаємодії та характер їхньої ролевої включеності. Ефективність превентивної роботи забезпечує опора на науково обґрунтовані рекомендації, подані у спеціальній літературі.

Аналіз літературних джерел дає змогу виокремити ключові напрями профілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців. До них належать:

- організація сімейного життя на засадах рівноправності, взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри та поваги;
- удосконалення культури спілкування як базової умови гармонізації міжособистісних відносин.
- підвищення психолого-педагогічної компетентності та обізнаності з основ сімейних взаємин;
- психологічна просвіта батьків щодо вікових, індивідуально-психологічних та емоційних особливостей дітей.

Ефективне врегулювання сімейних конфліктів передбачає досягнення взаємоприйнятних рішень, які зберігають психологічну рівновагу сторін і

сприяють стабільності сімейної системи. Деструктивні стратегії реагування (ігнорування, примус, розірвання шлюбу) супроводжуються значними емоційними та психологічними втратами. Тому пріоритетним є орієнтація на конструктивне розв'язання конфліктів та використання їх як ресурсу для зміцнення взаємин.

Конструктивне врегулювання сімейних конфліктів ґрунтується на чіткій комунікації, взаємній повазі, готовності визнавати власні помилки та контролювати емоційні реакції, що забезпечує зниження напруженості й створює умови для досягнення згоди. Важливим аспектом профілактики конфліктів у сім'ях є розвиток навичок активного слухання, емпатійного реагування та конструктивного пошуку рішень. Застосування гнучких стратегій поведінки підвищує ефективність взаємодії й зменшує ризик ескалації конфліктних ситуацій.

Враховуючи результати досліджень з проблеми профілактики та врегулювання конфліктів у сім'ях військовослужбовців, зазначимо, що формування готовності подружжя до примирення є ключовою умовою зниження напруженості та зміни конфліктної установки. Здатність розмежовувати причини й приводи суперечок та зосереджуватися на суті проблеми створює основу для конструктивного діалогу й підтримання стабільності сімейної системи.

Як показали дослідження, профілактика розглядається як цілеспрямований процес запобігання чинникам конфліктогенності та підвищення психологічної готовності подружжя до кризових ситуацій. Для сімей військовослужбовців це передбачає своєчасне налагодження ефективної комунікації, розвиток навичок конструктивного розв'язання суперечностей та усвідомлення впливу бойового досвіду на динаміку взаємодії.

Аналіз літературних джерел показав, що ефективно подолання конфліктів у сімейній системі вимагає не лише усунення вже наявних проблем, але й запобігання їх повторному виникненню. Тому в роботі з

сім'ями військовослужбовців після повернення з району ведення бойових дій доцільним є поєднання профілактичного та корекційного підходів [48].

Корекційна робота з такими сім'ями спрямована на подолання наслідків посттравматичних стресових розладів, зменшення взаємних претензій і недовіри, а також на врегулювання змін у рольовій структурі сім'ї. Інтеграція профілактичних і корекційних заходів забезпечує комплексний вплив на основні рівні сімейної взаємодії - від зниження актуальної напруги до формування стабільних адаптивних моделей поведінки. Такий підхід сприяє успішній післявоєнній адаптації, зменшує ризик рецидиву конфліктів і підтримує функціональну стабільність сімейної системи.

У практичній роботі з сім'ями військовослужбовців застосовуються індивідуальні та групові форми взаємодії, які включають тренінги розвитку комунікативних навичок, відновлення довіри, формування адаптивних копінг-стратегій і зміцнення сімейної згуртованості. У міжнародній практиці комплексні моделі роботи з сім'ями військових демонструють високу ефективність у зниженні конфліктності та полегшенні адаптації після бойових дій [21].

Зазначимо, що наявна в Україні нормативно-правова база створює сприятливі умови для впровадження комплексних програм профілактики та корекції сімейних конфліктів серед військовослужбовців, поєднуючи державну підтримку, інституційні ресурси та механізми міжвідомчої взаємодії. Узгодженість її із міжнародними стандартами та рекомендаціями сприяє інтеграції перевірених підходів у національну практику та їх адаптацію до потреб і соціокультурних особливостей українських військових сімей, підвищує результативність психологічної допомоги та забезпечує довготривалий позитивний ефект [20; 42].

Отже, законодавчі та нормативні засади не лише визначають пріоритетність програм профілактики та корекції сімейних конфліктів у системі соціального захисту військовослужбовців, але й забезпечують

практичні механізми їх реалізації, як ключової умови ефективного впровадження комплексних програм психологічної допомоги.

Слід зазначити, що технології корекції сімейних взаємин у сім'ях військовослужбовців добираються з урахуванням конкретної ситуації, індивідуальних особливостей членів родини та професійних пріоритетів фахівця, а їх мета полягає у закріпленні змін, що сприяють стабілізації та попередженню конфліктів.

Таким чином, незважаючи на різноманітність технологій корекції, у сім'ях військовослужбовців не всі наслідки воєнних подій підлягають ефективному вирішенню. Труднощі зумовлюються як об'єктивними чинниками (психічні розлади, посттравматичний стресовий розлад), так і відтермінуванням початку психологічної допомоги, що знижує ймовірність стабілізації сімейних взаємин.

Виходячи із вищезазначеного, можна стверджувати, що психолог має усвідомлювати, що результативність психологічної корекції зумовлюється свідомою участю членів родини у спільну роботу, готовністю до змін та послідовним виконанням рекомендацій фахівця; за відсутності цих умов навіть науково обґрунтовані методики не забезпечують відновлення й тривалу стабілізацію подружніх і батьківсько-дитячих стосунків.

У сучасній психологічній практиці запропоновано низку моделей сімейного консультування, ефективність яких підтверджена у роботі з подружніми парами, що переживають наслідки бойової травматизації. Кожний підхід має власну теоретичну основу та процедуру консультативної взаємодії, що дає змогу адаптувати методику до потреб сімей військовослужбовців у процесі профілактики та врегулювання конфліктів.

Психоаналітичний підхід орієнтований на виявлення глибинних механізмів, які підтримують конфліктність взаємин, та на усвідомлення несвідомих мотивів поведінки партнерів. У консультуванні це забезпечує можливість аналізу повторюваних дисфункційних сценаріїв, що формують напруженість у взаємодії. Елементи транзакційного аналізу Е. Берна

застосовують для уточнення комунікативних позицій, діагностики типових рольових патернів та корекції неефективних форм спілкування. Застосування психоаналітичного підходу в роботі з військовими сім'ями є доцільним за умови достатнього рівня психологічної готовності клієнтів до глибинної роботи та високої професійної компетентності фахівця, оскільки метод орієнтований на тривалий процес реконструкції внутрішніх моделей взаємодії.

Біхевіористичний підхід у профілактиці та вирішенні конфліктів у сім'ях військовослужбовців спрямований на модифікацію зовнішніх поведінкових проявів партнерів без безпосереднього аналізу внутрішніх психологічних чинників подружньої дисгармонії. Концепція підходу ґрунтується на припущенні, що основними детермінантами поведінки є актуальні ситуаційні умови, а не попередній досвід. Модель зосереджується на корекції конкретних дій і реакцій у межах визначених обставин, що сприяє формуванню конструктивних форм взаємодії. З метою досягнення стійких позитивних змін у сімейній системі важливим є використання біхевіористичних методів з іншими психологічними підходами, спрямованими на роботу з глибинними мотиваційно-емоційними структурами.

Гуманістична модель консультаційної та терапевтичної допомоги сім'ї спрямована на опрацювання особистісних життєвих установок і смислів подружжя. В екзистенційно-гуманістичній парадигмі людину розглядають як автономний суб'єкт, здатна самостійно приймати рішення та відповідати за їх наслідки. Центральним положенням цього підходу є визнання права особистості на самовизначення, усвідомлене формування власної життєвої стратегії.

Когнітивно-біхевіоральний напрямок спрямований на інтеграцію процесів мислення, поведінки та прийняття рішень, що забезпечує їхню узгодженість і адаптивність. Важливим завданням психолога є з'ясування особливостей сприйняття клієнтом навколишнього світу та механізмів

ухвалення рішень.

Методологічною основою когнітивного підходу є уявлення про те, що емоційні та поведінкові реакції визначаються особливостями інтерпретації подій. Відповідно, негативні переживання розглядають як наслідок викривлених когнітивних схем, а їх корекція передбачає формування більш реалістичних оцінок ситуації.

Профілактична робота спрямована на зменшенні категоричності мислення, переході від жорстких нормативних настанов до гнучких формулювань і нейтралізації катастрофічних очікувань. У консультативній практиці застосовуються рольові моделювання, що забезпечують можливість виявлення та корекції хибних інтерпретацій, зокрема тенденцій до самозвинувачення або заниження власної цінності.

Обґрунтування програми профілактики та врегулювання конфліктів у сім'ях військовослужбовців потребує урахування стабільних індивідуально-соціальних характеристик, зокрема статі, віку, рівня освіти та подружнього статусу. Кожен із зазначених параметрів визначає особливості емоційного реагування, способи подолання стресу та рівень життєвої задоволеності, впливає на стійкість сімейної системи й здатність партнерів до конструктивної взаємодії за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Слід зазначити, що у міжнародній практиці професійна діяльність психолога-консультанта передбачає спеціальну підготовку, супервізійний досвід та підтвердження компетентності. У цьому контексті групою дослідників (Е. А. Prosek та ін.) розроблено «Exemplary Practices for Military Populations» (EPMR), що окреслюють професійні компетентності, необхідні для ефективної роботи з військовими сім'ями, зокрема у профілактиці та врегулюванні сімейних конфліктів [21].

В американській професійній практиці визначено перелік компетентностей психолога, необхідних для ефективної роботи з сім'ями військовослужбовців:

- знання етапів військової служби та пов'язаних із ними психологічних і соціальних факторів;
- розуміння демографічних характеристик військових сімей і впливу специфіки служби на сімейну динаміку;
- орієнтація у стресових чинниках військового життя, зокрема частих переїздах, тривалих розлуках і пораненнях;
- усвідомлення труднощів поєднання військових і цивільних ролей за умов різного рівня соціальної підтримки;
- урахування значення адаптивності та життєстійкості як ресурсу подолання психологічного навантаження;
- знання особливостей рольової взаємодії в сім'ях військових під час звільнення зі служби, професійних змін і виходу на пенсію;
- розуміння специфіки подружніх стосунків між військовослужбовцями;
- врахування довготривалих наслідків життєвого досвіду дітей із військових сімей;
- орієнтація у фізичних, когнітивних та емоційних вимогах служби і їх впливі на функціонування родини;
- повага до вибору сімей військовослужбовців;
- знання практик організації догляду за дітьми під час відряджень та навчання військовослужбовців.

Зазначені компетентності у програмі психологічної допомоги, забезпечують системний і професійно обґрунтований підхід до профілактики та врегулювання конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Таким чином, концепція програми профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців полягає в інтеграції профілактичного та корекційного компонентів та дозволяє забезпечити відновлення конструктивної взаємодії, зменшення ризику конфліктів і зміцнення адаптивного потенціалу сімейної системи.

Реалізація програми передбачає врахування правової та нормативної бази, яка визначає її легітимність, ресурсне забезпечення, інтеграцію в

систему соціально-психологічного супроводу військовослужбовців і їхніх сімей, що підвищує результативність програми та сприяє стійкості її впливу у процесі післявоєнної адаптації.

### **3.2. Практична реалізація програми: психоедукація, кризове консультування, групова підтримка**

Виявлені закономірності психологічних і комунікативних труднощів у сім'ях військовослужбовців у післявоєнний період стали підґрунтям для розроблення комплексної програми, що поєднує психопрофілактичний та корекційний напрями роботи. Профілактичний компонент спрямований на зниження ймовірності виникнення нових конфліктів шляхом підвищення психологічної компетентності членів подружньої пари, розвитку навичок конструктивної взаємодії та підтримання сімейної згуртованості. Корекційний компонент орієнтований на подолання наявних труднощів у сфері комунікації та емоційної взаємодії, відновлення довіри між партнерами та оптимізацію рольового розподілу в умовах адаптації після пережитих стресових подій. Програма передбачає вплив на наступні взаємопов'язані компоненти сімейної взаємодії, зокрема:

- когнітивний компонент (психоедукаційний модуль): спрямований на формування системних знань про природу, чинники та динаміку сімейних конфліктів, а також усвідомлення їх наслідків для психологічного благополуччя подружжя і функціонування сімейної системи.

- емоційно-ціннісний компонент (емоційно-регулятивний модуль): розвиток умінь емоційної саморегуляції, підвищення рівня емпатійного розуміння партнера, відновлення емоційної близькості та зміцнення взаємної довіри;

- поведінковий компонент (модуль групової підтримки): формування й закріплення адаптивних моделей комунікативної поведінки, опанування способів конструктивного розв'язання конфліктів та підвищення здатності

сім'ї до спільного подолання кризових ситуацій.

Узгоджена реалізація цих компонентів забезпечує науково обґрунтовану структуру програми, орієнтовану на підвищення психологічної стійкості та адаптивного потенціалу сімей військовослужбовців, зменшення конфліктогенних проявів і стабілізацію емоційного клімату в родині.

Мета програми - підвищення психологічної стійкості та комунікативної компетентності членів сімей військовослужбовців шляхом формування системних знань про природу конфліктів, розвиток навичок конструктивної взаємодії, зниження емоційного напруження та зміцнення сімейної згуртованості в умовах післявоєнної адаптації.

Програму розроблено на основі результатів емпіричного етапу дослідження. Зміст програми спрямовано на профілактику та врегулювання конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Структура програми охоплює комплекс заходів, орієнтованих на стабілізацію емоційного клімату, гнучкий розподіл сімейних ролей і формування здатності до конструктивного розв'язання проблемних ситуацій. Структурно програма включає три взаємопов'язані модулі: психоедукаційний, емоційно-регулятивний та модуль групової підтримки, кожен із яких виконує як профілактичну, так і корекційну функцію.

1. Психоедукаційний модуль. Психоедукація виступає базовим елементом превентивного впливу, спрямованого на підвищення психологічної обізнаності членів сімей військовослужбовців, розвиток адекватного розуміння закономірностей родинної динаміки у період післявоєнної адаптації. Основні завдання модуля :

- ознайомлення з науково обґрунтованими підходами про природу та чинники виникнення сімейних конфліктів;
- інформування про ефективні моделі конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій з метою запобігання їх ескалації;
- активізація рефлексії щодо індивідуальних і сімейних ресурсів подолання стресу та підтримання емоційної єдності.

Методичні форми роботи: міні-лекції, дискусійні сесії, аналіз прикладів із практики.

2. Емоційно-регулятивний модуль належить до корекційної складової програми. Мета модуля - емоційна стабілізація учасників та психокорекція деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях шляхом розвитку навичок саморегуляції. Реалізація модуля передбачає проведення вправ (індивідуальні, парні, рольові), мінілекцій, міні-тренінгу, кейсметод. Основними завданнями модуля постають:

- формування навичок емоційної саморегуляції;
- зниження рівня психологічної напруги;
- запобігання ескалації конфлікту в сімейній взаємодії.

3. Поведінковий модуль (групової підтримки) спрямований на формування й закріплення конструктивних моделей взаємодії в конфліктних ситуаціях. Завдання модуля передбачають розвиток навичок ефективної комунікації, забезпечення досвіду взаємної підтримки та практичне відпрацювання адаптивних форм поведінки в групі.

Форми роботи - групові дискусії, тренінги комунікативних навичок, групи психологічної підтримки, рольові ігри та вправи з емоційної регуляції.

Зміст модуля безпосередньо пов'язаний із завданнями формування адаптивних моделей поведінки у соціальній взаємодії. Груповий формат забезпечує оптимальні умови для емоційної підтримки, обміну досвідом і розвитку навичок взаємодії. Такий підхід знижує відчуття ізольованості, сприяє засвоєнню конструктивних стратегій подолання труднощів та дозволяє безпечно апробувати комунікативні й регулятивні навички з отриманням зворотного зв'язку, формуючи стійкі ресурси соціальної підтримки.

Комплексне впровадження трьох модулів забезпечує системність психологічної підтримки, у якій кожен компонент виконує чітко визначену функцію. Послідовна структура дає змогу узгоджено впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування сім'ї. Програма

профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців ґрунтується на таких принципах:

- наукова обґрунтованість: використання результатів емпіричного дослідження, верифікованих психологічних концепцій і нормативних документів у сфері психологічної підтримки військовослужбовців та їхніх родин;

- комплексність: поєднання профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти сімейної взаємодії;

- системність: узгоджена взаємодія психоедукаційного, емоційно-регулятивного та поведінкового модулів як структурних елементів цілісного впливу;

- індивідуалізація: урахування особистісних і сімейних характеристик, рівня стресостійкості та попереднього досвіду для добору оптимальних форм і методів роботи;

- превентивна спрямованість: орієнтація на запобігання виникненню нових конфліктів і корекцію чинних дисфункцій у сімейній взаємодії.

Програма була реалізована на базі Ізмаїльського міського центру соціальних служб у співпраці зі службою супроводу ветеранів та демобілізованих осіб. Тривалість становила 7 тижнів за періодичності занять один раз на тиждень. Групи комплектували з 7–15 учасників. Тривалість кожного заняття становила орієнтовно 90 хвилин із можливим коригуванням залежно від чисельності групи, емоційного стану учасників та запиту сімей.

Структура кожного заняття включає три частини: вступну, основну та заключну. Вступна частина передбачає ознайомлення учасників із метою та завданнями заняття. Основна частина спрямована на реалізацію завдань відповідного модуля програми. Заключна частина включала рефлексію набутого досвіду, формулювання висновків і визначення завдань для самостійної роботи у міжсесійний період. Кожне заняття має власну мету, що узгоджується із завданнями відповідного модуля.

Загальну структуру програми подано в табл. 3.1. Розгорнутий зміст модулів та опис занять подано у Додатку В.

Таблиця 3.1.

### Модульна структура програми профілактики та вирішення конфліктів

Модуль	Компонент	Мета	Завдання	Форми роботи	Кількість занять
1	Когнітивний (психоедукаційний)	формування психологічної обізнаності щодо причин сімейних конфліктів у період післявоєнної адаптації	-ознайомлення з науково обґрунтованими уявленнями про природу та чинники виникнення сімейних конфліктів; -інформування про ефективні моделі їх конструктивного розв'язання з метою запобігання ескалації; -активізація рефлексії щодо індивідуальних і родинних ресурсів подолання стресу та підтримання емоційної єдності.	Міні-лекції, кейс-метод, робота в парах, групова дискусія	2
2.	Емоційний (емоційно-регулятивний)	емоційна стабілізація учасників, психокорекція деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях шляхом розвитку навичок саморегуляції.	- стабілізації емоційного стану учасників; - зниженні рівня психологічної напруги; -запобігання ескалації конфліктних проявів у сімейній взаємодії.	Вправи (індивідуальні, парні, рольові) міні-лекція, міні-тренінг, кейс метод	2
3.	Поведінковий (групової підтримки)	формування й закріплення конструктивних моделей взаємодії в конфліктних ситуаціях.	- розвиток навичок конструктивної комунікації та вирішення конфліктів; -забезпечення досвіду взаємної підтримки та практичне опрацювання адаптивних форм поведінки у безпечному груповому середовищі.	міні-лекція, парні рольові ігри, групові обговорення, моделювання ситуацій	3

Першому заняттю відведено ознайомчу функцію, що створює основу для формування групової динаміки, вироблення атмосфери довіри та встановлення готовності до подальшої участі у програмі. Послідовність

наступних занять вибудовується відповідно до логіки поступового переходу від засвоєння теоретичних знань до розвитку емоційної регуляції та практичного опрацювання навичок конструктивного врегулювання конфліктів у родинній взаємодії. Узагальнену характеристику структури й змістових акцентів програми представлено в додатку В.

Корекційна робота із сім'ями військовослужбовців характеризується специфічними рисами, що зумовлені складною взаємодією індивідуальних та системних чинників післявоєнної адаптації. На відміну від індивідуально орієнтованих форматів, об'єктом впливу виступає не окрема особистість, а сімейна система, функціонування якої визначається підвищеним рівнем стресу, зміною ролей та наявністю дестабілізуючих соціально-психологічних чинників. Зазначені особливості обумовлюють потребу дотримання таких принципів корекційної роботи:

- системному підході до сімейної взаємодії;
- орієнтації на запобігання повторній травматизації;
- інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів допомоги;
- індивідуалізації та гнучкості корекційних стратегій з урахуванням специфіки функціонування кожної сім'ї.

Дотримання зазначених принципів забезпечує методологічну цілісність та ефективність програми, спрямованої на профілактику конфліктів і відновлення адаптивних форм взаємодії у післявоєнний період. Розроблена програма включає комплекс форм, методів та технік, орієнтованих на дорослих учасників сімейних відносин.

Мета полягає у забезпеченні практичного використання знань і навичок, необхідних для конструктивної взаємодії та стабілізації сімейної системи в умовах післявоєнної адаптації. Використання інтерактивних форм роботи: міні-лекцій, групових дискусій, рольових ігор та тренінгових вправ дозволило поєднати засвоєння теоретичних положень із практичним відпрацюванням адаптивних моделей поведінки.

Такий підхід забезпечив реалізацію завдань програми та формування в учасників компетентностей, необхідних для профілактики й конструктивного врегулювання конфліктних ситуацій у сім'ях військовослужбовців.

### **3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми з профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців**

Ефективність профілактично-психокорекційної програми оцінювалася за результатами впровадження в роботі з 18 сім'ями військовослужбовців, які перебували у стані післявоєнної адаптації. Досліджувана вибірка характеризувалася наявністю тривалої подружньої розлуки, переривчастої та напруженої комунікації в період служби одного з партнерів, а також труднощами реінтеграції після повернення. Зазначені чинники визначали специфіку взаємодії та потребували цілісної оцінки змін, що відбувалися під впливом програми.

Аналіз результативності здійснювався відповідно до структури програми, яка включала три взаємодоповнюючі компоненти. Оцінювання проводилося як комплексний процес, що охоплював динаміку міжособистісної взаємодії, особливості групової динаміки та зміни у способах реагування на конфліктні ситуації.

Оскільки повторне психодіагностичне обстеження не проводилося, результативність визначалась на основі якісного аналізу. Для цього застосовувалися:

- спостереження за поведінкою учасників під час занять;
- групова рефлексія щодо особистих та сімейних змін;
- обговорення в парах;
- експертне оцінювання залученості та комунікативної динаміки;
- аналіз зворотного зв'язку щодо змін особистісного та подружнього функціонування.

До оцінювання також включали результати виконання міжсесійних

завдань та рівень активності під час тренінгових практик, що дало можливість простежити реальні зміни у способах взаємодії та готовності до застосування конструктивних стратегій у конфліктних ситуаціях. З огляду на тримодульну структуру програми, аналіз ефективності здійснювався комплексно, із застосуванням таких критеріїв:

- когнітивна динаміка: засвоєння змісту, розвиток рефлексивних умінь, здатність до осмислення індивідуального досвіду;
- емоційна стабілізація: прояви саморегуляції, зниження реактивності, підвищення емпатійності у взаємодії;
- поведінкові зміни: формування навичок конструктивного діалогу, зменшення деструктивних реакцій, застосування адаптивних стратегій у змодельованих і реальних ситуаціях.

На когнітивному рівні учасники демонстрували розуміння чинників сімейних конфліктів у контексті військового досвіду, що виявлялося у відповідях під час обговорень, окресленні актуальних потреб і визначенні конфліктогенних аспектів взаємодії. Під час підсумкових вправ простежувалася здатність коректно застосовувати поняття, опрацьовані у психоедукаційній частині програми.

Аналіз когнітивної динаміки засвідчив поступове підвищення рівня психологічної обізнаності учасників. На початковому етапі причини конфліктів пояснювалися переважно побутовими чинниками (втома, непорозуміння, фінансові труднощі). У завершальних сесіях учасники оперували більш узагальненими категоріями, зокрема такими, як «відмінність систем цінностей», «незбіг очікувань», «рольові суперечності». У зворотному зв'язку фіксувалося розуміння конфлікту як ситуації, що може сприяти розвитку взаємодії. У рефлексивних матеріалах простежувалося усвідомлення власного внеску в конфліктні ситуації та здатність пов'язувати емоційні реакції з актуальними потребами. Такі зміни свідчать про сформовану здатність до аналітичного осмислення конфліктної взаємодії.

Узагальнені результати реалізації першого модуля програми

представлено у таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2.**

**Аналіз ефективності першого модуля психокорекційної програми**

<b>Критерії ефективності</b>	<b>Результати першого модуля</b>
Формування базового розуміння природи конфлікту	Учасники засвоїли знання про причини та динаміку конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Під час обговорень продемонстровано перехід від побутових пояснень до глибинних категорій (цінності, ролі, суперечності, незбіг очікувань).
Розвиток усвідомлення власного досвіду конфліктів	Під час вправи «Мій досвід конфлікту» учасники визначали повторювані чинники суперечок та аналізували власні поведінкові реакції, що сприяло усвідомленню індивідуального внеску в конфліктну взаємодію.
Актуалізація та використання сімейних ресурсів	Виконання вправ «Моє ім'я і наш сімейний ресурс» і «Ресурси нашої сім'ї» дало змогу ідентифікувати наявні ресурси як підґрунтя для подолання труднощів. Зафіксовано підвищення рівня довіри та відчуття підтримки всередині групи.
Формування здатності до рефлексії	У рефлексивних матеріалах учасники фіксували зміщення від реактивного сприйняття конфлікту до аналітичного підходу, розглядаючи конфліктні ситуації як можливість для вдосконалення взаємодії. Висловлювання містили ознаки конструктивного переосмислення власних поведінкових стратегій..

Аналіз другого модуля програми засвідчив результативність завдань, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, покращення комунікації та зміцнення довіри у подружній взаємодії. Виконання вправ «Ревізія страхів» та «Мої емоційні тригери» сприяло підвищенню рівня саморефлексії: учасники змогли структурувати власні емоційні реакції та визначити чинники, що зумовлюють напругу. У рефлексивних висловлюваннях фіксувалося усвідомлення залежності емоційних станів від внутрішніх переживань, а не лише від поведінки партнера.

Поєднання мінілекцій і практичних завдань забезпечило опанування технік психологічної самопомоги. Учасники відзначали ефективність «Я»-повідомлень, техніки «тайм-аут» та дихальних вправ, які вони застосовували як засоби зниження фізіологічної напруги та запобігання ескалації конфліктних ситуацій.

Інформаційно-практичні заняття, які поєднували міні-лекції та міні-тренінги з елементами практики, сприяли засвоєнню технік психологічної самопомоги. Найбільш ефективними виявилися використання «Я»-повідомлень, техніки «тайм-аут» і дихальних вправ, спрямованих на запобігання ескалації конфліктів, зниження фізіологічного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги.

Парні вправи, побудовані на техніках «емпатійного віддзеркалення» та «емпатійного слухання», сприяли підвищенню якості подружньої комунікації. У процесі групових обговорень фіксували зменшення звинувачувальних висловлювань і зростання довіри між партнерами, що вказує на формування емпатійних умінь як важливого компонента конструктивної взаємодії.

Рольові вправи, побудовані на моделюванні типових сімейних конфліктів (розподіл обов'язків, виховання дітей, фінансові труднощі), допомогли учасникам відпрацювати нові конструктивні моделі поведінки, які забезпечували перехід від деструктивних реакцій до пошуку спільних рішень.

Учасники демонстрували перехід від деструктивних реакцій до пошуку спільних рішень, що супроводжувалося зниженням психологічної напруги. За даними самооцінок та спостережень простежувалося зменшення рівня тривожності й емоційного збудження, що пов'язано із застосуванням технік саморегуляції.

Узагальнення результатів реалізації другого модуля підтвердило досягнення його основних завдань: стабілізацію емоційного стану учасників, формування саморегуляційних навичок та підвищення якості взаємодії у подружній парі.

Узагальнені результати реалізації другого модуля представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

## Аналіз ефективності другого модуля психокорекційної програми

Критерії ефективності	Результати другого модуля
Саморефлексія та усвідомлення емоційних тригерів	Вправи «Ревізія страхів» та «Мої емоційні тригери» сприяли усвідомленню емоційних реакцій, що зменшило імпульсивність та підвищило контроль поведінки у конфліктних ситуаціях.
Оволодіння техніками емоційної регуляції	Міні-лекція та тренінг «Техніки психологічної самопомоги» забезпечили формування навичок емоційної регуляції. Найбільш дієвими були «Я»-повідомлення, техніка «тайм-аут» та дихальні вправи.
Розвиток емпатії у взаємодії	Вправи «Емпатійне віддзеркалення» та «Емпатійне слухання» сприяли покращенню емпатійного сприйняття, зменшенню взаємних звинувачень та зростанню довіри у подружній взаємодії.
Формування конструктивних моделей поведінки	Рольові вправи забезпечили опрацювання адаптивних стратегій вирішення конфліктів у типових сімейних ситуаціях, що сприяло переходу від реактивних відповідей до пошуку рішень.
Зниження психологічної напруги	Застосування технік саморегуляції зменшило рівень тривожності та емоційного напруження, що позитивно вплинуло на якість взаємодії подружніх партнерів.

Таким чином, досягнуті зміни узгоджуються із поставленими метою та завданнями програми.

Аналіз результативності третього модуля засвідчив ефективність поведінкової корекції у сфері сімейної взаємодії. У процесі роботи відбувалося усвідомлення комунікаційних бар'єрів, формування навичок їх подолання та опанування принципів конструктивної комунікації, зокрема «Я»-повідомлень, активного слухання та процедур пошуку компромісів. Виконання вправ «Важлива розмова» та «Конфлікт і компроміс» сприяло відпрацюванню поведінкових стратегій, орієнтованих на досягнення домовленостей у питаннях розподілу обов'язків, фінансових рішень та виховання дітей.

Групові обговорення та рольові ігри забезпечили умови для апробації адаптивних моделей поведінки у психологічно безпечному середовищі. Саме в груповій взаємодії відбувалося закріплення навичок конструктивного

вирішення конфліктів і формування готовності застосовувати їх у повсякденній подружній взаємодії. Застосування технік активного слухання та «Я»-повідомлень виявились ефективними у подоланні комунікаційних бар'єрів і формуванні стійких поведінкових моделей, спрямованих на підтримку партнерських взаємин.

Отримані результати підтверджують ефективність третього модуля та його відповідність заявленим завданням у роботі з родинами військовослужбовців.

Узагальнені результати ефективності третього модуля подано в таблиці 3.4.

**Таблиця 3.4.**

**Ангаліз ефективність третього модуля психокорекційної програми**

<b>Критерії ефективності</b>	<b>Результати третього модуля</b>
Саморефлексія та усвідомлення поведінкових стратегій	Виконання вправи «Мій план дій у конфліктних ситуаціях» сприяло ідентифікації індивідуальних поведінкових особливостей та формуванню намірів щодо застосування конструктивних стратегій у подальшій взаємодії.
Закріплення конструктивних моделей поведінки	Рольова вправа «Конфліктний театр» забезпечила відпрацювання варіативних стилів поведінки в конфліктних сценаріях та сприяла засвоєнню переваг співпраці й компромісу над реактивними або деструктивними способами реагування..
Розвиток емпатії та довіри	Обговорення сценаріїв після рольових ігор сприяло підвищенню здатності розуміти позицію партнера, зростанню довіри та взаємної підтримки.
Формування сімейних домовленостей	Виконання вправи «Сімейний договір про мир» забезпечило формулювання спільних правил взаємодії та актуалізувало відповідальність кожного партнера за підтримання конструктивних стосунків.
Зміцнення сімейної єдності	Символічні вправи («Дерево сили нашої сім'ї», «Лист у майбутнє») сприяли усвідомленню ресурсів родини та формуванню почуття єдності як чинника адаптаційної стійкості.

Загальний аналіз результатів упровадження програми засвідчив відповідність отриманих змін визначеним меті та завданням. У процесі реалізації програми спостерігали підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних

комунікативних стратегій та активізацію сімейних ресурсів у розв'язанні конфліктів. Якісні дані свідчать про зміну характеру сприйняття конфліктних ситуацій і здатність застосовувати опановані стратегії у подружній взаємодії. Отримані результати підтверджують ефективність програми у заявленому змістовому діапазоні.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі магістерського дослідження було розроблено, представлено та апробовано комплексну психокорекційну програму, спрямовану на профілактику та конструктивне вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців у період післявоєнної адаптації.

Мета програми полягала у підвищенні психологічної стійкості та комунікативної компетентності членів родин військовослужбовців шляхом формування системних знань про природу конфліктів, розвитку навичок конструктивної взаємодії, зниження емоційного напруження та зміцнення сімейної згуртованості. Структура програми охоплювала три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційно-регулятивний та поведінковий, а її зміст поєднував профілактичні та корекційні завдання..

Зміст занять був побудований відповідно до принципів наукової обґрунтованості, системності, комплексності, індивідуалізації та превентивної спрямованості. Програма поєднувала психоедукаційні міні-лекції, групові дискусії, вправи на розвиток саморефлексії, техніки емоційної регуляції, рольові ігри та інтерактивні практики..

Ефективність функціонування програми визначила її модульна побудова, яка забезпечила послідовний перехід від засвоєння знань до формування практичних умінь, інтеграцію профілактичних і корекційних завдань, а також поєднання різних форматів роботи, що гарантувало комплексний вплив на подружню взаємодію.

## ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження присвячене проблемі профілактики та вирішенню конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних особливостей конфліктів у сім'ях військовослужбовців та розробленні психопрофілактичної програми, спрямованої на їх профілактику та вирішення. З метою досягнення поставленої мети здійснено системний аналіз наукових джерел і виокремлено ключові положення, що визначають сутність проблеми та напрями її наукового дослідження.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що дослідження сімейних конфліктів у родинах військовослужбовців потребує комплексного підходу. У сучасній психологічній науці виокремлюють низку теоретико-методологічних підходів до вивчення дослідженого феномену: системний підхід розглядає сім'ю як цілісну динамічну систему, функціонування якої зазнає змін під впливом екстремальних подій; стресово-когнітивний підхід пояснює конфлікти з урахуванням особливостей інтерпретації травматичного досвіду та зниження рівня стресостійкості; рольовий підхід акцентує увагу на дисбалансі виконання сімейних ролей; теорія прив'язаності розглядає порушення емоційного зв'язку між партнерами унаслідок тривалої розлуки; біопсихосоціальний підхід ґрунтується на аналізі взаємодії медичних, психологічних і соціальних детермінант кризових станів.

З'ясовано, що стабілізація функціонування сім'ї військовослужбовця в умовах збройного конфлікту передбачає комплексне врахування когнітивних, емоційно-ціннісних і поведінкових труднощів її членів, а також структурних характеристик сімейної системи як ключових детермінант конфліктогенності.

Внаслідок узагальнення літературних джерел з'ясовано, що сімейні конфлікти являють собою форму внутрішньогрупового протистояння між членами родини. Такі розбіжності визначають емоційне сприйняття взаємодії

та характер поведінкових реакцій у сімейній системі.

Встановлено, що збройний конфлікт зумовлює зміни у функціонуванні сімей військовослужбовців та ускладнює реалізацію їхніх емоційної, виховної, комунікативної й стабілізаційної функцій. Найпоширенішими видами конфліктів у військових родинах є подружні, батьківсько-дитячі, ціннісні, емоційні та позиційні, які проявляються як у відкритій, так і в латентній формах. Перебіг конфліктної взаємодії визначається рівнем психологічних ресурсів родини, здатністю до емоційної регуляції, ефективністю комунікативних умінь та наявністю зовнішньої підтримки.

Конфліктогенність сімей військовослужбовців зумовлюється сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать бойовий досвід, психотравматичні події, умови збройного протистояння як стресогенне середовище, тривала розлука з родиною, соціально-економічні труднощі та дефіцит підтримувальних ресурсів. До внутрішніх чинників конфліктів у сім'ях військовослужбовців належать індивідуально-психологічні особливості членів родини, зокрема рівень емоційної саморегуляції та стресостійкості, специфіка копінг-стратегій, сформованість навичок конструктивної комунікації. Важливе значення мають емоційні порушення, пов'язані з переживанням тривоги, напруження й емоційного виснаження, а також зміни сімейних ролей, очікувань і рівня емоційної близькості після тривалої розлуки. Механізми конфліктогенності визначаються взаємодією цих чинників: травматичний досвід і хронічний стрес послаблюють саморегуляційні можливості, підвищують рівень напруженості у взаємодії та, у поєднанні з рольовою дисгармонією й комунікативними труднощами, формують деструктивні моделі поведінки.

Доведено, що сім'ї військовослужбовців перебувають у стані підвищеного психологічного навантаження, що проявляється у зростанні частоти суперечок, емоційній дистанційованості та загостренні кризових реакцій. Водночас здатність сімейної системи до згуртованості, гнучкості, відкритості у спілкуванні та взаємної підтримки виступає важливим

стабілізувальним ресурсом, який пом'якшує конфліктогенний вплив зовнішніх та внутрішніх чинників і знижує ризик деструктивного перебігу конфліктів.

Експериментальну базу дослідження становив Ізмаїльський міський центр соціальних служб, служби супроводу ветеранів та демобілізованих осіб. Репрезентативну вибірку було сформовано з 18 сімей військовослужбовців віком від 33 до 58 років, які безпосередньо зазнали впливу бойових дій.

З метою реалізації емпіричного етапу дослідження конфліктів у сім'ях військовослужбовців було сформовано емпіричну програму дослідження, спрямовану на вивчення ключових компонентів конфліктогенної взаємодії. Отримані результати відображають специфіку функціонування поведінкового, когнітивного та емоційно-ціннісного компонентів у структурі сімейної системи в умовах збройного конфлікту.

За результатами опитувальника К. Томаса–Кілманна «Типи поведінки у конфлікті» встановлено переважання стилю пристосування (44,4 %). Стиль співпраці виявлено у 22,2 % учасників, уникнення - у 16,7 %. Суперництво й компроміс зафіксовано у 8,3 %, що свідчить про домінування пасивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Згідно з даними «Шкали сприйманого стресу» (PSS-10), у 61,1 % досліджуваних виявлено середній рівень стресу, у 27,8 % - високий, у 11,1 % - низький. Отримані показники засвідчують виражену емоційну напруженість, що зумовлює необхідність у впровадженні когнітивних стратегій переосмислення ситуації та проблемно-орієнтованих способів подолання як ресурсів зниження конфліктогенності.

Отримані результати за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-III) засвідчили, що у 50 % досліджуваних сімей виявлено низькі показники згуртованості та адаптивності; у 33,3 % сімей зафіксовано балансовану структуру взаємодії; 16,7 % сімей характеризуються екстремально розбалансованими моделями функціонування, що свідчить про

високий ризик дестабілізації міжособистісної взаємодії в умовах збройного конфлікту.

За результатами методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» у частини досліджуваних сімей військовослужбовців виявлено ознаки емоційної байдужості різного ступеня - від зниження емоційної залученості до інтимної та сексуальної дистанційованості, що розглядаємо як наслідок тривалого воєнного стресу. Водночас у більшості подружніх пар зберігається взаємна підтримка, яка виконує захисну та стабілізаційну функції у подружній взаємодії.

Розроблена профілактично-корекційна програма спрямована на підвищення психологічної стійкості та комунікативної компетентності членів сімей військовослужбовців шляхом формування системних знань про природу конфліктів, розвиток навичок конструктивної взаємодії, зниження емоційного напруження та зміцнення сімейної згуртованості в умовах післявоєнної адаптації. Структурно програма організована у форматі трьох взаємопов'язаних модулів - психоедукаційного, емоційно-регулятивного та модуля групової підтримки, кожен із яких виконує як профілактичну і корекційну функцію.

Під час розроблення та впровадження програми враховано принципи наукової обґрунтованості, системності, комплексності, індивідуалізації та превентивної спрямованості. Зміст модулів поєднує психоедукаційні міні-лекції, групові дискусії, вправи на розвиток саморефлексії, техніки емоційної регуляції, рольові ігри та інтерактивні практики, що забезпечує узгодженість теоретичної й практичної складових. Ефективність програми зумовлена її модульною організацією, яка передбачає поєднання профілактичних і корекційних завдань та використання різних форматів роботи.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективами подальших наукових досліджень вбачаємо аналіз довгострокової адаптації сімей військовослужбовців у післявоєнний період

та ролі психопрофілактичних програм у зниженні конфліктності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Басенко О. М. Психічне здоров'я дітей в умовах війни: виклики та підтримка. Психологічний вісник. 2022. № 3(20). С. 45–52.
3. Басенко О. М. «Психодіагностичне дослідження проблем психічного здоров'я підлітків, що мешкають поблизу лінії фронту на сході України: особливості застосування скрінінгу психічного здоров'я». Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології. Київ, 2019. С. 64.
4. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнного часу (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: Серія міжнародних вебінарів. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. 5(1), С. 1–4.
5. Васильєва О. А., Колесниченко Л. М. Конфлікти у сім'ях військовослужбовців: психологічні особливості та теоретичні підходи до вивчення. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 8(48) 2025. С. 1336-1349.
6. Ващенко О. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. Вісник післядипломної освіти. Вип. 28(57) Серія: «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-27-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43)
7. Власова І. О., Шістко Л. О. Чинники психологічного благополуччя дітей, які переживають втрату батьків в умовах війни. Науковий журнал Габітус Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Одеса, 2022. Вип. № 40. С.77-82.
8. Гарріс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі :практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом. Київ : Видавництво Науковий світ, 2024. 488 с.

9. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства -від знущань у сім'ї до політичного терору / перекл. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.
10. Горностай П. Поранені війною: Україна в епіцентрі колективної травми. Психологія українсько-російської війни. 2022. № 1. С. 9–13.
11. Гроссман Д., Крістенсен Л. Бій: Психологія і фізіологія воїна в часи війни та миру. Львів : Астролябія, 2023. 720 с.
12. Даллер Р., Хамфріс Дж. В очікуванні першого променя сонця. Моя тривала боротьба з ПТСР. Київ : Портал, 2024. 224 с.
13. Дідик Н. Система роботи із сім'ями військовослужбовців: порівняльний аналіз досвіду США, Канади, Великої Британії. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2019. (44(47)), 37-51.
14. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 68-80.
15. Діти і війна : монографія / В. Зливков та ін. Київ : ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
16. Зеленіна В. Посттравматичний стресовий розлад у членів родини загиблого військовослужбовця. Scientific Collection InterConf. 2024. № 186. С. 168–175.
17. Карамушка Л. М. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності: монографія. Київ: ІПП НАПН України, 2020. 312 с.
18. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій: практичний посібник / заг. Ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
19. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Базиленко К. П., Прокоф'єва О. О., Медянова О. В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси

виживання в умовах війни. Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія. 2023. № 11(25). С. 677–689.

20. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами :метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

21. Купчишина В. Ч., Грубі Т. В. Індивідуально-особистісні якості особистості як один із факторів виникнення сімейних конфліктів. Габітус. 2024. Вип. 57. С. 220 -225.

22. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.

23. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.

24. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 280 с.

25. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

26. Марциняк-Дорош О., Васильєва О. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність особистості. Наукові перспективи, 2023. № 5 (35). С. 835–845.

27. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

28. Нгуєн Дж. Зцілення від тривоги та зайвих роздумів : щоденник і робочий зошит. Київ : Ростислав Бурлака, 2024. 256 с.

29. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як

- допомогти подолати? : довідник для широкого кола фахівців / за ред. К. Возніциної, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.
30. Неурова А. Б, Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навч.-метод. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
31. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
32. Олексенко С. В. Стрес: особливості переживання та підтримка In: «Про: безпечна освітня екосистема громади». Київ : Центр інноваційної освіти Про.Світ, 2023. С. 359–374.
33. Орловська О. А. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. Актуальні проблеми психології. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2019. Вип. 54. С. 100–105.
34. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / за заг. Ред. Н. Пророк. Київ, 2018. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / за заг. Ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Т. 2. 240 с.
36. Павлюк М. М., Архипенко Н.М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології: зб. Наук. Праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, Вип. 18. С. 209–226.
37. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинях військових під час воєнних дій в Україні та США. Science and Innovation of Modern World. 2023. С. 417–422.
38. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. Psychology Travelogs Хмельницького національного університету. 2024. № 1. С. 190–199.
39. Потапчук Є. М. Сім'я учасника бойових дій як суб'єкт відновлення

- його психічного здоров'я. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія /за заг. Ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків : ФОП Мезіна В. В., 2017. С. 403–413.
40. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя при реалізації основних сімейних функцій. Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Вип. 21, 2021. С. 268–274.
41. Потапчук Є., Карпова Д. Авторська психологічна методика діагностики емоційної байдужості подружжя. *Psychology Travelogs*. 2025. Вип. 2. С. 161–171.
42. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: методичний посібник. К Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.
43. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підруч. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
44. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник. А. Неурова, А. Романишин. Київ, 2023. 335 с.
45. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем у шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 125–134.
46. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського: Психологія*. Т. 33(72), № 5. С. 54–59.
47. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 52 с.
48. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. за ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
49. Соціальна психологія: навч. посіб. Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В.

- Винославська та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 252 с.
50. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. № 2(52). С. 3–20.
51. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
52. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк: Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.
53. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.
54. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. Психологія: реальність і перспективи: зб. Наук. Пр. Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне : ВДГУ, 2018. Вип. 10. С. 146 -152.
55. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 320 с.
56. Циганенко Г. В. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей, цивільних та дітей. Київ, 2018. 98 с.
57. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я цивільного населення в умовах війни: клініко-психологічні аспекти. Український вісник психоневрології. 2023. Т. 31, № 2. С. 7–13.
58. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. N 2. С.550-557.
59. Шкала сприйнятого стресу (PSS) [https://www.eztests.xyz/tests/stress\\_pss/](https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/)
60. Ainsworth M. D. S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. American Psychologist. 1991. Vol. 46, № 4. P. 333–341. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>

61. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, 1978. 624 p. URL: <https://archive.org/details/familytherapyinc0000bowe>
62. Burgess E. W., Locke H. J. The Family: From Institution to Companionship. New York : American Book Company, 1945. 540 p. URL: <https://archive.org/details/familyfrominstit00burgrich>
63. Cassidy J., Shaver P. R. (Eds.). Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 1088 p. URL: <https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Attachment/Cassidy-Shaver/9781462525294>
64. Cozza S., Lerner R., Haskins R. Military and Veteran Families and Children: Policies and Programs for Health Maintenance and Positive Development. Social Policy Report. 2014. Vol. 28, № 3. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED566687.pdf>
65. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1974. 304 p. URL: <https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674294103>
66. Romaniuk M., Kidd C. The Psychological Adjustment Experience of Reintegration Following Discharge from Military Service: A Systematic Review. URL: <https://jmvh.org/article/the-psychological-adjustment-experience-of-reintegration-following-discharge-from-military-service-a-systemic-review/>
67. Segal M. W. The Military and the Family as Greedy Institutions. Armed Forces & Society. 1986. 13(1), 9–38. URL: <http://www.jstor.org/stab>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»**

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

- 1.а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
- 2.а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
- 3.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.
- 4.а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
- 5.а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
- 6.а) Я намагаюся уникнути прикросців.
- б) Я намагаюся досягти свого.
- 7.а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
- б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.
- 8.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
- 9.а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.
- 10.а) Я наполегливо прагну досягти свого.
- б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
- 12.а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
- 13.а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
- 14.а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

- б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
- 15.a)** Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
- б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
- 16.a)** Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
- б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.
- 17.a)** Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
- 18.a)** Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
- 19.a)** Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.
- б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.
- 20.a)** Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.
- 21.a)** Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
- 22.a)** Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.
- б) Я відстоюю свої бажання.
- 23.a)** Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- 24.a)** Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.
- б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.
- 25.a)** Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
- б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- 26.a)** Я пропоную серединну позицію.
- б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- 27.a)** Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- 28.a)** Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.
- 29.a)** Я пропоную серединну позицію.
- б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- 30.a)** Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.
- б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

## Бланк для відповідей

№ пари	а	б	№ пари	а	б
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

## Опрацювання результатів

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

Ключ до відповідей

№ з/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

### Інтерпретація результатів

Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.

Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,- досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

Стиль співпраці. Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є

важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

Стиль компромісу. Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

Стиль уникнення. Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витрачати сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.

Стиль пристосування. Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

## Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості

### (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури. Авторами даного опитувальника є Д. Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві. У основі створення методики лежить "циркулярна модель" ("кругова модель") Д. Х. Олсон. Ця модель включає три найважливіші параметри сімейної поведінки: згуртованість, адаптація та комунікація. FACES-3 є третім варіантом серій шкал FACES, розробленим для оцінки двох основних параметрів структури сім'ї, представлених графічно в "циркулярній моделі", - сімейної згуртованості та сімейної адаптації.

Сімейна згуртованість - це ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї: при максимальній виразності цього зв'язку вони емоційно взаємозалежні, при мінімальній - автономні та дистанційовані один від одного. Для діагностики сімейної згуртованості використовуються такі показники: "емоційний зв'язок", "сімейні межі", "ухвалення рішень", "час", "друзі", "інтереси та відпочинок".

Сімейна адаптація - характеристика того, наскільки гнучко чи, навпаки, ригідно здатна сімейна система пристосовуватися, змінюватись при впливі на неї стресорів. Для діагностики адаптації використовуються такі параметри: "лідерство", "контроль", "дисципліна", "правила та ролі в сім'ї".

У "циркулярній моделі" розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості - від екстремально низького до екстремально високого. Вони отримали такі назви: роз'єднаний, розділений, зв'язаний та зчеплений. Аналогічно діагностують чотири рівня сімейної адаптації: ригідний, структурований, гнучкий та хаотичний. Автори даного опитувальника виділяють помірні (збалансовані) та крайні (екстремальні) рівні сімейної згуртованості та адаптації та вважають, що саме збалансовані рівні - показник успішності функціонування системи. Для сімейної згуртованості такими рівнями є розділений та пов'язаний, для сімейної адаптації - структурований та гнучкий. Екстремальні рівні зазвичай розглядаються як проблематичні, що ведуть до порушень функціонування сімейної системи.

Опитувальник сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї зараз сприймають свою сім'ю і який би вони хотіли її бачити. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності існуючою сімейною системою. "Ідеал" дає інформацію про напрям і ступінь змін у сімейному функціонуванні, які хотів би здійснити кожен із які взяли участь у дослідженні. Чим більша розбіжність між ідеалом і сприйняттям, тим більше незадоволеність існуючою сімейною системою.

Методика складається із списку тверджень (від 1 до 20). Завдання випробуваного полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження за

ступенем його виразності, використовуючи п'ятибальну шкалу: майже ніколи - 1, рідко - 2, іноді - 3, часто - 4, майже завжди - 5.

У першому випадку завдання випробуваного оцінити реальне сімейне функціонування, у другому - ідеальне, тобто таке, яким хотілося б його бачити.

Обробка та інтерпретація результатів.

1. Визначення типу структури сім'ї. Під час обробки підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних та непарних тверджень. Кількість балів, отримане під час підсумовування непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних - рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.

2. Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між ідеальними та реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості та адаптації) визначає ступінь задоволеності випробуваного сімейним життям. В даний час не існує жодних емпіричних норм для визначення оцінки розбіжності ідеального та усвідомлюваного. Висока оцінка розбіжності вказує на низьку сімейну задоволеність. Розбіжність має бути розрахована для кожного індивідуума згуртованості та адаптації, а загальна оценька може бути отримана в результаті складання цих двох оцінок. Зворотна залежність одержаних результатів є оцінкою сімейної задоволеності.

ПІБ \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Дата дослідження \_\_\_\_\_

Інструкція

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

### Бланк опитувальника.

Твердження	1 майже ніколи	2 рідко	3 час від часу	4 часто	5 майже завжди
1. Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.					
2. При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.					
3. Ми схвально ставимося до друзям інших членів сім'ї.					
4. Діти самостійно обирають форму поведіння					

5. Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.					
6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.					
7. Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.					
8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.					
9. Ми любимо проводити вільний час усі разом.					
10. Покарання обговорюються батьками.					
11. Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.					
12. У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.					
13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.					
14. Правила у нашій сім'ї змінюються.					
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.					
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.					
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.					

№	Діагностичні параметри	№ тверджень	Шкала
1	Емоційний зв'язок	1,11,19	Сімейна згуртованість
2	Сімейні кордони	5,7	
3	Прийняття рішень	17	
4	Час	9	
b	Друзі	3	

Б	Інтереси та відпочинок	13, 15	
1	Лідерство	6,18	Сімейна адаптація
г	Контроль	2, 12	
3	Дисципліна	4,10	
4	Ролі	8,16,20	
б	Правила	14	

(Шкала сімейної адаптації та згуртованості)

Основні параметри	Групи сімей					
	Зрілі подружні пари		Сім'ї з підлітками		Молоді подружні пари	
	X	SD	X	SD	X	SD
Згуртованість	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Адаптація	24,1	4 , 7	24,3	4,8	26,1	4,2
Згуртованість						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Роз'єднаний	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Розділений	35-40	33,8	32-37	30,3	37-42	37,2
Зв'язаний	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Зчеплений	46-50	13,6	44-50	14,7	47-50	13,0
Адаптація						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Ригідний	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Структурний	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8
Гнучкий	25-28	29,4	25-29	32,9	27-30	32,0
Хаотичний	29-50	16,0	30-50	13,9	31-50	16,0

Примітка. X - середні показники; SD - стандартні відхилення від середніх.

## ПРОГРАМА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### Модуль 1 Когнітивний (психоедукаційний)

ЗАНЯТТЯ 1. Тема: Природа та чинники виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців у період післявоєнної адаптації

#### 1. «Привітання».

Мета: створити довірливу атмосферу, налаштувати учасників на співпрацю, пояснити завдання програми.

Процедура: Група сідає в коло. Ведучий вітає учасників та коротко представляється: «Добрий день! Мене звати ... Я працюю психологом ... Сьогодні ми розпочинаємо нашу програму, присвячену профілактиці та вирішенню конфліктів у сім'ях військових після повернення з війни. Упродовж наших зустрічей ви отримаєте знання про те, чому у сім'ях виникають конфлікти, що саме може впливати на їх розвиток, а також які є способи їхнього конструктивного подолання. Ми будемо розглядати різні життєві ситуації, навчатися новим навичкам і шукати ресурси для зміцнення стосунків у ваших сім'ях. Мета нашої роботи -допомогти вам краще розуміти себе та партнера, знизити рівень напруги й з метою вирішення конфліктів. Перед тим як почати, можливо, у вас є запитання щодо організації роботи? Завданням ведучого на цьому етапі є створення безпечної атмосфери, структурування процесу занять, формування готовності до самопред'явлення та активної участі у груповій роботі.

#### 2. Правила роботи групи.

Мета: забезпечити безпеку і взаємну повагу.

Процедура проведення: Ведучий пропонує учасникам разом виробити правила: конфіденційність (усе, що ми тут обговорюємо, залишається тільки між нами); говоримо «від себе» (уникаємо узагальнень типу «всі чоловіки...», «усі дружини...»); не перебиваємо і не критикуємо; можна «пасувати», якщо не готові відповідати; намагаємося бути відкритими й

активними. Правила записуються на фліпчарті й залишаються на всі зустрічі.

Вправа «Моє ім'я і наш сімейний ресурс».

Мета вправи: сприяти знайомству учасників, створити довірливу атмосферу, актуалізувати сімейні ресурси як опору у подоланні конфліктів.

Процедура проведення: Учасники сідають у коло. Ведучий пояснює:

Щоб краще познайомитися одне з одним, ми не просто назвемо свої імена. Я попрошу вас поділитися тим, що ви вважаєте силою, ресурсом своєї сім'ї. Це може бути будь-що: довіра, почуття гумору, взаємопідтримка, терпіння, традиції чи щось інше, що допомагає долати труднощі і залишатися разом навіть у складні моменти. Коли ми говоримо про конфлікти, важливо не лише знати про їхні причини, а й пам'ятати, що в кожній родині вже є внутрішні ресурси для їх подолання». Далі кожен учасник по черзі називає своє ім'я і додає сімейний ресурс. Наприклад: «Я -Олег, наш ресурс -довіра»; «Я -Марина, наш ресурс -почуття гумору».

Наступний учасник повторює ім'я та ресурс попереднього і додає своє. Така форма допомагає не тільки познайомитися, а й краще запам'ятати імена та ресурси інших членів групи. Наприкінці вправи ведучий підсумовує. Іноді ми забуваємо про них у стресових ситуаціях, але саме вони допомагають знаходити сили для конструктивного вирішення конфліктів. Під час нашої програми ми будемо вчитися, як спиратися на ці ресурси й розвивати нові.

3. Міні-лекція «Конфлікт як частина життя сім'ї військового».

Мета: сформувати цілісне розуміння природи конфлікту в сім'ях військовослужбовців, його причин, впливу на дітей і згуртованість родини, а також показати, що конфлікт може мати конструктивний потенціал.

Вправа «Мій досвід конфлікту»

Мета: усвідомити особистий досвід післявоєнних сімейних конфліктів, виявити спільні причини та підготуватися до аналізу кейсів.

Процедура: Учасники працюють у парах: кожен розповідає про одну конфліктну ситуацію після повернення партнера зі служби (що сталося, як почувалися, причина конфлікту) по 5 хвилин. Потім у загальному колі кожен

називає лише причину свого конфлікту. Ведучий фіксує повторювані чинники на фліпчарті (наприклад: втома, нерівномірний розподіл обов'язків, різні очікування). На завершення ведучий наголошує: Багато ситуацій мають спільні корені, а значить - піддаються аналізу та вирішенню. Далі ми розглянемо типовий кейс.

Аналіз типової конфліктної ситуації.

Мета: сформувані навички виявлення причин конфлікту, аналізу реакцій учасників і пошуку конструктивних рішень.

Процедура проведення: Група аналізує кейс про конфлікт у сім'ї після повернення військовослужбовця. Учасники в малих групах або загальному колі обговорюють:

- що стало причиною конфлікту;
- як поводитися обидва партнери;
- які ресурси могли б допомогти уникнути ескалації (комунікація, домовленості, пауза, розподіл обов'язків).

Ведучий модерує дискусію, підкреслюючи значення емоційної втоми, нереалізованих очікувань і діалогу як профілактики конфліктів.

Вправа «Ресурси нашої сім'ї».

Мета: допомогти подружжю усвідомити власні сили для подолання конфліктів.

Процедура проведення: Учасники записують 3-5 чинників, що підтримують їхню сім'ю в складних ситуаціях (риси, звички, зовнішня підтримка). Далі діляться у колі. Ведучий зазначає: ці ресурси можуть стати захистом від конфліктів.

Підсумки заняття.

Ведучий: Сьогодні ми обговорювали, що конфлікти в сім'ї є природними. Причини можуть бути різні. Але в кожній сім'ї є ресурси для їх подолання. Конфлікт можна не лише пережити, а й використати для зміцнення стосунків.

Рефлексія.

Домашнє завдання. Вправа «Використання ресурсів на практиці»

Мета: навчитися використовувати сімейні ресурси для вирішення конфліктів.

Процедура проведення: подружжя обговорює 2–3 ситуації конфлікту (реальних або потенційних) і визначає, які наявні ресурси допоможуть діяти конструктивно. На наступній зустрічі кожна пара коротко ділиться досвідом: що обрали, як застосували, що спрацювало, а що - ні.

## ЗАНЯТТЯ 2.

Тема: Стратегії конструктивного вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Мета: сформувати у подружжя системне розуміння принципів конструктивного вирішення конфліктів і навчити практичного застосування цих принципів із використанням сімейних ресурсів для зміцнення взаємин та зниження психологічної напруженості.

### 1. Вступна частина.

Ведучий підсумовує результати попереднього заняття, нагадує правила групи та створює налаштовану на співпрацю атмосферу. учасники коротко діляться досвідом виконання домашнього завдання «Використання ресурсів на практиці». ведучий повідомляє тему та мету заняття. Підкреслює важливість активної участі та взаємної підтримки у групі.

Міні-лекція. Конструктивне вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Зміст лекції пояснює специфіку конфліктів у сім'ях військовослужбовців у період післявоєнної адаптації. Основні принципи конструктивного вирішення конфліктів. Ведучий наводить приклади з життя сімей військовослужбовців та принципи їх конструктивного вирішення на основі реальних прикладів.

### Розв'язання кейсів.

Кейс 1: Військовослужбовець повертається після тривалого відрядження; дружина очікує допомоги з домашніми обов'язками.

Кейс 2: Діти стають свідками повторюваних сварок батьків після

повернення військового.

Кейс 3: Різні погляди на фінансові питання після повернення з військової служби.

Кейс 4: Один із партнерів уникає обговорення проблем, інший вимагає постійної уваги.

Процедура проведення: Ведучий зачитує кейс, учасники визначають проблемні моменти.

Обговорюють можливі стратегії конструктивного вирішення. Визначають сімейні ресурси для подолання конфлікту, можливі труднощі та способи їх подолання.

Інтерактивна вправа «Мій конфліктний сценарій».

Мета вправи: розвинути навички застосування конструктивних стратегій у реальних конфліктних ситуаціях та активізувати сімейні ресурси.

Процедура проведення: Кожен учасник описує конкретний конфліктний випадок із власного сімейного життя. Визначають стратегії конструктивного вирішення та сімейні ресурси для їх застосування. Ведучий консультує щодо адаптації стратегій до реальних умов сім'ї. Обговорюють можливі перешкоди та способи їх подолання.

Підсумкова дискусія та рефлексія.

Кожен учасник відповідає на запитання: «Що нового я дізнався сьогодні?» та «Яку стратегію я застосую вдома?» Ведучий підкреслює значущість застосування навіть однієї стратегії для зниження напруженості та зміцнення стосунків.

Домашнє завдання. Обрати реальну конфліктну ситуацію та застосувати одну із засвоєних стратегій конструктивного вирішення. На наступному занятті обговорюються результати та труднощі.

## **Модуль 2. Емоційно-регулятивний модуль.**

ЗАНЯТТЯ 1. Емоційна регуляція як основа гармонізації шлюбних відносин.

Мета: розвинути емоційно-регулятивні вміння, підвищити емпатійне сприйняття партнера, сприяти стабілізації емоційного стану та запобіганню ескалації конфліктів у сім'ї.

Хід заняття

Міні-лекція «Емоційна регуляція та шлюбні відносини в умовах післявоєнної адаптації»

Лекція висвітлює емоційні труднощі у сім'ях військовослужбовців у період адаптації: напруга, емоційна відстороненість, складнощі у вираженні почуттів. Розглядаються навички емоційної саморегуляції та емпатійного слухання. Наведено приклади успішного використання емоційної підтримки та партнерського розуміння в стабілізації шлюбних взаємин.

Вправа «Невербальне привітання»

Мета: створення психологічно безпечного простору, активізація групової взаємодії, формування базової емпатійної налаштованості між учасниками.

Форма роботи: групова вправа на невербальну комунікацію.

Процедура проведення: Учасникам пропонується протягом 2–3 хвилин вільно пересуватися простором і встановлювати контакт з іншими учасниками без використання слів. Привітання можуть виражатися через комфортні для кожного жести. Ведучий підкреслює, що вибір форми невербального контакту залишається на розсуд учасника і має відповідати його особистим межам та рівню психологічного комфорту.

Завдання: через невербальну взаємодію налаштувати учасників на прийняття, взаємну повагу й емоційне включення в подальшу групову роботу.

Розв'язання кейсів.

Мета: формування навичок емоційної регуляції та розвитку емпатійного сприйняття у шлюбних стосунках у контексті конфліктних ситуацій.

Процедура проведення: Ведучий надає учасникам типові кейси, що

відображають конфлікти у сім'ях військовослужбовців у період післявоєнної адаптації. Зокрема:

Кейс 1: Партнер після повернення з ротації виявляє емоційну відстороненість, що викликає напруження у стосунках.

Кейс 2: Подружжя не може знайти спільне рішення у вихованні дітей, оскільки погляди змінилися під час тривалої розлуки.

Кейс 3: Один із партнерів постійно зривається на критику, що провокує відповідну агресію або замикання в собі у іншого.

Кейс 4. Дружина звикла бути самотійною, чоловік після повернення відчуває себе виключеним із сімейних справ.

Учасники об'єднуються в пари або малі групи, аналізують кейс за структурою: Визначення емоційного фону конфлікту.

Виявлення головних конфліктогенних чинників.

Обговорення можливих стратегій емоційної регуляції в поданій ситуації. Пропозиція конструктивної моделі взаємодії з урахуванням сімейних ресурсів (емпатія, підтримка, спільні дії). Прогнозування можливих труднощів при впровадженні запропонованих рішень та пошук шляхів їх подолання. Після завершення роботи групи презентують свої варіанти вирішення кейсів у загальному колі. Ведучий резюмує ключові ідеї, звертаючи увагу на ефективні способи емоційної стабілізації та запобігання ескалації конфлікту в подружніх стосунках.

Вправа «Шкала відносин».

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власних установок щодо міжособистісних відносин, дослідити вплив переконань на емоційну взаємодію в шлюбі, активізувати рефлексію над конфліктогенними судженнями.

Процедура проведення: Учасники розміщуються вздовж уявної шкали (від 0 до 100), виражаючи ступінь згоди або незгоди з низкою соціально та емоційно значущих суджень (наприклад: «Стерпиться - злюбитися», «Добро має бути з кулаками», «Проблеми потрібно замовчувати» тощо). Після

кожного твердження учасники коментують свої позиції, обговорюється їх вплив на емоційний клімат у шлюбі, рівень напруги та готовність до конструктивного діалогу.

Вправа «Шкала емоцій».

Мета вправи: Усвідомити власні емоційні реакції в сімейних стосунках та виявити розбіжності між реальним і бажаним емоційним станом. Процедура проведення: учасники оцінюють прояви властивостей та емоцій у своїх сімейних стосунках (терпимий–нетерпимий, м'який–жорсткий, уважний–байдужий тощо) на уявній шкалі. За бажанням повторюють вибір для «ідеального» варіанту. Обговорюють розбіжності між бажаним і реальним.

Техніки психологічної самопомоги.

Процедура проведення: ведучий демонструє дихальні вправи та техніки заземлення, пояснює їхню користь.

Дихальні вправи: «Дихання по квадрату», «Почергове носове дихання». Техніки заземлення: «Чотири елементи», «Сканування тіла». Учасники повторюють за інструкцією, обговорюють відчуття та ефект.

Підсумки заняття.

Процедура: ведучий резюмує: «Сьогодні ми вчилися розпізнавати емоції, краще розуміти себе й партнера, регулювати емоційну напругу».

Учасники завершують фрази:

-«Я усвідомив(ла)...»

-«Найбільш корисним для мене було...»

-«Я готовий(а) спробувати...»

Домашнє завдання вправа «Ревізія страхів у шлюбі»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні страхи у стосунках, проаналізувати їхній вплив на подружню взаємодію та підготуватися до роботи з емоційними бар'єрами в конфліктах.

Процедура проведення: протягом тижня спостерігати страхи, що виникають при спілкуванні з партнером. Записувати: частоту, ситуації,

характер страху, реакції. На наступному занятті - обговорення в парах або малих групах (за бажанням).

## ЗАНЯТТЯ 2. Тема «Емоційна регуляція та конструктивна взаємодія»

Мета: розвинути емоційно-регулятивні вміння учасників та підвищити емпатійне сприйняття партнера, знизити психологічну напругу та запобігти ескалації конфліктів у сім'ї.

Хід заняття

Обговорення домашнього завдання «Ревізія страхів».

Процедура проведення: Кожен із учасників представляє в групі результати виконання свого домашнього завдання, свої спостереження. Обговорення можна доповнити запитаннями ведучого, наприклад: «Як Ви себе почували, коли виконували домашнє завдання?», «Наскільки важко було його виконувати?» тощо. «Як Ви вважаєте, чи можна подолати цей страх? Як саме?».

Міні-лекція «Емоційна регуляція у конфлікті».

Ведучий пояснює принципи розпізнавання власних емоцій і емоцій партнера; вплив емоцій на конфлікт; ефективні способи конструктивного реагування; приклади реальних сімейних ситуацій.

Індивідуальна вправа «Мої емоційні тригери».

Мета: підвищення самосвідомості та розпізнавання емоційних реакцій.

Процедура проведення: Кожен учасник окремо записує ситуації, які найчастіше провокують сильні емоції у шлюбі. Вказує власну реакцію, фізичні відчуття та думки у цих моментах. Потім ведучий підкреслює важливість усвідомлення тригерів для контролю емоцій.

Парна вправа «Емпатійне віддзеркалення».

Мета: розвиток емпатійного сприйняття та підтримки партнера у конфлікті.

Процедура проведення: У парах учасники по черзі розповідають про власні тригери. Партнер повторює почуте у своїх словах, відображаючи емоції та потреби іншого (без оцінок і порад). Обговорення в парах: що

допомагає почуватися зрозумілим, які моменти важко віддзеркалити.

Рольова вправа «Збереження спокою у конфлікті».

Мета: практичне закріплення навичок емоційної регуляції.

Процедура проведення: Ведучий демонструє приклад конфлікту між партнерами (тривалі розлуки, побутові суперечки, виховання дітей). Учасники відтворюють нові сценки, де вони застосовують техніки спокою: глибоке дихання, «тайм-аут», усвідомлене висловлення «Я»-повідомлень. Після кожної сценки відбувається обговорення: що допомогло зберегти спокій, що складно контролювати, як можна підтримати партнера.

Міні-тренінг «Техніки психологічної самопомоги»

Мета: навчитися швидко знижувати емоційне напруження.

Процедура проведення: Ведучий пояснює роль саморегуляції для збереження взаєморозуміння. Далі учасники відпрацьовують:

-дихальну вправу «Глибокий вдих -повільний видих» для зменшення напруги;

-техніку заземлення «Точка опори» для стабілізації стану через усвідомлення тіла та дихання.

Парна вправа «Емпатійне слухання».

Мета: розвинути навички емпатійного сприйняття партнера, навчитися конструктивній взаємодії під час сімейних суперечок.

Процедура проведення: Один партнер розповідає про останній конфлікт у сім'ї, інший уважно слухає, не перебиває, не оцінює і не дає порад. Після розповіді слухач коротко відображає почуття партнера, використовуючи фрази типу: «Я відчув/ла, що тобі було сумно...» або «Ти, мабуть, відчував/ла роздратування...». Партнери змінюються ролями і повторюють вправу. Ведучий спостерігає та при необхідності коригує, дає поради щодо більш точного відображення емоцій і активного слухання.

Обговорення: Що допомогло краще зрозуміти партнера? Які труднощі виникли під час слухання або вираження почуттів? Як можна застосувати цю техніку у реальних конфліктних ситуаціях у сім'ї?

Рольова вправа «Конструктивна взаємодія у конфлікті».

Мета: навчитися застосовувати конструктивні стратегії вирішення конфліктів у сім'ї, знижувати емоційну напругу та зміцнювати партнерські стосунки.

Процедура проведення: Ведучий пропонує учасникам обрати або отримати кейс конфліктної ситуації, типової для сімей військовослужбовців (наприклад, розподіл обов'язків після повернення з відрадження, непорозуміння через виховання дітей, фінансові суперечки). Партнери розподіляють ролі: один -активний учасник конфлікту, інший -партнер, який застосовує методи конструктивної взаємодії. Виконання ролі протягом 5–7 хвилин, ведучий спостерігає, за потреби підказує та коригує дії. Ведучий організовує обговорення: Що вдалося застосувати із стратегій конструктивного вирішення? Які труднощі виникли у контролі емоцій та спілкуванні? Які сімейні ресурси допомогли або могли б допомогти? Партнери міняються ролями і повторюють вправу на іншому кейсі.

Підсумкова рефлексія: Обговорюються ключові висновки: що спрацювало, що потребує вдосконалення. Ведучий підкреслює важливість застосування навіть однієї стратегії вдома для зниження напруженості та зміцнення взаємин.

Домашнє завдання: Оберіть нещодавню конфліктну ситуацію у взаємодії з партнером і свідомо застосуйте одну з технік емоційної регуляції або емпатійного слухання, що опрацьовувалися на занятті. Зафіксуйте свої емоції, дії, реакцію партнера та зробіть короткий висновок щодо ефективності застосованої стратегії.

### **Модуль 3. Поведінковий (групової підтримки).**

**ЗАНЯТТЯ 1. Тема. Конструктивна комунікація як ресурс подолання конфліктів**

Мета заняття: розвинути навички конструктивної комунікації, активного слухання та управління конфліктами у сім'ї, підвищити усвідомленість власних емоцій і реакцій у складних сімейних ситуаціях.

Хід заняття:

Вступна частина.

Ведучий вітає учасників, нагадує правила групи та створює безпечну атмосферу для обговорень і взаємодії. Повідомляє тему та мету заняття: навчитися розпізнавати комунікаційні бар'єри, управляти власними емоціями під час конфліктів, застосовувати конструктивні стратегії взаємодії у сім'ї.

Міні-лекція «Принципи конструктивної комунікації».

Ведучий пояснює ключові принципи. Наводяться приклади ситуацій: повернення військового з тривалого відрадження, розподіл домашніх обов'язків, фінансові суперечки, різні очікування щодо виховання дітей.

Групова дискусія «Бар'єри та ресурси у сімейних конфліктах».

Мета: сформувати усвідомлення типових бар'єрів у спілкуванні, отримати досвід взаємної підтримки, відпрацювати адаптивні моделі комунікативної поведінки у безпечному середовищі.

Процедура проведення: Учасники діляться прикладами сімейних кризових ситуацій, коли комунікація ускладнила або загострила конфлікт. Ведучий виділяє ключові бар'єри.

Міні-рольові вправи.

Мета: закріпити адаптивні моделі поведінки в конфліктних ситуаціях; сформувати навички активного слухання, «Я»-повідомлень, самоконтролю та пошуку компромісу.

Процедура проведення: У парах або малих групах учасники інсценізують типові сімейні конфлікти, застосовуючи конструктивні стратегії взаємодії. Після вправи відбувається коротке обговорення ефективних дій та складнощів.

Рольова гра «Важлива розмова» (парна вправа).

Мета: відпрацювати навички конструктивної комунікації в типових сімейних конфліктах; підвищити емоційну усвідомленість.

Процедура проведення: учасники в парах розігрують реальні або запропоновані конфліктні ситуації. Ведучий супроводжує процес,

акцентуючи на застосуванні «Я»-повідомлень, активного слухання та самоконтролю. Після вправи - коротке обговорення у парі.

Рольова гра «Конфлікт і компроміс» (парна вправа).

Мета: відпрацювати конструктивні стратегії комунікації та пошуку компромісу у типових сімейних конфліктах.

Процедура проведення: Ведучий пропонує ситуацію: розподіл домашніх обов'язків, фінансові витрати, виховання дітей. Учасники в парах розігрують конфлікт, де кожен відстоює власну позицію.

Завдання: застосувати активне слухання, «Я»-повідомлення, контроль емоцій і пошук компромісного рішення. Ведучий спостерігає і за потреби зупиняє сценку, щоб дати короткі поради або підкреслити вдалі приклади конструктивної поведінки. Обговорення в парах та групі: що допомогло домовитися, які стратегії працювали, що було найскладнішим. Учасники набувають досвіду конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях, закріплюють адаптивні моделі поведінки.

Групова рольова взаємодія «Розв'язання сімейної кризи».

Мета: сформувати та закріпити адаптивні моделі комунікативної поведінки у кризових сімейних ситуаціях, відпрацювати навички конструктивного вирішення конфліктів та отримати досвід взаємної підтримки у групі.

Процедура проведення: Формування малих груп (по 3–4 учасники). Розподіл ролей. Кожна група отримує новий кейс сімейного конфлікту, наприклад: батько або мати часто перебуває на службі, і діти відчують брак уваги; конфлікт через різні погляди на використання сімейного бюджету; непорозуміння через режим дня та домашні обов'язки; емоційне напруження після стресових подій у сім'ї військовослужбовця. Учасники розподіляють ролі: чоловік, дружина, діти, родичі, психологічна підтримка тощо.

Групова рольова взаємодія.

Мета: закріпити адаптивні моделі комунікативної поведінки у кризових ситуаціях; сформувати навички конструктивного вирішення конфліктів і

досвід групової підтримки.

Процедура проведення: учасники в малих групах інсценізують сімейні конфлікти, використовуючи адаптивні стратегії. Після інсценізації кожна група презентує своє рішення та обговорює труднощі. Ведучий підводить підсумки, акцентуючи увагу на ефективних моделях взаємодії та значенні взаємної підтримки.

Рефлексія. Групова дискусія: Що нового я дізнався сьогодні про спілкування з партнером? Які комунікаційні техніки допомогли краще зрозуміти партнера? Що варто застосувати у повсякденному сімейному житті?

Домашнє завдання. Вибрати одну техніку конструктивної комунікації та застосувати її у реальній сімейній ситуації протягом тижня; Спостерігати власні реакції та реакції партнера, оцінювати ефективність застосованої техніки. За потреби зробити короткі записи для обговорення на наступному занятті.п

## ЗАНЯТТЯ 2. Адаптивні моделі поведінки у кризових ситуаціях

Мета: отримати досвід взаємної підтримки та практикувати спільний пошук рішень у кризових ситуаціях.

Хід заняття.

Вступ. Привітання та створення позитивної атмосфери.

Вступ: Ведучий вітає учасників, дякує за присутність і нагадує, що третій модуль присвячений відпрацюванню поведінкових навичок, необхідних для профілактики та вирішення сімейних конфліктів. Зазначається, що заняття зосереджене на розвитку взаємної підтримки, обміну ефективними стратегіями та спільному пошуку рішень. Наголошується: підтримка у кризі є важливим ресурсом стабільності сім'ї військовослужбовця.

Вправа-розігрів «Моя маленька перемога».

Мета: актуалізувати позитивний досвід подолання труднощів у сім'ї, налаштувати на конструктивну взаємодію, зміцнити довіру в групі.

Процедура проведення: учасники пригадують ситуацію, коли їм вдалося уникнути конфлікту у стосунках. Кожен коротко ділиться прикладом (до 1 хвилини). Ведучий уточнює: яку роль відіграла підтримка, як це вплинуло на стосунки. За бажанням фіксуються повторювані стратегії. Учасники усвідомлюють наявність власних ефективних ресурсів та готовність використовувати їх у кризових ситуаціях.

Міні-лекція: «Взаємна підтримка у подружжі як ресурс подолання конфліктів».

Мета: розкрити роль підтримки у стабілізації стосунків під час війни, окреслити деструктивні та конструктивні моделі поведінки, підкреслити значення спільних дій.

В умовах війни партнер(ка) військовослужбовця стикається з подвійним навантаженням - власні труднощі та підтримка близької людини, що підвищує ризик конфліктів. Водночас саме взаємна підтримка стає ресурсом адаптації. Деструктивні моделі: ізоляція, звинувачення, уникання проблеми поглиблюють напруження та відчуження. Конструктивні моделі: Емпатія - визнання емоцій партнера; компроміс - спільне прийняття рішень; спільні дії - планування бюджету, розподіл обов'язків; визнання внеску - подяка як інструмент згуртованості.

Підсумок: взаємна підтримка знижує емоційну напругу, зміцнює довіру та сприяє профілактиці ескалації. Реальна допомога не звинувачувати, шукати рішення разом.

Вправа «Ресурсний банк».

Мета: активізувати досвід учасників у подоланні конфліктів, сформувані спільний перелік адаптивних стратегій як ресурс взаємопідтримки у складних сімейних ситуаціях під час війни.

Процедура проведення: Ведучий пояснює, що в кожній родині вже є ефективні способи уникнення конфліктів - часто прості й буденні. Учасники об'єднуються в підгрупи (4–5 осіб) та обговорюють конкретні дії, які знижували напруження (наприклад, пауза в діалозі, гумор, відкриті «Я»-

повідомлення, ритуали підтримки). Групи записують приклади на стікерах. Потім презентують по 3–4 ключові стратегії.

Ведучий узагальнює результати на фліпчарті як «банк ресурсів» і підкреслює значущість наявного досвіду як інструменту профілактики конфліктів. Учасники усвідомлюють ефективність власних стратегій, отримують підтримку від групи, формують орієнтири для подальшого застосування адаптивної поведінки в сімейних кризах.

#### Вправа «Спільне прийняття рішення»

Мета: відпрацювати конструктивні моделі комунікативної поведінки у конфліктних ситуаціях, навчитися знаходити компроміси та зміцнювати навички командної взаємодії у сім'ї військовослужбовця.

Процедура проведення: Ведучий пояснює, що сімейні конфлікти часто загострюються у період воєнних викликів. Учасники об'єднуються в пари (чоловік–дружина, умовно). Кожна пара отримує картку з коротким сценарієм сімейної проблеми.

#### Приклади сценаріїв:

Розподіл часу після повернення з ротації. Військовослужбовець хоче побути наодинці, щоб «відновитися», а дружина прагне більше часу проводити разом як сім'я. Завдання: знайти баланс між особистим простором та спільним проведенням часу.

Фінансове рішення в умовах війни. Один партнер наполягає на купівлі нового автомобіля для безпеки сім'ї, інший вважає, що гроші краще зберігати «на чорний день». Завдання: домовитись, як приймати важливі фінансові рішення, враховуючи невизначеність.

Конфлікт щодо виховання дітей. Батько, повернувшись із війни, хоче «навести порядок» і вимагає суворої дисципліни. Мати, яка була з дітьми увесь час, вважає, що їм зараз потрібна ніжність і турбота. Завдання: домовитись, як узгодити підходи у вихованні.

Ревнощі через соціальні контакти. Поки чоловік на фронті, дружина отримувала допомогу від сусіда/родича. Після повернення виникає недовіра

й ревності. Завдання: проговорити почуття і знайти спосіб відновити довіру.

Конфлікт у побуті. Дружина звикла, що всі домашні справи на ній. Чоловік після повернення намагається «встановити свої правила» (наприклад, як витратити гроші, як планувати побут). Завдання: домовитись про новий розподіл обов'язків.

Повернення до інтимності. Після довгої розлуки один із партнерів прагне близькості, інший відчуває дистанцію й потребує часу. Завдання: обговорити, як поступово відновити довіру та інтимність без тиску.

Конфлікт із родичами. Батьки військовослужбовця втручаються у виховання дітей та побутові рішення. Один партнер підтримує їхню участь, інший вважає, що це руйнує автономію сім'ї. Завдання: визначити межі та домовитись про спільну позицію.

Завдання пари: протягом 5–7 хвилин знайти конструктивне рішення.

Вправа «Рефлексивне коло: мій ресурс для сім'ї».

Мета: закріпити отриманий досвід, допомогти учасникам усвідомити власні висновки та визначити, які стратегії вони готові впровадити у сімейних стосунках.

Процедура проведення: Учасники сідають у коло. Ведучий просить кожного коротко відповісти: «Що було для вас найціннішим сьогодні? Яку ідею ви готові спробувати у своїй родині?» Виступи - по 1–2 речення.

Сім'я військовослужбовця переживає унікальні виклики, але саме взаємна підтримка та готовність шукати спільні рішення робить її сильнішою і стійкішою. Те, що ми сьогодні напрацювали, може стати опорою у реальному житті.

Рефлексія заняття.

Обговорення відповідей на запитання: Які приклади взаємної підтримки у стосунках виявилися для вас найбільш актуальними? Що нового ви дізналися про конструктивні та деструктивні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях? Яку ідею або стратегію ви хотіли б спробувати у власній сім'ї?

Домашнє завдання. Вправа «Подружнє щастя».

Мета: сприяти кращому розумінню партнерами вподобань, потреб і цінностей одне одного, актуалізувати емоційно-позитивний компонент стосунків.

Процедура проведення: кожен учасник має обговорити з партнером три питання: Що для тебе означає «щасливе подружжя? Що я можу робити частіше, щоб зробити тебе щасливішим/щасливішою? Що ти хотів/хотіла б змінити у наших стосунках?

ЗАНЯТТЯ 3. Тема. Апробація нових моделей поведінки у безпечному середовищі.

Мета заняття: закріпити адаптивні комунікативні стратегії та відпрацювати їх у різних конфліктних сценаріях, підвищити здатність до саморефлексії у сімейній взаємодії.

Хід заняття

#### 1. Вступ.

Привітання, нагадування теми та мети: це фінальне заняття модуля, яке спрямоване на практику й закріплення навичок. Ведучий пояснює: сьогодні учасники апробують у рольових ситуаціях різні моделі поведінки, які можуть використовувати у реальних сімейних конфліктах. Що з попередніх занять ви вже спробували застосувати у своїй родині або хотіли б застосувати?

Міні-лекція «Стратегії конструктивної поведінки у сімейних конфліктах: від уникання до співпраці».

Зміст. Моделі поведінки у конфлікті (за Кілманом). Приклади із сімей військовослужбовців: уникання: «краще промовчу, аби не сваритися»; суперництво: «я вирішую, бо я головний»; пристосування: «не сперечатимусь, бо він щойно повернувся з ротації»; компроміс: «ти плануєш вихідні, я організовую будні»; співпраця: «разом вирішуємо, як розподілити бюджет і обов'язки».

Вправа «Конфліктний театр».

Мета: апробувати різні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях,

навчитися бачити відмінність між деструктивними й конструктивними моделями та закріпити навички співпраці.

Процедура: Учасники об'єднуються у 3–4 групи. Кожна група отримує один із сценаріїв:

Проблема часу на відпочинок. Військовослужбовець після повернення з ротації хоче більше часу проводити з друзями/побратимами, а дружина вважає, що він приділяє замало уваги сім'ї. Завдання: знайти баланс між потребою у соціальних контактах і сімейною близькістю.

Рішення про освіту дітей. Дружина пропонує змінити школу дитині, бо вважає, що у новій буде спокійніше середовище. Чоловік заперечує, бо боїться, що це створить додатковий стрес для дитини. Завдання: обговорити й домовитись, яке рішення буде оптимальним для дитини і прийнятним для обох.

Використання соціальної допомоги. Родина отримала державну допомогу. Один партнер хоче витратити гроші на побутові потреби (ремонт, техніка), інший - відкласти «на випадок надзвичайної ситуації». Завдання: знайти компроміс у використанні фінансових ресурсів.

Тема спілкування про бойовий досвід. Дружина наполягає, щоб чоловік поділився пережитим, бо це, на її думку, зміцнить довіру. Він відповідає, що не готовий говорити про фронт. Завдання: визначити, як зберегти близькість, не змушуючи до розмови.

Проблема планування майбутнього. Один партнер прагне після завершення служби переїхати в інше місто/країну заради безпеки, інший категорично не хоче залишати дім та коло знайомих.

Завдання груп:

1 варіант - деструктивне вирішення (звинувачення, уникання);

2 варіант - конструктивне (співпраця, емпатія, «Я-повідомлення»).

Обговорення: Що було відчутно в першому варіанті? Що допомогло змінити ситуацію в другому? Які слова чи дії знизили напруження?

Учасники практично відчувають різницю між руйнівними й

адаптивними моделями; засвоюють конкретні прийоми профілактики та вирішення конфліктів.

Вправа «Мій план дій у конфліктних ситуаціях».

Мета: допомогти учасникам усвідомити набуті знання й сформувані особисті наміри щодо застосування конструктивних стратегій у сімейному житті.

Процедура проведення: Ведучий роздає аркуші паперу (або просить записати у блокнотах).

Інструкція: Запишіть для себе 2–3 конкретні дії або навички, які ви готові застосовувати у своїй сім'ї під час конфліктів. Це можуть бути прийоми комунікації, способи саморегуляції чи нові підходи до взаємодії.

Підсумок заняття. Ведучий коротко підсумовує роботу групи, наголошує на тому, що: учасники отримали можливість апробувати нові моделі поведінки у безпечному середовищі; створили власні плани дій у конфліктних ситуаціях; поділилися ресурсними словами та досвідом підтримки.

Завершальне слово ведучого: Сьогодні ми зробили важливий крок - від обговорення і практики перейшли до особистих планів та конкретних намірів. Нехай ці маленькі кроки стануть підґрунтям для великих змін у ваших родинах. Дякую за щирість, підтримку й готовність працювати разом.

#### *Підсумкове заняття.*

Тема: Профілактика конфліктів і підтримка в родині військового

Мета: узагальнити набуті знання й навички для конструктивного вирішення конфліктів та зміцнення сімейної єдності.

Хід заняття:

1. Вступ. «Наш спільний шлях» .

Сьогодні ми узагальнимо все, що прожили й опрацювали разом: знання, почуття та нові способи дій, які допомагають нам краще розуміти одне одного й конструктивно вирішувати конфлікти.

Вправа «Дерево сили нашої сім'ї».

Мета: символічно відобразити ресурси та цінності сім'ї, які допомагають у подоланні труднощів, та створити образ майбутнього розвитку й згуртованості.

Процедура проведення: Ведучий малює на ватмані велике дерево (або кожна пара отримує аркуш із намальованим деревом). Коріння символізує те, що допомогло сім'ї вистояти під час війни (цінності, традиції, віра, підтримка, любов). Стовбур уособлює нові сили, які відкрилися після повернення військовослужбовця. Крона (листя, плоди) - це майбутні ресурси, що будуть підтримувати сім'ю в подальшому (плани, мрії, взаємні обіцянки).

Учасники (пара або вся сім'я) записують чи малюють на кожній частині дерева відповідні відповіді:

У корінні - «що нас утримувало разом»; На стовбурі - «наша сила сьогодні»; У кроні - «що дасть нам опору завтра».

Кожна сім'я презентує своє дерево (коротко, по 2–3 речення).

Ведучий узагальнює, підкреслюючи, що дерево росте завдяки корінню та турботі, як і сім'я - завдяки взаємоповазі, довірі та готовності долати конфлікти разом.

Очікуваний результат: усвідомлення сімейних ресурсів як системи (минуле - теперішнє - майбутнє). Зміцнення відчуття єдності та впевненості у подальшій спільній адаптації. Формування символічного «артефакту», який сім'я може зберегти вдома як нагадування.

Вправа «Три сили нашої сім'ї».

Мета: усвідомити внутрішні ресурси подружньої єдності та підтримки в минулому, теперішньому і майбутньому.

Процедура проведення: пари обговорюють три запитання: Що допомогло нам залишатися разом у найважчі моменти війни? Яку нову силу ми відкрили одне в одному після повернення? Що стане нашою підтримкою у майбутніх труднощах? Кожна пара ділиться одним прикладом у великій групі.

Вправа «Сімейний договір про мир» .

Мета: сформувати усвідомлені домовленості щодо конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Процедура: пари створюють письмовий договір із 5–7 правил мирної взаємодії в сім'ї. Орієнтуються на питання, що стосуються спілкування, саморегуляції та підтримки. За бажанням, учасники презентують свої домовленості. Ведучий акцентує, що договір - символ спільної відповідальності за стосунки.

Вправа «Лист у майбутнє».

Мета: закріпити особисту мотивацію для конструктивного подолання конфліктів у майбутньому.

Процедура: кожен учасник пише два короткі листи собі та партнеру з нагадуванням про пережитий досвід і обрані стратегії підтримки. За бажанням листи запечатуються й зберігаються для вручення через місяць.

Рефлексивне коло «Моя опора».

Мета: усвідомити індивідуальні та сімейні ресурси, що стали підтримкою після війни.

Процедура: учасники по черзі завершують фрази: «Тепер я знаю, що в нашій сім'ї...», «Моєю головною опорою після війни є...». Ведучий дякує за участь, підкреслюючи важливість рефлексії.

Завершення.

Ведучий підсумовує: Конфлікти - це неминуча частина життя, особливо коли сім'я проходить через такий досвід, як війна. Але у вас є знання, емоційна стійкість і поведінкові навички, щоб ці конфлікти не руйнували, а зміцнювали ваш союз. Ви вже зробили головне - повернулися одне до одного. Тепер час іти вперед разом. Конфлікти - природна частина життя, особливо під час війни. Конфлікти не зникають, але змінюється те, як ми на них реагуємо. Ви вже зробили перші кроки до розуміння, підтримки й спільного подолання труднощів. І це - головне.