

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**  
**Соціально-психологічний факультет**  
**Кафедра соціальної та практичної психології**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_  
Дата реєстрації \_\_\_\_\_

**СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ ТА АДАПТАЦІЯ В РОДИНАХ**  
**ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ**

**Кваліфікаційна робота**  
**здобувача вищої освіти**  
другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
освітньої програми Сімейна психологія  
24Мд-ПсихС групи  
**Удод Світлани Юрїївни**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри соціальної та  
практичної психології,  
кандидат філософських наук, доцент  
**Пирог Ганна Володимирівна**

Рекомендовано до захисту  
рішенням кафедри соціальної та практичної психології

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ **Наталія ПОРТНИЦЬКА**

**м. Житомир – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ ВІЙНИ .....	8
1.1. Психологічні особливості сімейної взаємодії в умовах війни .....	8
1.2. Адаптація до умов війни в родинах військовослужбовців .....	14
1.3. Психологічна робота з родинами військових з метою підвищення адаптивності сімей військових в умовах війни .....	21
1.4. Особливості зв'язку сімейної взаємодії та адаптації в родинах військових в умовах війни .....	29
Висновки до розділу 1 .....	31
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ .....	34
2.1. Процедура та організація дослідження .....	34
2.2. Методи та методики дослідження .....	36
Висновки до розділу 2 .....	39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ .....	41
3.1. Особливості взаємодії в родинах військових .....	41
3.2. Психологічна адаптація до умов війни в родинах військових .....	43
3.3. Зв'язок сімейної взаємодії з рівнем адаптивності сімей військовослужбовців в умовах війни .....	53
3.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації родинних стосунків в сім'ях військовослужбовців .....	57
Висновки до розділу 3 .....	74
ВИСНОВКИ .....	76

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ .....	79
ДОДАТКИ .....	88

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На жаль, історія людства тісно пов'язана з досвідом великих чи менших екстремальних подій. Природні та техногенні катастрофи, соціальні зрушення, військові конфлікти, тероризм – все це і багато іншого увійшли в повсякденне життя людини і стали головною причиною масової смерті та страждань населення. Ці події характеризуються насамперед негативним впливом на психіку людини, спричиняючи її травматичний стрес, патологічні та непатологічні психічні розлади, психологічні наслідки яких можуть виникати з часом.

На сьогоднішній день Україна не є винятком, і українське суспільство переживає важкі періоди, які суттєво впливають на психічне здоров'я людей, а також на фізіологічний та емоційний стан громадян України. Соціальна криза, яку переживає Україна, відзначається великим навантаженням на психіку населення. Постійний страх, тривога та стрес можуть викликати різні форми психологічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожні розлади та інші психічні проблеми. Сприймання та адаптація до цієї ситуації може бути складним завданням для багатьох громадян.

Актуальність дослідження психологічних особливостей сімейної взаємодії в родинях військових зумовлена посиленням сімейного стресу в умовах тривалої російсько-української війни, що через подружнє спілкування впливає на морально-психологічний стан бійців та психологічний стан дружин. Така ситуація стосується значної частини українських громадян, оскільки до участі в військових діях, які стали відповіддю України на воєнну агресію РФ, залучено більшу частину громадян в порівнянні з початком воєнної агресії 2014 року. Додатковою складністю в даному випадку є саме те що це впливає не тільки на військових але й на їх сім'ї також.

У таких умовах сім'ї військовослужбовців стикаються із великими змінами, що відбуваються із кожним членом сім'ї, та несуть за собою розширену сферу відповідальності. Тому важливо розуміти, що сім'ї військовослужбовців потребують підтримки та розуміння всією своєю родиною, а також готовість оточуючих надавати допомогу та спільно долати виклики, пов'язані із військовими конфліктами та політичними кризами.

Проблематику психотерапевтичної роботи з сім'ями ветеранів розробляли С. Вільямс, Т. Вільямс, М. Стентон, К. Фіглі, Т. Титаренко та ін. Дослідженнями особливостей копінг-стратегій під час травмуючих ситуацій займалися такі зарубіжні дослідники, як L. Riviere, J. Merrill.

Особливості психології військового часу описували Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсянікова та ін. Дослідженнями психологічних наслідків війських дій на сім'ї військовослужбовців в Україні займалися Л. Слюсар, І. Шинкаренко, О. Кляпець, Н. Умеренкова та ін. В цілому, досліджень проблеми наслідків військової агресії та сімейної адаптації не багато, стосовно подій в Україні їх мало, до того ж потрібно додатково досліджувати особливості переживання таких подій в окремих верствах населення для того, аби сформувати загальну картину наслідків війни та розробити якісну програму відновлення.

Отже, актуальність і недостатня наукова розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження — “Сімейна взаємодія та адаптація в родинах військових в умовах соціальної кризи”.

**Об'єкт дослідження** – сімейна взаємодія в родинах військових.

**Предмет дослідження** — психологічні особливості зв'язку сімейної взаємодії та адаптації в родинах військових в умовах соціальної кризи війни.

**Мета дослідження** — визначити особливості зв'язку сімейної взаємодії та адаптації в родинах військових в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень, що стосуються сімейної взаємодії та адаптації в родинях військових.

2. На основі узагальнення досліджень підібрати методи емпіричного дослідження родинної взаємодії та адаптації військових та їх сімей до умов соціальної кризи.

3. Провести емпіричне дослідження родинної взаємодії та адаптації у родинях військових в умовах війни.

4. На основі отриманих наукових даних розробити рекомендації щодо психологічної підтримки родин військових в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження** — рівень адаптації до умов соціальної кризи війни в родинях військових має прямий зв'язок з розумінням, емоційною прив'язаністю та авторитетністю в їхніх родинях.

**Методологічна та теоретична основи:** теоретико-методологічні підходи до розуміння динаміки та функцій сім'ї в контексті системного підходу А. К. Віттенборн, Н. Хоссейнічімех, Д. Л. Рік, Чі-Фанг Ценг; “циркулярна модель” Д.Олсона.

**Методи та організація дослідження:** для реалізації поставлених завдань були використані методи: *теоретичні* – аналіз науково-психологічної літератури; *емпіричні* – діагностичний опитувальник РЕА, Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3), авторами якого є Д.Х.Олсон, Дж.Портнер, І.Лаві; *статистичні* – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Загальна вибірка склала 44 особи – військовослужбовці та їх дружини, як професійні військові, так і мобілізовані після початку повномасштабного вторгнення (солдати та офіцери), від 24 до 45 років, з них 28 жінок та 16 чоловіків.

**Надійність і вірогідність дослідження** забезпечувалися узгодженістю теоретичного аналізу проблеми з підходами до її

дослідження, застосуванням методів, які відповідають меті та завданням дослідження.

**Наукова новизна та теоретичне значення** полягає в поглибленні знань, що стосуються родинної взаємодії та адаптації військових та їх сімей до умов соціальної кризи війни.

**Практичне застосування:** результати дослідження, практичні рекомендації можна використати при роботі з сім'ями військовослужбовців.

**Апробація.** Результати дослідження апробовані на Всеукраїнській студентській інтернет-конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я» (м. Житомир, 25 травня 2023 р.) та ІХ Міжнародній науково-практичній конференції “Science and Innovation of Modern World” (London, 18-20.05.2023).

**Публікації.** Основний зміст та результати дослідження викладено в 2 публікаціях:

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

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

**Структура та обсяг магістерської роботи:** робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури з 77 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 101 сторінка, з них 72 сторінки основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ ВІЙНИ

### Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз сімейної взаємодії та адаптації дали можливість зробити наступні висновки.

1. Сім'я є основою суспільства і має важливе значення для формування цінностей та соціалізації. Психологічний мікроклімат у сім'ї визначає її структуру та функції, а соціальна активність і гармонія відображають психологічне здоров'я. Військовий конфлікт в Україні створює потребу в психологічній допомозі, але відсутність теоретичної бази та ускладнення умов війни ставлять виклики перед психологами. Підтримка родинних зв'язків має важливе значення для реабілітації. Деформація структури населення та збільшення кількості однодітних сімей загрожують стабільності та розвитку українських сімей в умовах військового конфлікту та міграції.

2. Адаптація сімей військовослужбовців під час військових конфліктів і повернення учасників бойових дій до мирного життя - це складний процес, в якому важливу роль відіграє емоційна підтримка з боку родини, громадських організацій та волонтерських програм. Цей процес вимагає різних стратегій подолання стресу та психологічної адаптації, а також підтримки з боку різних соціальних структур.

3. Екстремальні фактори, такі як війна, мають непередбачуваний вплив на психологічний стан і поведінку людини. Сімейне середовище відчуває цей вплив особливо, адже воно об'єднує в собі емоції та переживання всіх членів родини. Дослідження і практика психологів підтверджують, що тільки комплексний підхід всієї родини може подолати ці складні



обставини. Реабілітаційні програми в багатьох країнах існують завдяки державній підтримці та фінансуванню, яке суттєво відрізняється від умов в Україні. У нашій країні більшість витрат на охорону психічного здоров'я ветеранів та їхніх родин лягає на плечі самих родин, що не завжди можливо з фінансової та психологічної точки зору. Тому для українських військовослужбовців та їхніх родин важливо покращувати свої навички психічного здоров'я та займатися самоосвітою, щоб знати, як відновлюватися після екстремальних ситуацій. Також необхідно намагатися впроваджувати програми на державному рівні, спрямовані на підтримку військових та їхніх родин, як це робиться в США та інших країнах.

4. Запропонована теоретична модель розкриває важливі аспекти сімейних стосунків, зокрема згуртованість та адаптацію. Згуртованість вказує на близькість і підтримку в сімейному середовищі, а адаптація - на здатність реагувати на зміни. Оптимальний баланс цих факторів сприяє здоровій сімейній динаміці. Розуміння, емоційна прив'язаність та авторитет є ключовими елементами взаємодії, що формують ефективну комунікацію, сприяють підтримці та вирішенню конфліктів. Ці аспекти створюють позитивну атмосферу в сім'ї, зміцнюють внутрішні зв'язки та сприяють взаєморозумінню і повазі в родині, що в свою чергу підвищує здатність сім'ї до адаптації.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ

#### **Висновки до розділу 2**

Проаналізувавши методи та методики для визначення особливостей зв'язку сімейної взаємодії та адаптації в родинах військових в умовах соціальної кризи, можемо зробити наступні висновки.

Для визначення оцінки ступеня розуміння, емоційної привабливості та поваги партнерів у шлюбі використано діагностичний опитувальник методика РЕА. Опитувальник містить 45 тверджень по 15 за кожною шкалою.

Для визначення ступеню емоційного зв'язку між членами сім'ї та наскільки гнучко здатна сімейна система змінюватись при впливі на неї стресорів використано Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3). Авторами даного опитувальника є Д. Х. Олсон, Дж. Портнером і І. Лаві. Опитувальник ґрунтується на циклічній моделі Д. І. Олсона (також відома як "Циркулярна модель") і включає три ключові виміри функціонування сім'ї: згуртованість, адаптацію та комунікацію. FACES-3 є третьою ітерацією в серії FACES і призначений для оцінки двох основних аспектів структури сім'ї, які графічно представлені в круговій моделі - згуртованості сім'ї та сімейної адаптації.

Обробка результатів передбачає кількісний та якісний аналізи. Кількісний аналіз результатів дослідження проводився індивідуально за кожним окремим показником.

Використання даних методів, дотримання послідовності етапів дослідження забезпечує вивчення інформації про динаміку сімейних

взаємин, стилі спілкування, рівень стресу, адаптацію та інші фактори, що впливають на родинне життя військових.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА АДАПТАЦІЇ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ

### 3.1. Особливості взаємодії в родині військових

В даному розділі представлені хід та результати дослідження особливостей сімейної взаємодії за такими показниками, як ступінь розуміння, емоційна прив'язаність та авторитетність, проведений аналіз отриманих даних.

В результаті проведеного дослідження серед сімей військовослужбовців за методикою РЕА були визначені ступені розуміння, емоційної прив'язаності та авторитетності партнерів у шлюбі (рис. 3.1).

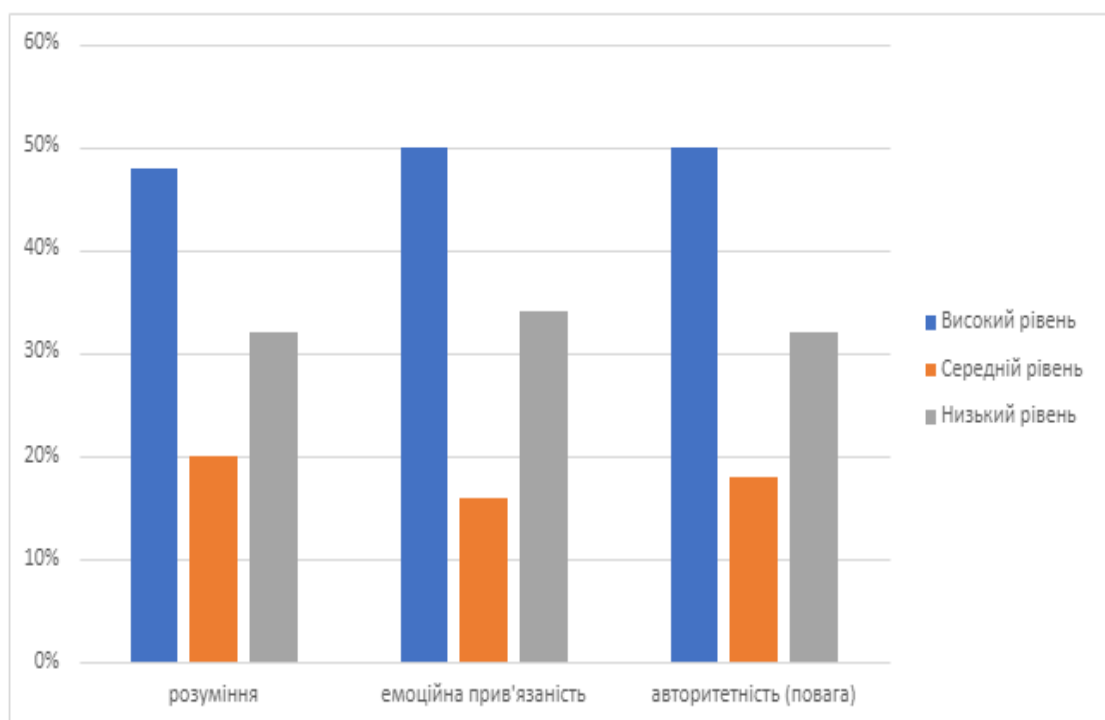


Рис. 3.1. Ступені розуміння, емоційної прив'язаності та авторитетності

48% досліджуваних мають високі показники «Розуміння», що свідчить про те, що майже у половини сімей військовослужбовців, які прийняли участь у дослідженні мають легке та конструктивне спілкування у зв'язку з тим, що легко розуміють партнера та інтерпретують його думки та вчинки. 20% мають середні показники, що свідчить про те що партнер оцінює їх спілкування, як цілком задовільне, проте яке можливо покращити. А у 32% спостерігається низька оцінка за питаннями блоку «Розуміння», що є досить високим відсотковим показником серед досліджуваних сімей. Низький показник в цьому блоці свідчить про відсутність чіткого уявлення про особистість партнера і труднощі в розумінні його думок, почуттів і вчинків. Що в свою чергу погіршує рівень спілкування.

За шкалою "Емоційна прив'язаність" у 50% досліджуваних з'ясувалися високі оцінки за цією шкалою, тобто за високими балами по даній шкалі можна свідчити, що половина досліджуваних вважають привабливим свого партнера, мають бажання з ним спілкуватись. Також їх спілкування має позитивний терапевтичний вплив. 16% досліджуваних мають середні показники за даною шкалою. І у 34% досліджуваних низькі показники. Низькі бали можуть свідчити про відчуття втоми одне від одного, низьке бажання спілкуватись. Також спілкування може бути не конструктивним, та емоційно пригнічувати партнера.

За шкалою "Авторитетність (повага)" 50% досліджуваних даної групи мають високі показники за шкалою. Це свідчить про те, що партнер цінується як особистість, приймається його світобачення, інтереси, думки. 18% середні та 32% мають низькі показники за даною шкалою. Низькі показники за даною шкалою свідчать, що третина досліджуваних може не визнавати особистісних якостей партнера, що може проявлятися у формі неухвилю та неповаги до партнера, як до особистості.

Отже, дослідження показало, що більшість сімей військовослужбовців мають високий рівень взаєморозуміння та емоційної

прив'язаності у стосунках. Проте є частка з середнім та низьким рівнями цих показників. Низький рівень розуміння може свідчити про труднощі у спілкуванні та розумінні думок партнера, що негативно впливає на якість комунікації. Низькі показники емоційної прихильності можуть свідчити про втому від стосунків і відсутність бажання спілкуватися. Що стосується авторитету, то високі показники свідчать про повагу та прийняття партнера, а низькі - про можливу неухважність та неповагу до особистості партнера. Ці аспекти відображають складність взаємодії в сімейних стосунках, які потребують уваги та можливих покращень для забезпечення більш здорових та стійких стосунків.

### **3.2. Психологічна адаптація до умов війни в родинях військових.**

Особливості емоційного зв'язку між членами сім'ї та наскільки гнучко здатна сімейна система змінюватись при впливі на неї стресорів розглядалися за допомогою опитувальника «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3)

Розглянемо дані, отримані за допомогою опитувальника «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3). Результати представлено на Рис. 3.2.

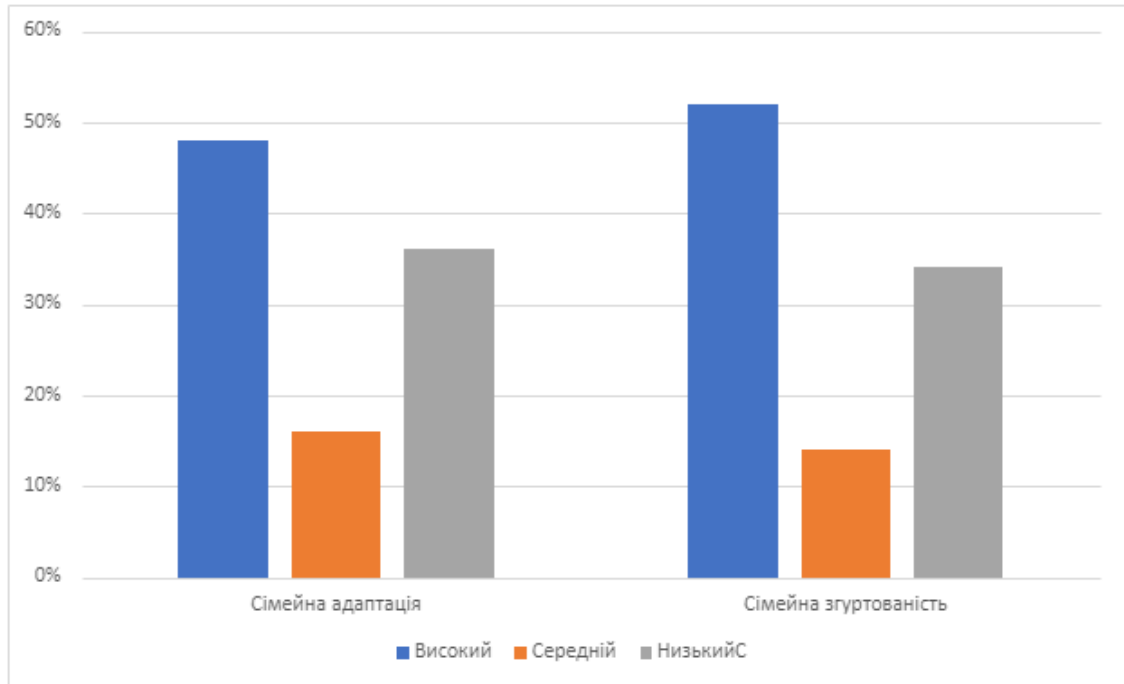


Рис. 3.2 Результати методики «Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості»

Згідно результатів методики Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона) 52% мають високий рівень згуртованості, що вказує на високий рівень емоційного зв'язку, єдності, взаємодії та підтримки в сімейній системі. 14% досліджуваних мають середній рівень згуртованості. У 34% суб'єктів низький рівень згуртованості, що свідчить про автономність членів сім'ї один щодо одного, що призводить до роз'єднаності, відсутності взаємопідтримки та співпраці. Також 48% досліджуваних мають високий адаптивний рівень. Що вказує на здатність сім'ї адаптуватися до змін, що виникають у сімейному та соціальному середовищі, такі сім'ї здатні вирішувати проблеми та впоратись зі стресом, які виникають під час війни. 16% середній рівень адаптивності і 36% низький рівень адаптивності. Тобто більше третини досліджуваної групи мають проблеми з процесом сімейної адаптації до стресових ситуації, які можуть бути викликані війною. Результати представлено на Рис.3.2

Разом з тим, методика показала, «реальне» і «ідеальне». Таким чином, висока розбіжність між показниками «ідеальна сім'я» та «реальна сім'я» у 51%, середня у 11%, і низька у 38%. Якщо 51% респондентів вважають, що існує велика різниця між ідеальною та реальною сім'єю, це може свідчити про розбіжність між очікуваннями членів сім'ї щодо того, як має функціонувати їхня сімейна система, та реальністю. Це також може свідчити про те, що багато людей у цій вибірці вважають, що ідеальний образ сім'ї, який вони мають, відрізняється від того, як їхня сімейна динаміка та стосунки виглядають у реальності. Хоча, якщо поглянути на результати рівня сімейної адаптації та згуртованості, то ми побачимо дещо іншу картину, близько половини досліджуваних мають високий рівень адаптації та згуртованості, тобто це може означати, що не дивлячись на досить високі бали по даним показникам респонденти все таки хотіли би покращити свої сімейні взаємини. Це може бути результатом різниці між уявленнями членів сім'ї про те, що вони хочуть бачити в сімейних стосунках, і тим, як ці стосунки функціонують в реальності. Це може призвести до конфлікту, незадоволення або роздратування через невідповідність між очікуваннями та реальністю. Ця різниця може також підштовхнути сімейні стосунки до розвитку або пошуку шляхів узгодження ідеалів з реальністю для досягнення більшої сімейної гармонії. Також тільки 38% досліджуваних мають низький рівень розбіжностей в опитувальниках між реальною та ідеальною сім'єю. Тобто лише у 38% респондентів, реальні сімейні взаємовідносини відповідають їхнім уявленням про «ідеал» сімейних взаємовідносин. Найменший відсоток із даної вибірки мають середній рівень розбіжності між реальним баченням сімейної системи, яку вони мають та «ідеалом», який існує в їх уявленні сімейних стосунків. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності, психологічний клімат існуючою сімейною системою. «Ідеал» дає інформацію про напрям і ступінь змін у сімейному



функціонуванні, які хотів би здійснити кожен із тих, хто взяв участь у дослідженні. Чим більша розбіжність між ідеалом і сприйняттям, тим більша незадоволеність існуючою сімейною системою. Результати представлено на рис. 3.3.

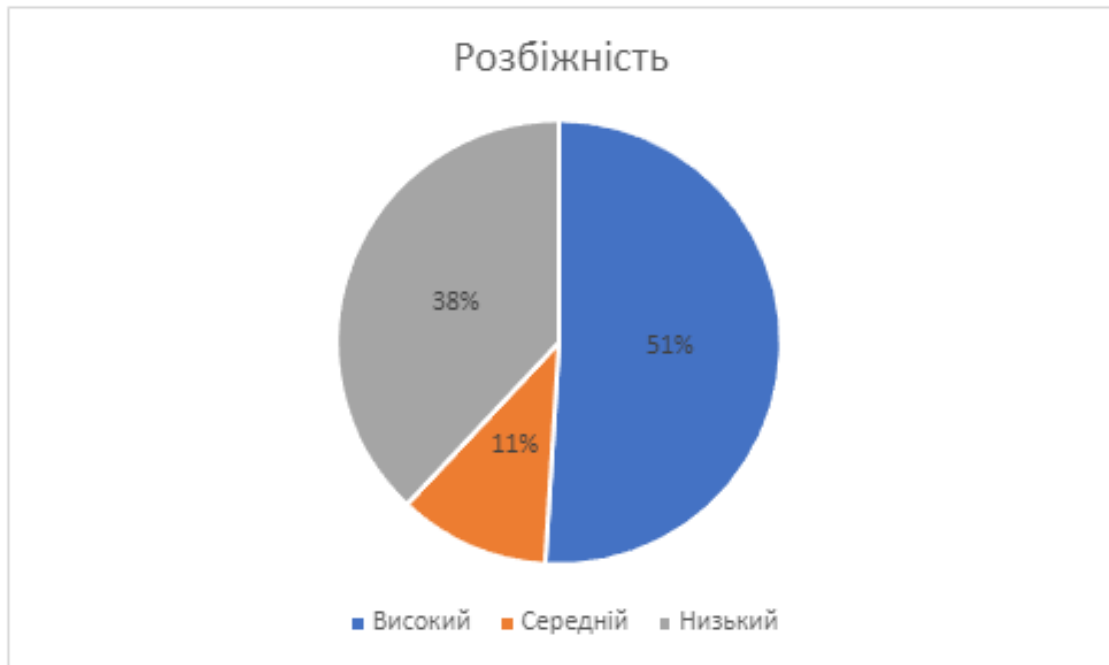


Рис.3.3. Розбіжності в уявленнях про «ідеальну сім'я» та «реальну сім'я» за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»

Якщо взяти до порівняння показники за методикою РЕА та результатами опитувальника FACES-3 по “реальній” та “ідеальній” сім'ї. Тоді можна побачити, що не дивлячись на те, що біля 50% респондентів мають високі бали по розумінню, емоційній прив'язаності та авторитетності та тільки 38% мають низькі та 11% середні розбіжності між реальною та ідеальною сім'ями. З чого видно що партнери прагнуть до покращення сімейних відносин. Тобто не дивлячись на те, що у їх сім'ях має місце конструктивне спілкування, взаєморозуміння, емоційне тяжіння, близькість, взаємоповага їх реальні сім'ї не зовсім відповідають їх ідеальному уявленню родини.

Також слід взяти до уваги порівняльні результати за методиками між чоловіками та жінками. Порівнюючи результати рівнів розуміння чоловіків та жінок за методикою РЕА були отримані результати, які представлені на Рис. 3.4.

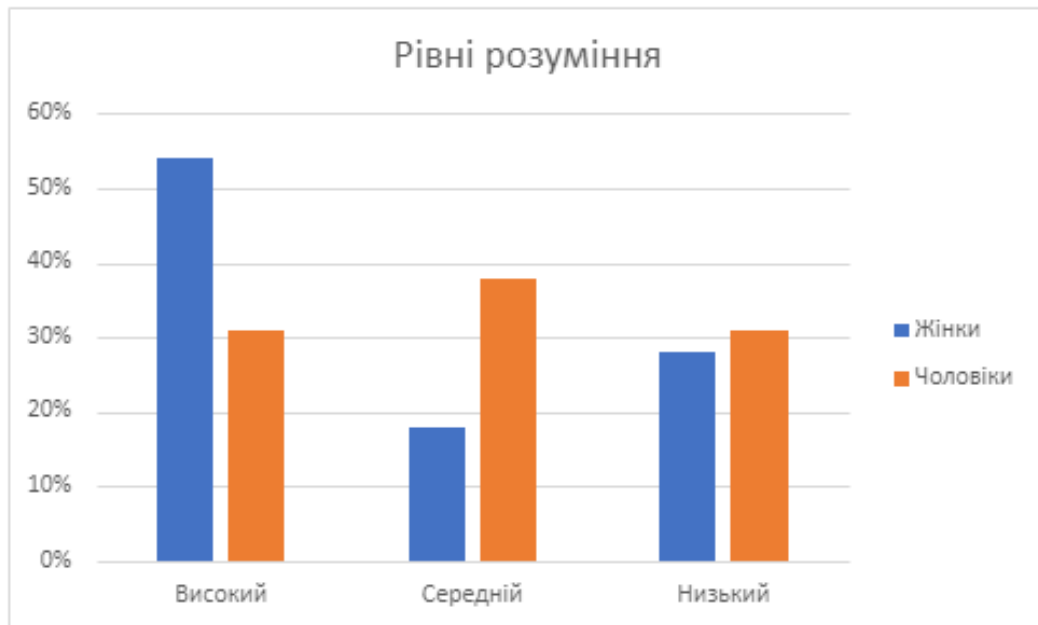


Рис. 3.4 Порівняння рівнів розуміння чоловіків та жінок за методикою РЕА

Жінки демонструють вищий відсоток високого рівня розуміння, ніж чоловіки (54% проти 31%). Це свідчить про те, що жінки демонструють більшу здатність розуміти та використовувати інформацію або концепції на більш високому рівні. Середній рівень розуміння: у цій категорії чоловіки мають вищий відсоток середнього рівня розуміння порівняно з жінками (38% проти 18%). Це може свідчити про більш різноманітне сприйняття та обробку інформації серед чоловіків порівняно з жінками. Низький рівень розуміння: Хоча жінки та чоловіки мають приблизно однаковий відсоток низького рівня розуміння, у цій категорії 28% жінок мають низький рівень розуміння, що нижче порівняно з 31% чоловіків. Це може свідчити про те,

що жінки менш схильні до низького рівня розуміння порівняно з чоловіками.

Таким чином, методика РЕА показала, що жінки мають перевагу у високому рівні розуміння, тоді як чоловіки можуть мати більш виражений середній рівень розуміння. Тим не менш, жінки можуть уникати низького рівня розуміння більшою мірою, ніж чоловіки.

Порівнюючи результати рівнів емоційної прив'язаності чоловіків та жінок за методикою РЕА були отримані результати, які представлені на Рис. 3.5.

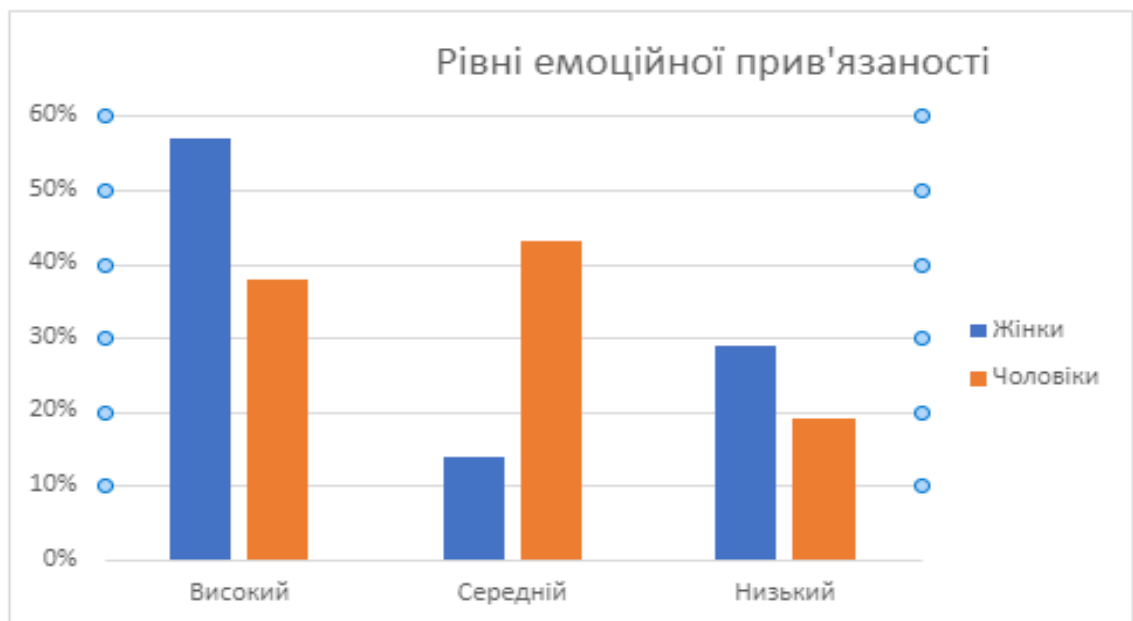


Рис. 3.5 Порівняння рівнів емоційної прив'язаності чоловіків та жінок за методикою РЕА

Жінки мають значно вищий відсоток високої емоційної прив'язаності порівняно з чоловіками (57% проти 38%). Це свідчить про те, що жінки мають більшу здатність до глибшої емоційної прив'язаності або активніше демонструють свою емоційну прихильність. Чоловіки демонструють вищий відсоток середньої емоційної прив'язаності порівняно з жінками (43% проти

14%). Жінки мають вищий відсоток низького рівня емоційної прив'язаності порівняно з чоловіками (29% проти 19%).

Порівнюючи результати рівнів авторитетності чоловіків та жінок за методикою РЕА були отримані результати, які представлені на Рис. 3.6.

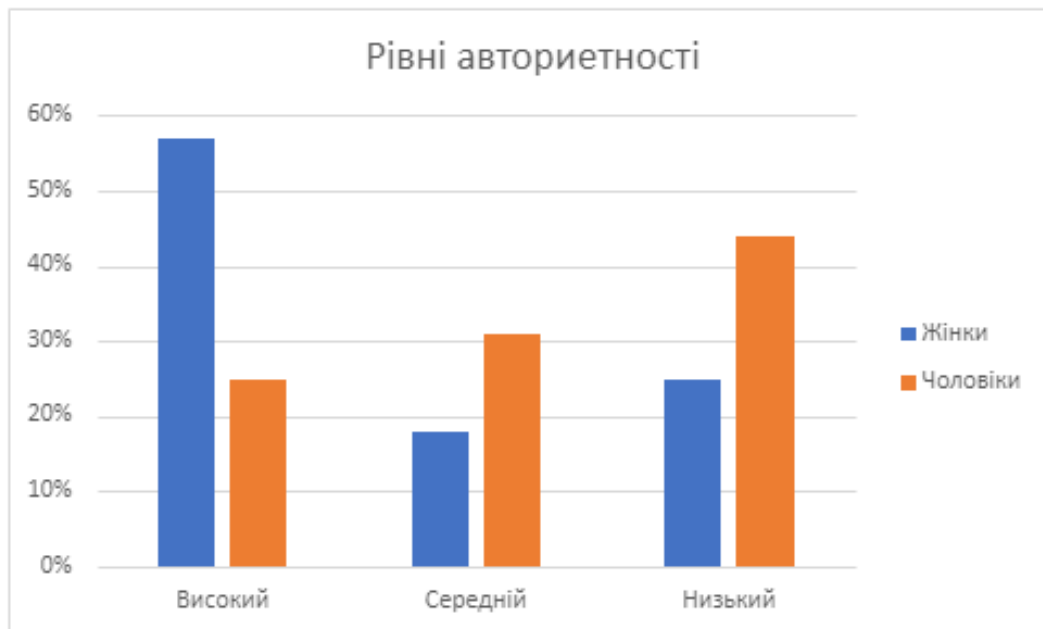


Рис. 3.6 Порівняння рівнів авторитетності чоловіків та жінок за методикою РЕА

Високий рівень авторитетності спостерігається у 57% жінок, тоді як серед чоловіків цей показник становить лише 25%. Щодо середнього рівня авторитетності, то його мають 18% жінок і 31% чоловіків. Низький рівень авторитетності частіше зустрічається серед чоловіків (44%), ніж серед жінок (25%).

Отримані дані свідчать про значні відмінності в рівні авторитетності між жінками та чоловіками. Жінки демонструють вищий рівень авторитетності порівняно з чоловіками: 57% жінок мають високий рівень авторитетності, що є помітною різницею порівняно з 25% чоловіків. Це може свідчити про більше взаємне прийняття, підтримку та розуміння між жінками та їхніми партнерами. Варто також зазначити, що за середнім

рівнем авторитетності переважають чоловіки: 31% чоловіків і 18% жінок мають цей рівень авторитетності. Тоді як низький рівень авторитетності більш поширений серед чоловіків (44%), ніж серед жінок (25%).

Таким чином, результати за шкалою "авторитет (повага)" свідчать про те, що жінки частіше, ніж чоловіки, виявляють більшу схильність до прийняття та поваги до особистості партнера, порівняно з чоловіками. Це підтверджує, що жінки мають вищий рівень схвалення та підтримки інтересів, поглядів та особистих якостей своїх партнерів.

Порівнюючи результати рівнів адаптації чоловіків та жінок за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» були отримані результати, які представлені на Рис. 3.7.

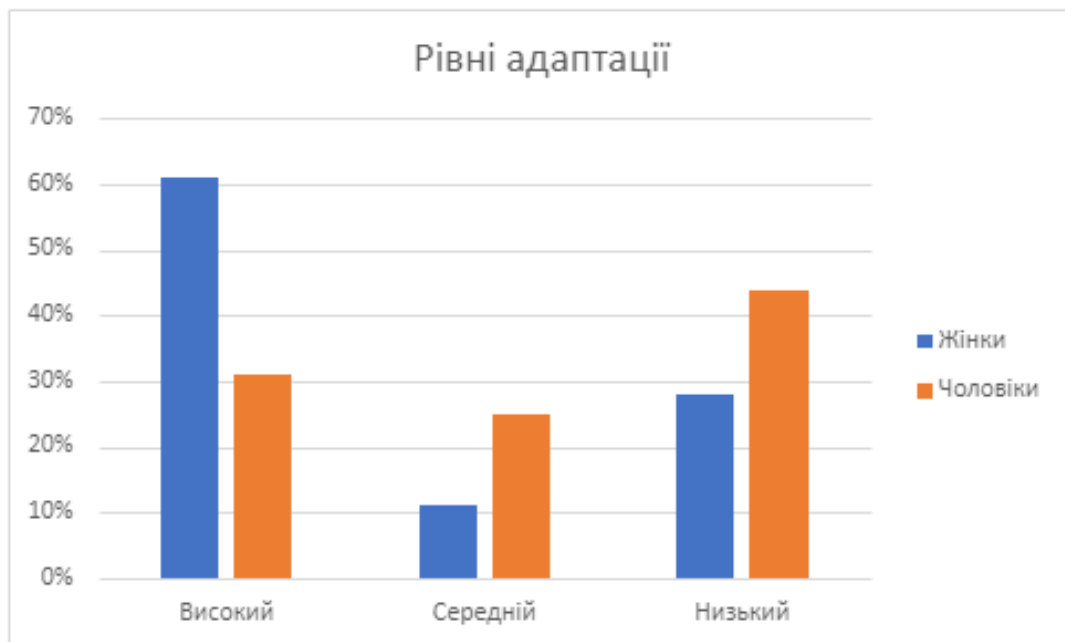


Рис. 3.7 Порівняння рівнів адаптації чоловіків та жінок за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»

За даними, отриманими за допомогою опитувальника "Шкала сімейної адаптації та згуртованості" щодо рівнів адаптації серед жінок та чоловіків, можна сказати, що жінки мають значно вищий відсоток високого рівня адаптації порівняно з чоловіками (61% проти 31%). Це свідчить про

те, що жінки демонструють більшу здатність до успішної адаптації в сімейному середовищі порівняно з чоловіками. Якщо розглядати середній рівень адаптації, то у цій категорії переважають чоловіки, які мають вищий відсоток середнього рівня адаптації (25% проти 11% у жінок). У категорії, низький рівень адаптації, результати схожі, але чоловіки мають вищий відсоток низького рівня адаптації (44% проти 28% у жінок). Це може свідчити про те, що чоловіки частіше мають проблеми з адаптацією до нових сімейних обставин або змін.

Таким чином, дані опитувальника "Шкала сімейної адаптації та згуртованості" показують, що жінки демонструють більшу здатність до високого рівня адаптації в сімейному середовищі, тоді як чоловіки більше схильні до середнього та низького рівнів адаптації.

Порівнюючи результати рівнів згуртованості чоловіків та жінок за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» були отримані результати, які представлені на Рис. 3.7.

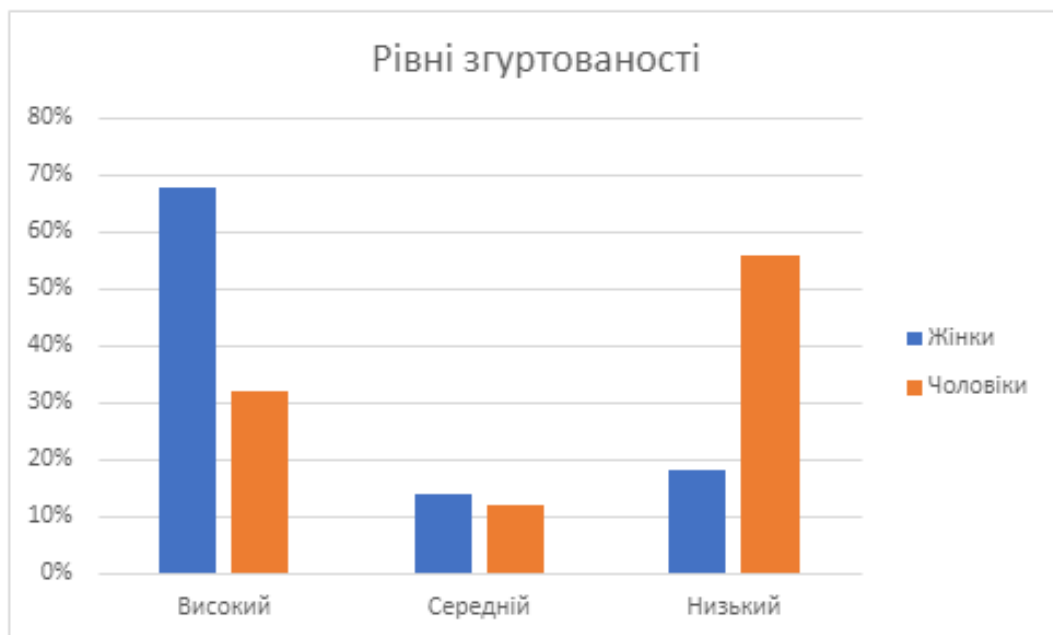


Рис. 3.7 Порівняння рівнів адаптації чоловіків та жінок за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»

На основі даних опитувальника "Шкала сімейної адаптації та згуртованості" щодо рівня згуртованості жінок і чоловіків можна говорити про те, що жінки мають вищий відсоток високого рівня згуртованості порівняно з чоловіками (68% проти 32%). Це відображає більшу здатність жінок формувати та підтримувати міцні сімейні зв'язки та громаду. Середній рівень згуртованості показав схожі результати для обох статей (14% жінок і 12% чоловіків). При порівнянні низького рівня згуртованості, побачили, що чоловіки мають вищий відсоток, ніж жінки (56% проти 18%). Це може свідчити про більшу вразливість чоловіків у створенні та підтримці міцних сімейних зв'язків або про труднощі у спільному функціонуванні в сім'ї.

Таким чином, з цих даних можна сказати, що жінки демонструють більшу здатність до високого рівня сімейної згуртованості порівняно з чоловіками. Хоча обидві статі мають схожий середній рівень згуртованості, чоловіки, мають більше труднощів у досягненні високого рівня співпраці та згуртованості в сім'ї.

Отже порівнюючи дані чоловіків та жінок, можна сказати, що жінки показали вищий відсоток високого рівня розуміння порівняно з чоловіками за методикою РЕА, також вони демонструють більше емоційної прихильності, тоді як чоловіки мають більше середнього та низького рівнів емоційної прихильності.

Порівнявши результати рівнів авторитету виявили, що жінки показали вищий рівень авторитету, відносно чоловічого, демонструючи більшу схильність приймати і поважати партнерів.

Також порівняння показали, що жінки більше схильні до високого рівня адаптації в сімейному середовищі порівняно з чоловіками. Також вони продемонстрували вищий рівень сімейної згуртованості, тоді як чоловіки мають більше труднощів у формуванні міцних сімейних зв'язків.

Загальна тенденція полягає в тому, що жінки демонструють більшу схильність до емоційної прив'язаності, авторитету, адаптації та сімейної згуртованості, а також демонструють вищий рівень взаєморозуміння, ніж чоловіки. Відповідно демонструють більшу здатність до високого рівня адаптації в сімейному середовищі, тоді як чоловіки більше схильні до середнього та низького рівнів адаптації.

### **3.3. Зв'язок сімейної взаємодії з рівнем адаптивності сімей військовослужбовців в умовах війни**

Загальні результати емпіричного дослідження представлені в таблиці 3.1, і вони показують, що сімейна взаємодія та рівень адаптивності сімей взаємопов'язані. Тобто в сім'ях де з високим ступенем взаєморозуміння, поваги, емоційної близькості відповідає високий рівень адаптації до умов війни. І навпаки чим нижчий ступінь розуміння подружжям один одного, чим більша емоційна віддаленість та проявлення неповаги до партнера призводить до низького рівня адаптивності всієї сімейної системи до кризових умов, а саме війни.

У досліджуваних з високим ступенем розуміння, емоційної прив'язаності та авторитетності спостерігається високий рівень згуртованості та адаптивності.

Таблиця 3.1

#### **Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку сімейної взаємодії та адаптації**

Сімейна взаємодія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ступінь розуміння	48%	20%	32%	48%	20%	32%



Ступінь емоційної прив'язаності	50%	16%	34%	50%	16%	34%
Ступінь авторитетності	50%	18%	32%	50%	18%	32%
	48%	16%	36%	52%	14%	34%
	Рівень згуртованості			Рівень адаптації		

За даними таблиці 3.1 можна сказати, що високий рівень розуміння (48%) може свідчити про хорошу комунікацію і про те, що члени сім'ї відчують зв'язок один з одним. Це може бути корисним для підтримки міцних сімейних зв'язків. Низький рівень розуміння (32%) може свідчити про труднощі у взаєморозумінні між членами сім'ї, що може вплинути на якість їхнього спілкування та стосунків загалом. Високий рівень емоційної прив'язаності (50%) свідчить про почуття прихильності, підтримки та довіри між членами сім'ї. Низький рівень емоційної прив'язаності (34%) може свідчити про відчуття дистанції або втоми від стосунків. Високий рівень авторитету (50%) означає, що члени сім'ї ставляться один до одного з повагою і прийняттям. Низький рівень авторитету (32%) може свідчити про те, що деякі респонденти можуть не визнавати авторитет або погляди інших членів сім'ї.

Порівнюючи ці показники з рівнями згуртованості та адаптації, можна простежити, що існує зв'язок між якістю стосунків та гнучкістю сім'ї у вирішенні проблем. Отже, високий рівень згуртованості та адаптації може свідчити про підтримку та солідарність у сім'ї, що може допомогти у вирішенні труднощів.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують теоретичну модель та гіпотезу дослідження про те, що особливості сімейної взаємодії взаємопов'язані рівнем згуртованості та адаптивності сім'ї. Тобто складовою терапевтичного потенціалу сім'ї є сімейні ресурси, що визначаються здатністю членів сім'ї спільно працювати над вирішенням завдання з подолання сімейної кризи, викликаной наслідками переживання травматичних подій. Саме завдяки здатності членів сім'ї об'єднувати свої зусилля і спільно працювати задля подолання наслідків переживання травматичних подій та виходу сім'ї із кризи, стають можливими емоційна стабілізація членів сім'ї та психологічна підтримка й допомога членів сім'ї один одному – основні функції терапевтичного потенціалу сім'ї.

Для виявлення статистичної значущості зв'язку розуміння, емоційної прив'язаності, авторитетності з сімейною адаптацією було використано коефіцієнта кореляції Пірсона. Обчислення даних було здійснене за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Office Excel. Для визначення рівня значущості показників  $r$  Пірсона було використано таблицю «Критичні значення коефіцієнта кореляції  $r$  Пірсона ( $r_s$  Спірмена для  $n \geq 10$ ) для перевірки неспрямованих альтернатив».

Результати кореляційного аналізу між показниками розуміння, емоційна прив'язаність, авторитетність та сімейна адаптація подані в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Кореляційні зв'язки особливостей сімейної взаємодії з рівнем адаптивності сімей військовослужбовців в умовах війни  
(за коефіцієнтом кореляції Пірсона)**

№	Сімейна взаємодія	Розуміння	Емоційна прив'язаність	Авторитетність
		$r$	$r$	$r$
1.	Сімейна	0.722217811	0.812063812	0.813883356

	адаптація	p=0.0712	p=0.0601	p= 0.0600
2.	Сімейна	0.762831868	0.826083173	0.836410572
	згуртованість	p=0.0997	p=0.087	p=0.0847

Коефіцієнт кореляції Пірсона  $r$  для показників розуміння та сімейна адаптація становить 0.722217811. Це вказує на те, що між розумінням та сімейною адаптацією існує прямий тісний зв'язок – тобто чим краще взаєморозуміння в сім'ї, тим вище сімейна адаптивність.

Коефіцієнт кореляції між емоційною прив'язаністю та сімейною адаптацією становить 0.812063812. Це вказує на те, що між сімейною адаптацією та емоційною прив'язаністю існує прямий тісний зв'язок, тобто чим вище емоційна прив'язаність в сім'ї, тим вище сімейна адаптивність.

Коефіцієнт кореляції між авторитетністю та сімейною адаптацією становить 0.813883356. Це вказує на прямий тісний зв'язок, тобто чим вище рівень авторитетності в сім'ї, тим вище сімейна адаптивність.

Коефіцієнт кореляції між розумінням та сімейною згуртованістю становить 0.762831868 – це вказує на прямий тісний зв'язок, тобто чим вище рівень розуміння в сім'ї, тим вище сімейна згуртованість.

Коефіцієнт кореляції між емоційною прив'язаністю та сімейною згуртованістю становить 0.826083173. Це свідчить про наявність прямого тісного зв'язку між емоційною прив'язаністю та сімейною згуртованістю.

Коефіцієнт кореляції між авторитетністю та сімейною згуртованістю становить 0.836410572, що вказує на прямий тісний зв'язок. Це значить, що рівень авторитетності партнерів пов'язаний з рівнем сімейної згуртованості.

Статистична похибка визначених показників кореляції коливається від 0,06 до 0.0997 – така похибка невелика, але за межами статистичної значущості. Можемо говорити, в цілому, про виражену тенденцію до прямого тісного зв'язку між показниками, яка статистично не є значущою та потребує збільшення вибірки та інших процедур.

Отже, отримані коефіцієнти кореляції між взаєморозумінням, емоційною прив'язаністю, авторитетом та сімейною адаптацією і згуртованістю свідчать про прямий тісний зв'язок між цими показниками. Високий рівень взаєморозуміння, емоційної прив'язаності, авторитету партнерів у сім'ї сприяють більш гнучкій адаптації сімейних систем, а також їхній більшій згуртованості та узгодженості.

### **3.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації родинних стосунків в сім'ях військовослужбовців**

Як показують результати дослідження благополуччя сім'ї сприяє психічному здоров'ю та особистісному розвитку. Взаємодія в сім'ї впливає на щастя та задоволеність життям її членів, що в свою чергу впливає на адаптивний потенціал як кожного члена сім'ї так і сімейної системи в цілому. Сприятливе сімейне середовище допомагає розвивати емоційну стійкість та впевненість у собі, а це допомагає конструктивно сприймати та вирішувати проблемні ситуації та виклики зумовлені соціальною кризою, війною[29, 34].

Військові конфлікти мають величезний вплив на сімейні стосунки. Підвищений рівень тривожності може призвести до напруженості та змін у сімейному спілкуванні, впливаючи на емоційний стан членів сім'ї. Але сім'я також відіграє ключову роль у формуванні соціальних норм, передачі цінностей і сприянні соціалізації її членів. У сім'ях військовослужбовців стосунки впливають на бойовий дух і готовність виконувати завдання. Родинна підтримка та розуміння є ключем до збереження мотивації та емоційного благополуччя військовослужбовців. Однак конфлікти та нестабільність у сім'ї можуть призвести до стресу та втоми, що впливає на ефективність виконання службових завдань[11, 18].

Військова служба під час війни ставить перед сім'ями великі виклики, особливо через тривалу розлуку, коли військовослужбовці та їхні сім'ї живуть різними життями. Період розлуки формує різні паралелі життя, які відображаються на їхній поведінці та ставленні один до одного. Військовослужбовці вчаться нової професії, нових вмінь і забезпечувати безпеку своєї бойової групи. У той же час, дружина прикомандированого бере на себе роль, яка раніше була розподілена між ними. Проте та сама незалежність, яка допомагала жінці обходитися без чоловіка, може спричинити проблеми, коли чоловік повертається в сім'ю. У той же час тривалі від'їзди на виконання завдань по захисту вітчизни, може зробити сім'ї військових сильнішими, зробити їх більш стійкими і творчими у своєму підході задля подолання дистанції між ними. Регулярне спілкування під час ротацій, навіть за допомогою електронних засобів, допомагає підтримувати тісний зв'язок та взаємопідтримку. Сім'ї, які разом подолали ці виклики, розвивають життєстійкість. Цей досвід допомагає солдатам після повернення та демобілізації[24,27].

Сім'я військовослужбовця є важливою соціальною одиницею не лише в соціумі, а й у військовому середовищі. Це не лише партнерство, але й активна роль у підтримці та забезпеченні військової служби. Життя сімей військовослужбовців тісно переплітається з їхніми обов'язками, створюючи багато викликів через віддаленість, тривалу відсутність та стресові ситуації. Таке середовище вимагає особливої психологічної підтримки, щоб забезпечити комфорт і безпеку для військовослужбовця та його сім'ї, створюючи таким чином умови для успішного виконання військової служби[60, 29].

Тобто оптимізація сімейних стосунків у сім'ях військовослужбовців включає кілька головних аспектів, спрямованих на підтримку сім'ї та створення сприятливого середовища для їхнього життя[34].

1. Спілкування та відкритість. Регулярне спілкування, виділяйте час для спілкування та обговорення планів, проблем або будь-яких змін у розкладі. Спілкування у сім'ї військового відіграє важливу роль у збереженні та підтримці здорових стосунків. Слухайте не лише слова, але й емоції та підтекст. Проявляйте інтерес до думок і почуттів партнера. Підберіть правильний момент, намагайтеся обговорювати важливі питання у спокійний, ненапружений момент, коли ви обидва можете зосередитися на розмові. Надзвичайно важливою є підтримка у важкі моменти, підтримуйте один одного під час важливих подій, пов'язаних зі службою, або стресових ситуацій. Підтримуйте позитивне спілкування, зосередьтеся на позитивних аспектах, спільних цілях та мріях. Працюйте над вирішенням конфліктів, вчіться конструктивно вирішувати розбіжності, знаходячи компроміси та спільні рішення[1,3].

Найважливіше - це відкритість і взаєморозуміння. Чим більше ви будете слухати один одного і ділитися своїми почуттями, думками, емоціями тим краще.

2. Підтримка під час віддалених ротацій. Підтримка під час віддалених ротацій вимагає особливої уваги до підтримання комунікації та психологічної підтримки між солдатом і сім'єю. Найбільш важливим аспектом підтримки є регулярне спілкування, встановіть регулярний графік дзвінків або відео зв'язку, щоб підтримувати зв'язок, поки член сім'ї перебуває у від'їзді. Встановіть чіткий графік дзвінків або відео дзвінків, щоб створити регулярність у спілкуванні. Це допомагає підтримувати відчуття близькості та залученості. Електронні повідомлення та фотографії, регулярне надсилання повідомлень, фотографій або коротких відео про те, як пройшов день один одного, може створити відчуття зв'язку. Важливо створити простір для вільної розмови про дрібниці та великих події в житті, щоб підтримувати зв'язок. Обов'язково плануйте спільні заходи або свята

на час повернення військовослужбовця, щоб у вас були спільні цілі та спільні очікування[21].

3. Розвивайте емоційне здоров'я. Розвиток емоційного здоров'я в сім'ях військовослужбовців є ключовим для підтримки умов психологічного благополуччя. Психологічна підтримка є досить важливою, задля її забезпечення знайдіть доступ до психологічної підтримки для військовослужбовця та його сім'ї для подолання емоційних проблем та стресу. Забезпечення доступу всієї родини до психологічної підтримки може допомогти впоратися зі стресами, пов'язаними з військовою службою. На сьогоднішній день існують безкоштовні програми та служби, які пропонують онлайн або телефонні консультації для військовослужбовців та їхніх сімей[1].

Важливим компонентом є збір ресурсів для саморозвитку. Онлайн-курси з управління стресом, медитації, психології або особистісного розвитку можуть допомогти підвищити емоційну стійкість і заспокоїти нерви. Участь у групових заняттях з емоційного інтелекту або спільні сімейні заходи можуть допомогти вам краще зрозуміти власні емоції та підтримувати один одного. Беріть участь у заходах, які зміцнюють сімейні зв'язки, таких як спорт або розваги. Це може допомогти зняти напругу та покращити загальний настрій. Сприяйте позитивному світогляду, заохочуючи оптимізм і віру в успіх, навіть у важкі часи[5,10].

4. Спільні обов'язки та підтримка. Розподіл обов'язків і підтримка один одного в сім'ї військовослужбовців є важливими для збереження взаєморозуміння і єдності. Чітко визначте ролі та обов'язки кожного члена сім'ї. Запишіть їх, щоб кожен був впевнений у своїх обов'язках. Це важливо, особливо під час відсутності солдата. Виділіть час для спільних занять з членами сім'ї. Це можуть бути спільні ігри, спорт, хобі або культурні заходи. Спільні справи допомагають підтримувати зв'язок і створюють атмосферу підтримки. Важливо підтримувати один одного під час відсутності

військовослужбовця. Це може включати планування спільних заходів та подій, щоб уникнути почуття самотності або розладу вдома. Плануйте заходи та прогулянки разом, навіть коли військовослужбовець відсутній. Це допомагає підтримувати відчуття спільності та мети в сімейному житті. Також надзвичайно важливим є надавати підтримку та допомагати один одному у виконанні обов'язків військовослужбовця, особливо коли військовослужбовець у від'їзді. Підтримка та участь у спільних заходах допомагають зменшити навантаження на кожного[14,22].

5. Гнучкість та адаптивність. Гнучкість та адаптивність у сімейних стосунках військовослужбовців є ключем до успішної адаптації до змін, які можуть виникнути внаслідок військової служби. Задля забезпечення умов для покращення адаптивності вам допоможуть такі аспекти, як відкритий діалог, створіть сприятливе середовище для вільного обговорення змін і потреб у пристосуванні. Підтримка відкритого спілкування полегшує адаптацію до нових обставин. Толерантність до змін, навчіться приймати зміни як частину життя і навчіть своїх дітей робити те ж саме. Розвивайте здатність адаптуватися до нових обставин. Важливо підтримувати один одного в часи змін. Підтримка і розуміння важливі для стабільності та комфорту. Працюйте над спільними цілями та планами на майбутнє, щоб підтримувати високу мотивацію та зберігати спільний фокус. Гнучкість і адаптивність допомагають підтримувати стабільність і згуртованість у сім'ях військовослужбовців, щоб ефективно пристосовуватися до змін, пов'язаних зі службою військовослужбовця[1,7].

В основу практичних рекомендацій щодо оптимізації родинних стосунків в сім'ях військовослужбовців лягла модель копінг-стратегій та життєстійкості, BASICPh, яку пропонує ізраїльський психолог Мулі Лахард. Дана модель копінг-стратегій BASICPh Мулі Лахарда дає можливість розглянути різні підходи до подолання стресу та кризових



ситуацій. Ця модель показує, що кожна людина має власні унікальні засоби подолання труднощів.

Кризові ситуації спонукають людей шукати підтримки і залежати від стабільних об'єктів. Однак різні стратегії, обрані партнерами, можуть стати причиною конфлікту. Розуміння і толерантність до відмінностей у стратегіях важливі для збереження гармонії в парі. Психологічна допомога, яка фокусується на парі як системі, може зосередитися на спільних ресурсах за допомогою моделі BASICPh, заохочуючи участь у розумінні та підтримці індивідуальних стратегій подолання труднощів кожного з партнерів. Обговорення цих стратегій і робота над тим, як вони можуть взаємодіяти для досягнення більшої гармонії, може допомогти поліпшити якість стосунків у парі[30, 58].

В - Узгодження систем цінностей партнерів, відновлення традицій і ритуалів для пари. Для сімей військовослужбовців побудова системи цінностей і відновлення традицій може бути особливо важливою в перехідний або кризовий період.

Розмови про цінності, наприклад на сімейній зустрічі можна обговорити цінності, важливі для кожного члена сім'ї, а також сімейні цінності в цілому. Це допоможе вам зрозуміти, як підтримувати один одного у складних ситуаціях. Намагайтеся створювати і підтримувати сімейні традиції, які поділяють усі члени сім'ї. Це може бути щотижнева сімейна гра, вечір кіно або інше святкування. Важливо також розробити спільні цілі та працювати над їх досягненням у команді. Це може бути щось невелике, наприклад, вивчення нової навички або спільні заняття спортом. Домовтеся про регулярні моменти для обговорення цілей і планів. Це допоможе уникнути конфліктів і зберегти взаємну підтримку. Будьте готові адаптувати традиції та цінності до мінливих обставин. Гнучкість дозволяє сім'ї адаптуватися до нових обставин. Підтримуйте один одного у важкі

часи. Спільна підтримка створює відчуття єдності та згуртованості сім'ї[53,54].

А - Розвиток взаєморозуміння та підтримки в емоційній сфері. Розвиток взаєморозуміння та підтримки в емоційній сфері в сім'ї військовослужбовців може зміцнити зв'язок і допомогти подолати стрес. Досить дієвим та результативним є відкритий діалог, переконайтеся, що члени сім'ї можуть вільно висловлювати свої емоції та думки. Регулярно говоріть про свої почуття та діліться тим, що вас турбує, навчіться уважно слухати один одного. Це допоможе створити відчуття підтримки та розуміння[53].

Створіть атмосферу довіри та підтримки. Знайте, що тільки в таких умовах кожен член сім'ї може вільно висловлювати свої думки і знаходити підтримку з боку інших. Надайте можливість усім членам сім'ї висловлювати свої почуття без страху чи сорому. Відкритість у вираженні емоцій допомагає впоратися з ними. Для того аби знизити загальний рівень стресу в сім'ї організуйте спільні справи на розслаблення та медитацію[1].

S - Пошук спільноти для отримання соціальної підтримки. Для родин військовослужбовців може бути важливим пошук спільноти для отримання соціальної підтримки. Це можливо організувати за допомогою сімейних зустрічей та заходів, щоб зблизитися та обговорити спільні плани. Це може бути спільна трапеза або спільна прогулянка. Також дієвим буде Приєднуйтеся до спільноти сімей військовослужбовців або інших організацій, де ви зможете знайти підтримку та розуміння від людей, які проходять через подібні ситуації. Використовуйте онлайн-ресурси та форуми для сімей військовослужбовців. Ви можете знайти поради, підтримку та інформацію від інших людей, які стикаються зі схожими проблемами. Беріть участь у заходах або програмах, які підтримують сім'ї військовослужбовців, що може створити спільноту та надати підтримку [36,45].

I - Працюючи зі спільними спогадами та фантазіями, подивіться на кризову ситуацію як на "спогад з майбутнього".

Створіть символи стійкості, подумайте про розробку спільних символів, які нагадуватимуть вам про силу вашої родини та спільний оптимізм навіть у часи кризи. Це може бути щось конкретне, наприклад, символ на пам'ять, або щось, що представляє вашу єдність. Спробуйте включити у вашу спільну фантазійну роботу планування зустрічі або заходу, який зміцнить зв'язки і створить позитивні спогади для всіх членів сім'ї. Подумайте про спеціальні вправи або заняття, на яких кожен член сім'ї може взяти участь у створенні спільних історій або образів майбутнього, які надихають оптимізмом і надією. Знайдіть час, щоб обговорити спільні мрії та цілі всією сім'єю. Подумайте про створення спільного "сімейного списку бажань" або списку цілей, яких можна досягти разом. Також можна знайти та обговорити історії успіху інших сімей військовослужбовців, це може допомогти вам знайти натхнення та надію на вашому шляху. Розробіть спільні плани та мрії на майбутнє разом з родиною. Це може бути щось невелике, наприклад, подорож, або щось більш серйозне, наприклад, зміна професії або освіти. Разом з родиною спробуйте уявити та обговорити можливі сценарії майбутнього, які дають надію та є позитивними. Це допоможе кожному члену сім'ї відчувати надію та оптимізм. Підтримуйте один одного в реалізації ваших мрій та цілей. Підтримка одне одного та спільна робота над здійсненням мрій може створити спільний оптимістичний погляд на майбутнє[55].

B - Обмін інформацією, формування нових домовленостей. Сюди можуть входити регулярні сімейні зустрічі, заплануйте час для обговорення спільних проблем, постановки нових цілей та обговорення проблем і потреб кожного члена сім'ї. Це допоможе кожному відчувати себе важливим і почутим. Створіть нові правила або адаптуйте існуючі, щоб вони відповідали потребам і ролям кожного члена сім'ї. Наприклад, новий

розклад або розподіл обов'язків, який краще відповідає зміненим обставинам. Визначте ресурси, доступні для сім'ї, які можуть бути корисними для подолання викликів військового життя. Це можуть бути консультації, психологічна підтримка, навчальні матеріали тощо. Забезпечте відкритість і взаєморозуміння при обміні інформацією. Це може бути процес постійних переговорів з урахуванням потреб кожного члена сім'ї[1].

Ph - Планування спільної фізичної активності.

Фізична активність дійсно може бути корисною для сімей військовослужбовців як спосіб розвитку та підтримки один одного. Підберіть спільні заняття спортом: біг, їзда на велосипеді, плавання або інший вид спорту, який буде подобатись всім членам сім'ї. Організуйте прогулянки або короткі походи в ліс, парки або на природу. Це не тільки сприяє фізичному здоров'ю, але й покращує загальний настрій. організуйте веселі спортивні заходи вдома або в парку: футбольні чи баскетбольні матчі, тенісні чемпіонати або навіть міні-олімпіади. Також будуть корисними заняття танцями або аеробікою. Які покращать не тільки фізичну форму, а й зміцнять емоційний зв'язок з партнером. Періодичне спільне відвідування спортивних заходів може стати джерелом натхнення та мотивації до активності[22].

Такі спільні фізичні заняття можуть допомогти сформувати ще тісніші зв'язки між членами сімей військовослужбовців, підвищити загальний рівень співпраці та підтримки один одного.

Отже, розвиток взаєморозуміння та підтримки в емоційній сфері є важливим для сімей військовослужбовців, оскільки це може допомогти зміцнити зв'язки та подолати стрес. Узгодження систем цінностей і відновлення традицій також є ключовим елементом для пар, особливо в перехідний або кризовий період. Важливо також знайти спільноту для

соціальної підтримки, і це можна зробити через участь у сімейних заходах або приєднання до спільнот для родин військовослужбовців.

Тому дані стратегії для підтримки сімей військовослужбовців, є важливими для їхнього психологічного здоров'я та стосунків. Розуміння, підтримка, узгодження цінностей та пошук спільноти сприяють створенню міцних і здорових сімейних зв'язків між цими групами. Такий підхід має на меті покращити спільний розвиток, підтримку та адаптацію до невизначеності, що є ключовими факторами у забезпеченні гармонії та добробуту сімей військовослужбовців.

Окремим пунктом хотілось би виділити поради в спілкуванні партнерів військовослужбовців. Це дуже важливі поради для родин у кого рідні виконують бойові завдання на війні. Зрозуміло, що військові конфлікти та бойові дії мають глибокий емоційний, психологічний та соціальний вплив на учасників та їхні родини.[5,48]

Ми радимо вам уважно ознайомитися з принципами, які війна прищепила вашому чоловікові, батькові чи синові. Оскільки ця людина з досвідом війни тепер живе з вами під одним дахом, спить в одному ліжку і знаходиться в одній кімнаті, важливо, щоб ви знали, як поводитися правильно і безпечно для нього або неї і для вас у критичних ситуаціях.

Перше правило: тримайте свої емоції під контролем.

При виконанні бойового завдання емоції можуть заважати вчасно виявити загрозу або діяти швидко, щоб вижити. Людина повинна бути гострою до всіх почуттів, але не повинна виставляти напоказ або посилювати свої емоції. Розум, зір, слух, відчуття шкіри - вони повинні функціонувати, але емоції - ні. Багато людей вмикають все на повну потужність або вимикають повністю. У бою ви повинні підтримувати цей дивний баланс: не дозволяти емоціям заважати, використовуючи всі органи чуття по максимуму.

Правило 2: Реакція на хаос.

У ситуаціях невизначеності або хаосу важливо зупинитися, припинити рух і активно спостерігати та аналізувати навколишнє середовище. Якщо ви рухаєтеся і щось змінюється, зупиніться, завмріть, подивіться, послухайте, проаналізуйте! Іноді достатньо просто зупинитися, не обов'язково сідати чи лягати на підлогу. Неважливо як, головне - зупинитися. Якщо цього не зробити, це може призвести до катастрофи.

Правило 3: Швидко реагуйте на загрозу.

У небезпечних ситуаціях немає часу на глибокий аналіз - від миттєвої реакції залежить життя. Коли солдат чує певний звук і сприймає його як загрозу, він реагує. Це призводить до того, що деякі цивільні, не підготовлені до таких ситуацій, потрапляють під обстріл. У воєнних ситуаціях вогонь спрямовується на потенційні загрози, навіть якщо це пов'язано з переміщенням об'єктів у зоні бойових дій. У такі моменти немає часу на роздуми, тільки реагувати відповідно до навчання. Зволікання небезпечно для життя.

Правило 4: Завоювання довіри - це ризик.

Під час військових операцій було багато прикладів, коли люди, які пропонували допомогу військовим, насправді становили загрозу. Цивільні особи, які зупиняли або пропонували допомогу, часто ховали отруту в їжі або використовували пакунки як вибухівку. Це створює серйозні ризики, що робить правило "не довіряти нікому" життєво важливим. Неконтрольована допомога може мати смертельні наслідки.

Правило 5: Постійно плануй.

Солдати завжди планують свої дії: як реагувати на обстріл, де сховатися, як подолати перешкоди. Постійне планування стає їхньою звичкою, адже від цього залежить, чи готові вони до будь-якої ситуації. На кожному кроці - нові обставини, нові рішення. У зоні бойових дій все життя обертається навколо того, щоб бути готовим до несподіваних ситуацій. Готовність до будь-якого розвитку подій - запорука виживання.

### Правило 6: Довіряй лише перевіреним.

Солдатам важливо мати надійних друзів, яким вони можуть довіряти. Це не просто слова, а факт, перевірений досвідом. Довіряти можна лише тим, хто був поруч у дійсно екстремальних ситуаціях, хто дійсно підтримував і рятував інших або тебе самого. Довіра ґрунтується на реальних діях, на спільному досвіді. На початку служби новобранці нікому не довіряють і їм не довіряють. Вони нічого не варті, поки не відчують, наскільки їхні дії важливі для інших. Тільки тоді різні люди можуть довіряти тобі, дарувати тобі свою довіру, довіряти тобі своє життя. Ця дружба чесна і глибока, тому що ти довіряєш цій людині беззастережно, так, ніби це найцінніше, що є в цьому світі - твоє життя. І він чи вона довіряє тобі без вагань і сумнівів. Це не тільки під час емоційних сплесків, а щогодини, щодня, щотижня, щотижня, щомісяця — завжди.

Тепер вам доведеться пристосуватися до того, як змінився ваш чоловік після повернення з війни, і зрозуміти, що він вже не той, яким ви його пам'ятаєте. Війна наклала відбиток на його особистість, і це вплине на ваше спільне життя. Це не ваша чи його провина, це просто реальність, з якою вам обом доведеться навчитися жити.

Важливо усвідомлювати, що військовий досвід може суттєво змінити особистість вашого партнера. Для ефективної комунікації та підтримки важливо враховувати принципи, які війна сформувала в її учасниках. Зокрема, контроль емоцій, реакція на хаос, швидке реагування на загрозу, довіра лише перевіреним особам, постійне планування та усвідомлення ризиків допоможуть створити здорове та безпечне середовище для взаємодії. Коли ветеран повертається, важливо розуміти, що його життя може зазнати значних змін, і прийняти нову реальність, не покладаючись на попередні стереотипи.

Якщо ваш військовослужбовець отримав контузію. Якщо ваша близька людина отримала поранення, а саме контузію у воєнний час, це має інші

наслідки, ніж у звичайному житті. Симптоми контузії можуть бути схожими у спортсменів або інших людей, але вони відрізняються за умовами та впливом, особливо в контексті військових дій. Це стосується не лише травматичних ситуацій, але й хронічної втоми, стресу та невизначеності. Військове відновлення зазвичай займає тривалий час. Хоча легкі форми контузій рідко загрожують життю, вони можуть призвести до симптомів, які ускладнюють повсякденну діяльність. Ці наслідки також можуть вплинути на стосунки з членами сім'ї та майбутнє працевлаштування. Тому важливо, щоб члени сімей військовослужбовців знали про симптоми, надавали підтримку і сприяли доступу до медичної, реабілітаційної та психологічної допомоги. Однією з перешкод для цього є схожість симптомів з іншими проблемами, що може ускладнити звернення за професійною допомогою. Втома, дратівливість і тривожність можуть бути не лише ознаками психічних проблем, але й пов'язані з наслідками стресу мозку.

Що потрібно знати близьким:

Наслідки контузії можуть сприйматися як важка втрата. Постраждалий може відчувати, що він втратив частину себе, не може повернутися до того, ким він був раніше, і може сумувати за тим, ким він колись був. Ці важкі почуття можуть здаватися бар'єром на шляху до лікування. Причин для цього багато: страх визнати зміни в собі, страх перед довгим і важким процесом відновлення, віра в те, що все пройде само собою, або уявлення про те, що такі симптоми є нормальним наслідком участі в бойових діях. Важливо бути відвертими і мотивувати, не перебільшуючи і не применшуючи симптоми, наголошуючи на необхідності піклуватися про здоров'я та увагу до фізичного і психологічного стану близької людини. Це, зокрема, може бути ключовим аргументом, особливо від людей, з якими ви дуже близькі.

Реакції та поведінка вашого військовослужбовця, який страждає на постконтузійний синдром, можуть бути складними. Він може проявляти



несподівані реакції, такі як втрата контролю над гнівом, агресивність, апатія або депресія. У ці моменти ваша близька людина може відчувати себе відірваною від свого оточення, від сімейних розмов до повсякденних справ, наприклад, пропускати телефонні дзвінки або навіть не чути дверного дзвінка. Це може засмучувати і викликати різні емоційні реакції - від тривоги до сорому[54].

Підтримка і розуміння важливі на кожному етапі його одужання. Це може спонукати його поглянути на ситуацію з нової точки зору, почати лікування, пристосуватися до обставин, що змінилися, і поставити перед собою нові життєві цілі. Природно, що підтримка близьких і бажання зрозуміти його почуття відіграють ключову роль у цьому процесі. З огляду на всі ці обставини, важливо не тільки допомогти йому зіткнутися з новими викликами, але і підтримувати в ньому впевнене відчуття успіху з кожним маленьким кроком, що може додати сил в його боротьбі з обмеженнями. При цьому важливо враховувати її почуття і реакції на вашу підтримку, оскільки деякі дії або слова можуть викликати стрес або сором.

Підтримка сім'ї необхідна на кожному етапі включаючи лікування, реабілітацію і, врешті-решт, повернення до цивільного життя. Членам сім'ї потрібно заново пізнати один одного, беручи до уваги не лише слабкі сторони, але й нові джерела сили, такі як волонтерство або організація підтримки для побратимів по службі. Важливо налаштувати всі сімейні процеси на майбутнє, спираючись на ефективні життєві стратегії, які вже спрацювали, і спрямовані на створення позитивних очікувань, заохочення та підтримку нових моделей поведінки.

Умови, в яких ваша близька людина більше не може виконувати попередні завдання через травму, можуть викликати у неї відчуття непотрібності, марності, відчуженості та безглуздості її життя. Важливо розуміти, що цей стан пригніченості, відчуття обмеженого майбутнього і нездатність знайти своє місце у світі можуть сприяти зловживанню

алкоголем і суїцидальним думкам. Особливо на етапі адаптації до нових умов важливо виявляти турботу про всіх членів сім'ї, уникати прямої конфронтації, прояснювати потреби, які задовольняються і не задовольняються, допомагати відновити здатність приймати рішення, підтримувати партнерські стосунки на шляху до одужання, навчати навичкам, які допоможуть поліпшити здоров'я і досягти функціональної незалежності[54].

Розгляньте можливість залучення вашого військовослужбовця до соціальних мереж підтримки, таких як громадські або ветеранські групи, якщо він або вона цього бажає. Це може допомогти відволіктися від тяжких наслідків травми, оскільки в таких спільнотах вони матимуть можливість поділитися своїм досвідом з людьми, які розуміють їхній стан, а також отримати підтримку від тих, хто пройшов через подібний досвід. Існують приклади, коли солдати повертаються на службу або займаються іншою діяльністю навіть після ампутації, що демонструє важливість почуття приналежності до громади. Це може бути ключем до відчуття того, що вас цінують і підтримують. Не бійтеся зробити крок у цьому напрямку, це може мати велике значення для вашого військовослужбовця.

Отже відновлення після контузії може бути важким і тривалим. Постраждалі можуть відчувати, що вони втратили частину себе і не можуть повернутися до свого попереднього життя. Ці почуття можуть стати перешкодою на шляху до лікування через страх визнати зміни, страх перед важким процесом відновлення та переконання, що такі симптоми є нормальними після бойових дій. Реакції військовослужбовця з постконтузійним синдромом можуть бути непередбачуваними - від втрати контролю над емоціями до відчуття відірваності від свого оточення. Підтримка і розуміння сім'ї на кожному етапі може стати кроком до одужання - вона може спонукати постраждалих поглянути на свою ситуацію

з нової точки зору, прийняти лікування і поставити перед собою нові життєві цілі.

Підтримуючи рідну людину на шляху до одужання, важливо враховувати його реакцію на підтримку, оскільки вона може вплинути на його стан. Підтримка сім'ї важлива на всіх етапах, включаючи лікування, реабілітацію та повернення до цивільного життя. Знання, розуміння та підтримка сім'ї можуть допомогти відновити зв'язок і знайти нові джерела сили, створюючи позитивні очікування та нові стратегії подолання труднощів.

На етапі адаптації особливо важливо піклуватися про рідну людину, уникати прямої конфронтації та допомагати відновити здатність приймати рішення. Участь у мережах соціальної підтримки, таких як громадські або ветеранські групи, може бути корисною для постраждалих, оскільки дає їм можливість поділитися досвідом і знайти порозуміння з людьми, які пройшли через подібний досвід. Такі спільноти можуть стати ключем до відчуття приналежності та підтримки. Не бійтеся спробувати діяти в цьому напрямку, адже це може мати велике значення для тих, хто пережив насильство.

Як родині військового подбати про власне психічне здоров'я:

- Не обмежуйте свою здатність відчувати радість і задоволення. Часто родичі військовослужбовців відмовляють собі у відпочинку, кажучи, що не можуть насолоджуватися життям, бо їхня близька людина перебуває в зоні конфлікту. Але ви маєте право на радість і задоволення у своєму житті, які допоможуть вам зарядитися енергією, щоб бути сильною підтримкою для вашої близької людини. Турбота про себе буде вашим внеском у підтримку коханої людини в армії.

- Дотримуйтесь здорового способу харчування, відпочивайте і дбайте про своє здоров'я. Якщо у вас виникли якісь проблеми, важливо

звернутися до лікаря і спробувати поліпшити свій стан. Не забувайте про здоровий спосіб життя, це важливо для вашого загального благополуччя.

- Дбайте про свої емоції, давайте їм волю і будьте відкриті до власних почуттів. Любіть і піклуйтеся про себе, отримуйте прості задоволення. Це дозволить вам поповнити свій психологічний ресурс. Не стримуйте свої емоції, дозвольте собі відчувати, боятися і ділитися своїми почуттями.

- Розширюйте своє коло спілкування, включаючи в нього людей, які надають вам необхідну підтримку і розуміння. Важливо проводити час з родиною та друзями, які сприяють вашому емоційному та психологічному комфорту, і уникати контактів з тими, чиї дії або слова можуть викликати негативні емоції. Залишайтеся позитивними у спілкуванні з іншими, щоб створити для себе сприятливе та приємне середовище.

- Проявіть терпіння і стриманість у стосунках з вашим військовослужбовцем. Замість того, щоб протистояти йому зараз, краще зберігати спокій і обговорити всі питання, коли у вас буде можливість зустрітися особисто. Таким чином ви уникнете погіршення ситуації і сприятимете сприятливому вирішенню як для вас, так і для нього.

Забезпечення психічного здоров'я сім'ї військовослужбовця є важливим елементом підтримки військовослужбовця. Дозволяючи собі насолоджуватися життям і піклуючись про власне фізичне та емоційне благополуччя, ви стаєте для них сильнішою підтримкою. Здоровий спосіб життя, розширене коло спілкування, відкритість емоціям і терпляче ставлення до стосунків з військовим допомагають створити позитивне і підтримуюче середовище для всієї родини. Бажано обговорювати всі питання особисто, стримано і терпляче, щоб уникнути погіршення ситуації і сприяти сприятливому для всіх сторін вирішенню.

Заспокойте своє почуття провини і дозвольте собі насолоджуватися радіщами і задоволеннями життя, навіть у зоні конфлікту. Турбота про своє

психічне та фізичне здоров'я допоможе вам бути опорою для вашого солдата. Піклуйтеся про своє здоров'я і звертайтеся до лікаря, якщо у вас є якісь проблеми. Відкрито висловлюйте свої емоції та розширюйте коло спілкування, надаючи перевагу спілкуванню з тими, хто вас розуміє та підтримує. Зберігайте стриманість у стосунках з військовослужбовцем, обговорюйте проблеми при особистій зустрічі та уникайте конфліктів. Це допоможе створити позитивну та підтримуючу атмосферу для всіх.

### **Висновки до розділу 3**

На основі результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей зв'язку сімейної взаємодії та адаптації в родинях військових можна зробити наступні висновки:

1. За допомогою діагностичного опитувальника методика РЕА було визначено ступені розуміння, емоційної привабливості та поваги партнерів у шлюбі. У 48% досліджуваних мають високі показники за питаннями з блоку «Розуміння», 20% мають середні показники, а у 32% спостерігається низька оцінка. За шкалою "Емоційна прив'язаність" у 50% досліджуваних з'ясувалися високі оцінки, 16% досліджуваних мають середні показники за даною шкалою, і у 34% досліджуваних низькі показники. За шкалою "Авторитетність (повага)" 50% досліджуваних даної групи мають високі показники за шкалою, 18% середні та 32% мають низькі показники за даною шкалою.

2. Аналіз результатів дослідження згідно результатів методики Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона) 52% мають високий рівень згуртованості, 14% досліджуваних мають середній рівень згуртованості, 34% суб'єктів низький рівень згуртованості. Також 48% досліджуваних мають високий адаптивний

рівень, 16% середній рівень адаптивності і 36% низький рівень адаптивності.

3. Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що між сімейною взаємодією (а саме розуміння, емоційна прив'язаність та авторитетність) та адаптивністю сім'ї існує прямий тісний зв'язок.

4. Результати емпіричного дослідження підтвердили теоретичну модель та гіпотезу і дають змогу зробити висновок про те, що адаптивність сім'ї до умов війни пов'язана з сімейною взаємодією. Сім'ї з високим рівнем розуміння, емоційною прив'язаністю та авторитетністю мають високий адаптивний потенціал родини. І навпаки сім'ї з низьким рівнем розуміння емоційною прив'язаністю та авторитетністю мають низький рівень адаптивності родини.

5. Для оптимізації сімейної взаємодії та покращення взаєморозуміння, емоційної прив'язаності запропоновані практичні рекомендації, що спираються на модель копінг-стратегій та життєстійкості, BASICPh, яку пропонує ізраїльський психолог Мулі Лахард. Дані рекомендації можна використовувати при роботі з сім'ями військовослужбовців.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження особливостей зв'язку сімейної взаємодії та адаптації в родинях військових дозволяє зробити наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз особливостей сімейної взаємодії та адаптації в умовах війни показав, що сім'ї військовослужбовців стикаються з серйозними викликами у забезпеченні стабільності та психологічного благополуччя. Зокрема, психологічний мікроклімат у сім'ї визначає її структуру та функції, а військовий конфлікт може призвести до викривлення цих важливих аспектів. Адаптація сімей військовослужбовців під час військових подій та повернення учасників бойових дій до цивільного життя є складним процесом, в якому важливу роль відіграє емоційна підтримка та допомога з боку сім'ї та громадських організацій. Екстремальні фактори впливають на психологічний стан і поведінку людей, і їхній вплив особливо помітний у сімейному середовищі, де сходяться емоції та переживання всіх членів родини. Реабілітація сімей потребує комплексного підходу та стратегій подолання стресу.

2. На основі теоретико-методологічного аналізу було розроблено теоретичну модель зв'язку сімейної взаємодії з адаптивністю, згідно якої при високому та середньому рівні розуміння сприяє взаємному розумінню, комунікації, така сім'я має гнучкість у сприйнятті потреб одне одного, що в свою чергу підтримує вищу адаптацію. І навпаки низький рівень розуміння між членами сім'ї може призвести до труднощів у взаєморозумінні та комунікації, що може ускладнити її здатність до адаптації. Високий рівень емоційної прив'язаності є показником сильних емоційних зв'язків між членами сім'ї, що в свою чергу дає відчуття підтримки, взаємної довіри, які в свою чергу сприяють здатності сім'ї до адаптації. А якщо емоційна прив'язаність низька, це може вказувати на відсутність підтримки, взаємодовіри та відчуття безпеки між членами сім'ї, що може ускладнити

здатність сім'ї адаптуватися до змін та може вплинути на низький рівень адаптації. Рівень авторитетності в сім'ї також може впливати на рівень адаптації. Високий рівень авторитетності членів сім'ї може призводити до високого рівня стабільності та впливати на спільне прийняття рішень, коли важлива думка всіх членів сім'ї. Низький рівень авторитетності в сім'ї може вказувати на відсутність впливу або довіри до думок чи рішень певних членів сім'ї. Якщо у сім'ї існує низький рівень авторитетності, це може створювати труднощі у вирішенні конфліктів та узгодженні рішень під час адаптації, виходячи з цього і здатність до адаптації буде низькою.

Звідси можна зробити припущення, що чим вищий рівень сімейної взаємодії в сім'ях військовослужбовців, тим гнучкіше проходить адаптація до умов війни.

3. З метою вивчення особливостей сімейної взаємодії та адаптації сімей були використані емпіричні методи: діагностичний опитувальник РЕА, опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), розроблений Д. Х. Олсоном.

4. В результаті дослідження було виявлено, що у половини досліджуваних прослідковувалась високі показники сімейної взаємодії, що свідчить про високий рівень взаєморозуміння, емоційної привабливості, взаємопідтримки та поваги до партнера. Близько в половини досліджуваних було визначено високий рівень згуртованості та адаптивності. Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що між сімейною взаємодією (розуміння, емоційна прив'язаність та авторитетність) та адаптивністю сім'ї існує статистично значущий прямий високий зв'язок.

5. Для оптимізації сімейної взаємодії та покращення взаєморозуміння, емоційної прив'язаності запропоновані практичні рекомендації, що спираються на модель копінг-стратегій та життєстійкості, BASICPh, яку пропонує ізраїльський психолог Мулі Лахард.



Таким чином, висунута гіпотеза про те, що рівень адаптації до умов соціальної кризи війни в родинах військових має прямий зв'язок з розумінням, емоційною прив'язаністю та авторитетністю в їхніх родинах, підтвердилась.

Проведене дослідження є аналізом окремих структурних компонентів зв'язку сімейної взаємодії з адаптацією і не претендує на повне розкриття даної проблематики. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у детальному дослідженні зв'язку окремо взятих аспектів сімейних стосунків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

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

9. Губеладзе І. Г. Родина в умовах війни: Проблеми і перспективи єднання. *Сімейна політика в Україні: проблеми і перспективи розвитку*: Всеукраїнська науково-практична конференція, Х, 2022. С.33-37.

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

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

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

13. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців, як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал. Збірник наукових праць*. Київ, 2018. № 1 (7).

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

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

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

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

18. Кольцова М. В. Правові засади соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців та членів їх сімей в Україні: правова доктрина. Міжнародний досвід та практична реалізація в Україні. Маріуполь. МДУ, 2019. С. 256 — 258.

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

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

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

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

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

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

25. Левицький В. Е. Кореляція подружніх взаємин та поведінки дитини у сім'ї. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції 13-14 травня 2020 року. Краматорськ: ДДМА, 2020. С. 405-414.

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

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

28. Мозговий В. І. Робота психолога із сім'ями військовослужбовців, що виконують завдання за призначенням. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. №5. 2019р. С198-203.

29. Ніколаєва В. І., Бородуліна В. Кейс-менеджмент як метод організації соціальної роботи з родинами під час воєнних дій (на прикладі м.Маріуполь): Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С 301-305

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

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

32. Оліфірович Н. І., Велента Т.Ф, Зінкевич-Куземкіна Т.А. Вплив Другої світової війни на шлюбно-сімейні стосунки та розвиток психологічних знань про сім'ю. *Терапія сімейних систем*: Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). 2012. 570с.

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

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

35. Поворознюк С. І. Етнокультурні технології у вихованні дітей із родин учасників антитерористичної операції та внутрішньо переміщених осіб. *Інноваційні технології в дошкільній освіті: Збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (Переяслав-Хмельницький, 28-29 березня 2018 року). Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 104-106.

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

37. Посвістак О. А. Вплив другої світової війни на шлюбно-сімейні стосунки та розвиток психологічних знань про сім'ю. *Психологія: вісник Одеського національного університету*. Вип. 1. Одеса, 2016. С. 206-215.

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

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

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

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

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

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

44. Підтримка ветеранів АТО/ООС в Україні. Національний університет «Києво-Могилянська академія». URL: [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23284/Drobot\\_Bakalavrs\\_ka\\_robota.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23284/Drobot_Bakalavrs_ka_robota.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 4.01.2023).

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

46. Седих К. Психологія сім'ї: навчальний посібник: 2-ге вид. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 192 с.

47. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023, № 2 (52). С. 3-20.

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

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

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

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

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

53. Філоненко М. М. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. 224 с.

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

55. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: навчальний посібник. ВД «Профспілок», 2004. 304 с.

56. Шинкарьова Л.В. Досвід соціально-психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у США та в Україні. *Дніпрівський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 3. Видавничий дім: «Гельветика», 2022. С. 253-257.

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

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

59. Burman & Margolin, 1992; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Pennebaker, 1990.; B Whisman, 1999).



60. Buriak, O. O. (2015) Shliakhy ta metody reabilitatsii osib z «viiskovym syndromom» ta posttravmatychnym stresovym rozladom [Ways and methods of rehabilitation of persons with "military syndrome" and post-traumatic stress disorder]. Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl. Issue 3(44).

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

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

63. Chadley R. Huebner, *Pediatrics: Health and Mental Health Needs of Children in US Military Families*. 2019. №1. P143.

64. Calhoun P. S., Beckham J. C., Bosworth H. B. Caregiver burden and psychological distress in partners of veterans with chronic posttraumatic stress disorder / P. S. Calhoun, J. C. Beckham, H. B. Bosworth // *J. Trauma Stress*. 2002. – Vol. 15. – № 3.

65. Horowitz M.J. A Prediction of Delayed Stress Response Syndromes in Vietnam Veterans / M.J. Horowitz, G.F. Solomon // *Journal of Social Issues*. 1975. № 31(4).

66. Kessler R. C. Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch. Gen. Psychiatry*. 1995. Vol. 52.

67. Kowal J., Johnson S.M. & Lee A. (2003). Chronic illness in couples: A case for emotionally focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 29.

68. McFall M. E., Mackay P. W., Donovan D. M. Combat-related posttraumatic stress disorder and severity of substance abuse in Vietnam veterans. *J. Stud. Alcohol*. – 1992. Vol. 53. № 4.

69. Mikulincer M. (1995). Attachment style and the mental representation of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.

70. Moran G.S. Walking on the sunny side: What positive psychology can contribute to psychiatric rehabilitation concepts and practice / G.S. Moran, P.B. Nemeč// *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2013. № 36(3).

71. Olson D.H. FACES IV & the Circumplex Model/ David H. Olson & Dean M. Gorall// *Journal of Marital & Family Therapy*. 2011. Vol.3,1.

72. Patrick E. Link , Lawrence A. Palinkas. *Clinical Child and Family Psychology Review: Long-Term Trajectories and Service Needs for Military Families*. 2013. №16.

73. *Systemic theory and methodology. (2020) Developing the science of systemic family therapy*. Andrea K. Wittenborn, Niyusha Hosseinichimeh, Jennifer L. Rick, Chi-Fang Tseng. Editor(s): Karen S. Wampler, Richard B. Miller, Ryan B. Sidall. P. 646

74. Putnam R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster. Roberts, L.J., & Krokoff, L.J. (1990). A time-series analysis of withdrawal, hostility, and displeasure in satisfied and dissatisfied marriages. *Journal of Marriage and the Family*. 52.

75. Riviere, L. A., & Merrill, J. C. *The impact of combat deployment on military families. Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military*. 2011.

76. Uchino B.J., Cacioppo I., & Kiecolt-Glaser J. (1996). The relationship between social support and psychological processes. *Psychological Bulletin*, 119.

77. White M. (1993). *Deconstruction and therapy*. In S. Gilligan, (Eds.), *Therapeutic conversations* (pp. 22-61). New York: Norton. White M., & Epston D. (1990).