

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Психологічні особливості адаптації дружин військових до життя
в умовах довготривалої розлуки»**

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Ковальська Оксана Миколаївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

Ковальська Оксана Миколаївна

Психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки. Актуальність теми зумовлена тим, що в сучасних умовах війни значна кількість родин змушена пристосовуватися до тривалого окремого проживання, невизначеності, підвищеного психоемоційного навантаження та перебудови сімейних ролей. Особливо вразливою категорією в цьому контексті є дружини військовослужбовців, які залишаються в тилу та несуть основний тягар повсякденної відповідальності за функціонування сім'ї.

У роботі проаналізовано наукові підходи до розуміння феномену сім'ї та сімейних стосунків, розкрито психологічні особливості динаміки подружніх взаємин у родинах військовослужбовців і охарактеризовано психоемоційний стан дружин військових в умовах тривалої розлуки. Показано, що адаптація жінки до такого способу життя залежить від якості сімейної комунікації, рівня задоволеності шлюбом, конфліктної поведінки, типових копінг-стратегій та доступності соціальної підтримки.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 64 жінок, розділених на дві групи по 32 особи. До першої групи увійшли дружини військовослужбовців, які перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, до другої – дружини військових, які проживають разом із чоловіком або мають можливість періодично з ним бачитися. У роботі використано опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочаряна, тест «Стилі поведінки в ситуаціях міжособистісних конфліктів» на основі концепції К. Томаса, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) та тест «Задоволеність шлюбом». Установлено, що адаптація дружин

військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки супроводжується зниженням задоволеності шлюбом, підвищенням конфліктності та використанням менш конструктивних копінг-стратегій.

На основі результатів дослідження розроблено програму розвитку навичок адаптації дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки та сформульовано психологічні рекомендації щодо зниження емоційного напруження, підвищення психологічної стійкості та збереження сімейної стабільності.

Ключові слова: адаптація, дружини військовослужбовців, довготривала розлука, сімейні стосунки, подружні конфлікти, копінг-стратегії, задоволеність шлюбом, психологічна підтримка.

Kovalska Oksana Mykolayivna

Psychological features of adaptation of military wives to life in conditions of long-term separation

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological peculiarities of adaptation of military wives to life in conditions of prolonged separation. The relevance of the topic is determined by the fact that under the conditions of war many families are forced to adapt to long-term separate living, uncertainty, increased psycho-emotional burden, and restructuring of family roles. Military wives who remain in the rear and bear the main responsibility for family functioning are especially vulnerable in this context.

The paper analyzes scientific approaches to understanding the phenomenon of family and family relationships, reveals the psychological peculiarities of marital dynamics in military families, and characterizes the psycho-emotional state of military wives under prolonged separation. It is shown that a woman's adaptation to this way of life depends on the quality of family communication, the level of marital satisfaction, conflict behavior, typical coping strategies, and the availability of social support.

The empirical study was conducted on a sample of 64 women divided into two groups of 32 participants each. The first group included wives of servicemen who were in long-term separation from their husbands, while the second included wives of servicemen who lived together with their husbands or had the opportunity to see them periodically. The research used the "Spouses' Reactions to Conflict" questionnaire by A. S. Kocharyan, the Thomas-based "Styles of Behavior in Interpersonal Conflict Situations" test, the "Strategies for Coping with Stressful Situations" questionnaire (SACS), and the "Marital Satisfaction" test. It was found that adaptation of military wives to prolonged separation is accompanied by lower marital satisfaction, increased conflict tendencies, and the use of less constructive coping strategies.

Based on the obtained results, a program for the development of adaptation skills of military wives to life under prolonged separation was developed, together with psychological recommendations aimed at reducing emotional tension, enhancing psychological resilience, and preserving family stability.

Keywords: adaptation, military wives, prolonged separation, family relationships, marital conflicts, coping strategies, marital satisfaction, psychological support.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Ковальської Оксани Миколаївни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 69 сторінок, 4 таблиці, 4 рисунки, 64 джерела.

Об'єкт дослідження – сімейні стосунки у родинах військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що адаптація дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки супроводжується зниженням задоволеності від шлюбу, підвищеною конфліктністю та застосуванням неконструктивних копінг-стратегій.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до визначення феномену сім'ї та сімейних стосунків із особливим акцентом на родини військовослужбовців; дослідити психологічні характеристики динаміки подружніх взаємин у сім'ях військових; охарактеризувати психоемоційний стан дружин військовослужбовців у контексті тривалої розлуки; визначити особливості поведінки дружин військовослужбовців у конфліктних ситуаціях; проаналізувати використовувані копінг-стратегії подолання стресу дружинами військовослужбовців; оцінити рівень задоволеності подружнім життям у дружин військовослужбовців; розробити програму розвитку навичок адаптації дружин військовослужбовців до умов тривалої розлуки;

сформулювати психологічні рекомендації для дружин військовослужбовців щодо ефективної адаптації у період розлуки.

Характеристика вибірки: дві групи по 32 жінки в кожній. Перша група – дружини військовослужбовців, які перебувають у тривалій розлуці. Друга група – дружини військовослужбовців, які або проживають разом із чоловіком, або мають можливість періодично бачитися.

Емпірична база дослідження – дистанційне опитування з використанням соціальних мереж.

Методи дослідження: опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочаряна, тест «Стили поведінки в ситуаціях міжособистісних конфліктів» на основі концепції К. Томаса, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS, тест «Задоволеність шлюбом», критерій Манна-Уїтні.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що в сучасних реаліях тривала розлука з чоловіком-військовослужбовцем стає не тимчасовим епізодом, а способом існування для значної кількості жінок. Дружина військового змушена одночасно виконувати функції, які раніше були розподілені в подружжі: забезпечувати побут, виховувати дітей, приймати рішення, підтримувати емоційну рівновагу в родині, залишатися джерелом стабільності для близьких і моральною опорою для чоловіка на відстані. Така життєва ситуація пов'язана з підвищеним психоемоційним навантаженням, оскільки постійна невизначеність, тривога за життя чоловіка, дефіцит підтримки та соціальна ізоляція створюють стійкий фон хронічного стресу.

У теоретичному розділі роботи здійснено ґрунтовний аналіз наукових підходів до вивчення сім'ї як складної соціально-психологічної системи. Показано, що сім'я в сучасному науковому дискурсі розглядається в межах різних підходів: біоекологічного, системного, функціонального, конфліктологічного, інтеракціоністського та психодинамічного. Усі ці підходи дають підстави розглядати родину не як статичну сукупність ролей,

а як динамічне середовище, де взаємодія партнерів, дітей, зовнішнього контексту і соціальних вимог визначає якість психологічного клімату та рівень стійкості сімейної системи.

Окрему увагу в роботі приділено подружнім стосункам як особливій формі міжособистісної взаємодії, що базується на моральних засадах, спільних цінностях та взаємній відповідальності партнерів. Подружні відносини розглядаються як багатовимірна система, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Авторка наголошує, що ці стосунки мають свою динаміку й проходять через різні стадії розвитку. На кожному етапі подружжя стикається з новими викликами, які можуть або зміцнювати союз, або провокувати зростання конфліктності. Для родин військовослужбовців така динаміка ускладнюється військовим контекстом, частими розлуками, нестабільністю та ризиками, які вносять додаткове напруження у сімейну систему.

У другому теоретичному блоці досліджено психологічні особливості динаміки подружніх стосунків у родинах військовослужбовців. Показано, що сім'ї військових функціонують у специфічних соціально-психологічних умовах, які пов'язані з високим рівнем невизначеності, частими розлуками, ризиком бойового травматизму та нестабільністю життєвих обставин. У таких родинах змінюється рольова структура: жінка бере на себе не лише традиційні побутові функції, а й значну частину емоційного та організаційного навантаження. Довготривала відсутність чоловіка може призводити до емоційного віддалення, порушення комунікації, накопичення образ і труднощів із відновленням взаєморозуміння. Водночас за певних умов вона може сприяти і мобілізації внутрішніх ресурсів сім'ї, розвитку витривалості та солідарності.

Третій теоретичний блок присвячено психоемоційному стану дружин військовослужбовців. У роботі детально описано ті емоційні реакції, які супроводжують жінок у ситуації тривалої розлуки: безпорадність, розгубленість, самотність, фрустрація, гнів, почуття покинутості, емоційне

виснаження, коливання між надією та страхом. Підкреслюється, що зв'язок із чоловіком, його дзвінки чи їх відсутність, новини з фронту, необхідність бути сильною для дітей і приховувати власні емоції створюють надзвичайно напружений психоемоційний фон. Це робить дружин військових однією з найбільш вразливих категорій цивільного населення у психологічному плані.

Емпіричне дослідження було організоване у дистанційному форматі з використанням онлайн-інструментів. Такий підхід дозволив охопити релевантну вибірку жінок у різних умовах проживання та зберегти конфіденційність участі. Порівняльний дизайн дослідження включав дві групи: дружини військових, які перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, і дружини військових, що мають змогу проживати разом або бачитися періодично. Це дозволило точніше виявити специфіку саме довготривалої розлуки як фактора психологічної дезадаптації.

Перший блок емпіричного дослідження стосувався реакцій дружин військовослужбовців на конфлікт. Отримані результати показали, що жінки, які перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, частіше демонструють агресивні реакції, соматизацію тривоги та депресивні прояви. Це свідчить про накопичення емоційної напруги та труднощі в екологічному вираженні власних переживань. Менш поширеними в цій групі виявилися захисні механізми й умовно адаптивні форми реагування, що може свідчити про виснаження психологічних ресурсів. Таким чином, довготривала розлука не лише змінює побутовий ритм життя, а й глибоко позначається на конфліктній взаємодії дружин.

Наступним етапом стало вивчення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях. У жінок, які тривалий час перебувають у розлуці з чоловіком, домінували стратегії уникнення та суперництва. Натомість конструктивні стратегії — співробітництво й компроміс — траплялися значно рідше. Це свідчить про те, що в умовах емоційного виснаження й хронічного стресу жінкам складніше підтримувати відкритий діалог, гнучко домовлятися та спільно шукати рішення. Частина респонденток схильна уникати загострень

через страх втратити й без того обмежений емоційний контакт із чоловіком, тоді як інші — реагують через напружене відстоювання власних позицій. Обидві стратегії вказують на труднощі адаптації та недостатність ресурсів для конструктивного подружнього спілкування.

Окремий блок дослідження був присвячений копінг-стратегіям дружин військовослужбовців. Аналіз показав, що жінки в умовах тривалої розлуки частіше вдаються до менш конструктивних форм подолання стресу. Це може проявлятися у внутрішньому виснаженні, уникненні, емоційному напруженні, імпульсивних реакціях або нестачі соціальної підтримки як ресурсу. У роботі підкреслюється, що вибір копінг-стратегії є важливим показником адаптації, оскільки саме він визначає, чи буде жінка поступово відновлювати стійкість, чи, навпаки, накопичуватиме напругу, яка поглиблює дезадаптацію.

Важливим показником адаптації в дослідженні стала задоволеність шлюбом. Результати підтвердили, що у дружин військовослужбовців, які перебувають у довготривалій розлуці з чоловіком, рівень задоволеності подружнім життям є нижчим, ніж у контрольної групи. Це можна пояснити як дефіцитом безпосередньої підтримки та близькості, так і накопиченням тривоги, образ, нерозділених переживань і труднощів комунікації. Зниження задоволеності шлюбом у такому контексті є не лише індикатором подружньої проблематики, а й важливою ознакою ускладненої психологічної адаптації жінки до тривалого окремого життя.

Математичний аналіз результатів дослідження за критерієм Манна-Уїтні підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між двома групами респонденток. Це дало підстави підтвердити висунуту гіпотезу про те, що тривала розлука з чоловіком-військовослужбовцем супроводжується підвищеною конфліктністю, менш конструктивними способами подолання стресу та нижчим рівнем задоволеності шлюбом. Отримані результати свідчать про системний характер змін, яких зазнає життя дружини військового в умовах тривалої відсутності партнера.

На основі результатів емпіричного дослідження у третьому розділі роботи розроблено програму розвитку навичок адаптації дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки. Програма спрямована на підвищення психологічної стійкості жінок, розвиток конструктивних копінг-стратегій, покращення навичок комунікації, зниження емоційної напруги та профілактику сімейної дезадаптації. У роботі наголошується, що така програма має не лише корекційне, а й психопрофілактичне значення, оскільки дозволяє жінкам краще усвідомлювати власні переживання, шукати ресурси підтримки та не залишатися сам на сам із хронічним стресом.

Психологічні рекомендації дружинам військовослужбовців, сформульовані у роботі, стосуються кількох напрямів: розвитку навичок емоційної саморегуляції, підтримки внутрішнього балансу, збереження контакту з чоловіком у безпечний і реалістичний спосіб, пошуку соціальної підтримки, зниження самозвинувачення, формування більш конструктивних стратегій реагування на конфлікт і стрес. У рекомендаціях також підкреслено значення турботи про себе, оскільки ресурсний стан жінки прямо впливає на здатність підтримувати дітей, сімейну систему та емоційний зв'язок із чоловіком.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, спеціалістів соціальних служб та військових психологів. Отримані дані можуть бути основою для створення психокорекційних, консультативних і профілактичних програм підтримки дружин військовослужбовців.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні наукового розуміння феномену адаптації жінки до життя в умовах тривалої розлуки з партнером та у висвітленні взаємозв'язку між конфліктною поведінкою, копінг-стратегіями й задоволеністю шлюбом.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що довготривала розлука є потужним стресогенним фактором, який суттєво впливає на

психологічну адаптацію дружин військовослужбовців. Вона супроводжується зниженням задоволеності подружнім життям, зростанням конфліктності та використанням менш конструктивних стратегій подолання стресу. Розроблена програма розвитку навичок адаптації має важливу практичну цінність і може бути ефективним інструментом підтримки жінок, які переживають тривалу розлуку в умовах війни.

Додатково у роботі акцентовано, що адаптація до тривалої розлуки є не лише питанням індивідуальної витривалості, а й процесом перебудови всієї системи повсякденного життя. Жінка вчиться жити в новій часовій і психологічній структурі, де відсутність чоловіка стає частиною рутини, але не перестає бути джерелом емоційного болю. Саме тому психологічна допомога має враховувати як гострі переживання, так і повільні, хронічні зміни у самооцінці, стилі спілкування, образі майбутнього та відчутті життєвої опори.

У ширшому соціальному контексті результати дослідження мають значення для побудови системи підтримки сімей військовослужбовців. Вони показують, що дружини військових потребують не лише моральної співучасті, а й системної психологічної роботи, спрямованої на збереження їх психічного здоров'я, сімейної стабільності та здатності витримувати тривале навантаження. Це робить розроблену програму адаптації цінною не лише для індивідуального консультування, а й для діяльності центрів підтримки, кризових служб і громадських ініціатив, які працюють із родинами військових.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	7
1.1. Наукове трактування феномену сім'ї та сімейних стосунків.....	7
1.2. Психологічні особливості динаміки подружніх стосунків в родині військовослужбовців.....	15
1.3. Особливості психоемоційного стану дружин військовослужбовців.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ РОЗЛУКИ.....	25
2.1. Організація дослідження, опис діагностичної вибірки та інструментарію	25
2.2. Особливості поведінки дружин військовослужбовців в конфліктних ситуаціях	28
2.3. Особливості стратегій подолання стресових ситуацій дружинами військовослужбовців.....	31
2.4. Особливості прояву задоволеності подружнім життям дружинами військовослужбовців.....	34
2.6. Математичний аналіз результатів діагностики.....	35
Висновки до другого розділу	41
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК НАВИЧОК АДАПТАЦІЇ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ РОЗЛУКИ.....	43
3.1. Програма розвитку навичок адаптації дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки	43
3.2. Психологічні рекомендації дружинам військовослужбовців, щодо адаптації до життя в умовах тривалої розлуки	56
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність роботи. У сучасних реаліях, коли багато країн стикаються з воєнними конфліктами, значна кількість родин змушена адаптуватися до нових, надзвичайно складних умов життя. Особливо це стосується сімей військовослужбовців, для яких довготривала розлука стає не тимчасовим явищем, а способом існування. У таких обставинах дружини військових переживають не лише емоційне напруження, а й кардинальні зміни у своєму соціальному та психологічному функціонуванні. Роль жінки в сім'ї набуває нового змісту: вона бере на себе не лише відповідальність за побут і виховання дітей, а й намагається зберегти емоційний баланс, забезпечити підтримку чоловікові на відстані та залишатися психологічно стійкою.

Довготривала розлука з чоловіком, постійне відчуття невизначеності, тривога за його життя та безпеку, соціальна ізоляція, необхідність самостійно приймати важливі рішення – усе це є значними психоемоційними навантаженнями, які можуть призвести до дезадаптації, виникнення тривожних розладів, депресії, зниження самооцінки та загального рівня життєвої задоволеності. У той же час, деякі жінки демонструють високий рівень адаптації, використовуючи ефективні копінг-стратегії, залучаючи соціальну підтримку, або ж знаходячи нові сенси й ресурси в умовах розлуки.

Актуальність даного дослідження зумовлена зростаючою кількістю сімей, які стикаються з тривалим перебуванням військовослужбовців у зоні бойових дій або на службі за межами домівки. У зв'язку з цим, психологічне здоров'я дружин військових набуває особливої значущості як для збереження сімейної цілісності, так і для підтримки емоційного добробуту самих військовослужбовців. Психологічні труднощі жінок, що залишаються без партнерської підтримки на довгий термін, потребують системного вивчення, адже саме на них покладається головна відповідальність за стабільність

внутрішньо-сімейних відносин, виховання дітей та збереження моральної підтримки для чоловіка.

На сьогодні існує певна кількість досліджень, присвячених адаптації військових після повернення з бойових дій, однак значно менше уваги приділяється саме дружинам військових, які залишаються в тилу та змушені адаптуватися до життя в умовах невизначеності, нестачі фізичної та емоційної присутності партнера. Брак цілеспрямованих програм психологічної підтримки цієї категорії жінок також підкреслює необхідність вивчення механізмів їх адаптації.

Об'єкт – сімейні стосунки у родинах військовослужбовців.

Предмет – психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки.

Гіпотеза дослідження – адаптація дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки супроводжується зниженням задоволеності від шлюбу, підвищеною конфліктністю та застосуванням не конструктивних копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення феномену сім'ї та сімейних стосунків із особливим акцентом на родини військовослужбовців.

2. Дослідити психологічні характеристики динаміки подружніх взаємин у сім'ях військових.

3. Охарактеризувати психоемоційний стан дружин військовослужбовців у контексті тривалої розлуки.

4. Визначити особливості поведінки дружин військовослужбовців у конфліктних ситуаціях.

5. Проаналізувати використовувані копінг-стратегії подолання стресу дружинами військовослужбовців.

6. Оцінити рівень задоволеності подружнім життям у дружин військовослужбовців.

7. Розробити програму розвитку навичок адаптації дружин військовослужбовців до умов тривалої розлуки.

8. Сформулювати психологічні рекомендації для дружин військовослужбовців щодо ефективної адаптації у період розлуки.

Характеристика вибірки: дві групи по 32 жінки в кожній. Перша група – дружини військовослужбовців, які перебивають в тривалій розлуці. Друга група – дружини військовослужбовців, які або проживають разом із чоловіком, або мають можливість періодично бачитися.

Емпірична база дослідження – дослідження проводилося дистанційно, з використанням соціальних мереж.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукового матеріалу з теми дослідження.

Емпіричні методи:

1. Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (автор А.С. Кочарян)

2. Тест «Стили поведінки в ситуаціях міжособистісних конфліктів» базується на концепції К. Томаса

3. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)

4. Тест «Задоволеність шлюбом»

5. **Математичні та статистичні методи:** у процесі дослідження для аналізу емпіричних даних були використані методи описової статистики та критерій Манна-Уїтні.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння феномену психологічної адаптації в умовах довготривалого емоційного та соціального напруження, спричиненого розлукою з партнером. У дослідженні уточнено та систематизовано уявлення про особливості функціонування сімейної системи в умовах військової служби, розкрито специфіку психоемоційного стану жінок, які перебувають у тривалому

очікуванні партнера, а також досліджено вплив конфліктної поведінки, копінг-стратегій та задоволеності шлюбом на процес адаптації.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки психокорекційних і консультативних програм, спрямованих на підтримку дружин військовослужбовців у період довготривалої розлуки. Запропонована програма розвитку навичок адаптації може бути застосована у роботі практичних психологів, психотерапевтів, спеціалістів соціальних служб та військових психологів для покращення емоційного стану, зниження рівня дистресу та підвищення психологічної стійкості жінок. Окрім того, результати дослідження можуть бути корисними при формуванні профілактичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Основний текст викладено на 63 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки. Список використаних джерел – 64 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Наукове трактування феномену сім'ї та сімейних стосунків

Феномен сім'ї привертає увагу дослідників із різних наукових галузей і продовжує залишатися об'єктом міждисциплінарного вивчення. Упродовж тривалого часу науковці підкреслювали важливість ґрунтовного аналізу сімейних структур та процесів. У результаті цього було сформовано низку концептуальних підходів до пояснення походження, функціонування та еволюції сім'ї. Ці теоретичні моделі розроблялися представниками різних наукових напрямів – від психологів і фахівців у галузі сімейної терапії до соціологів, геронтологів і спеціалістів у сфері дитячого розвитку.

Проведений нами теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення сім'ї засвідчив, що в сучасному науковому просторі активно використовуються не лише психологічні, а й соціокультурні та міждисциплінарні теорії, які пояснюють динаміку сімейних взаємин, їх трансформацію та вплив на особистість. На основі вивченої літератури було виокремлено та узагальнено основні теоретичні підходи, що мають практичне значення для аналізу сімейного життя: біоекологічна модель розвитку, теорія сімейних систем, функціоналістський підхід, конфліктологічна теорія, символічний інтеракціонізм, а також соціальний підхід. Кожна з цих теорій надає унікальний аналітичний інструментарій для вивчення родини як складної соціальної системи [1; 4; 18].

Біоекологічна теорія розвитку, запропонована відомими зарубіжними дослідниками Урі Бронфенбреннером і Стівеном Моррісом, є комплексним підходом до розуміння взаємозв'язку між особистістю та середовищем її розвитку. Ця концепція ґрунтується на ідеї, що на формування та розвиток дитини впливає ціла система взаємопов'язаних контекстів або середовищ, які

охоплюють не лише найближче соціальне оточення (таке як сім'я, однолітки, школа), але й ширші соціальні, культурні, економічні та політичні умови, в яких ця особистість функціонує.

Згідно з цією теорією, кожна людина одночасно взаємодіє з кількома рівнями середовищ – мікросистемою (безпосереднє оточення: родина, школа, друзі), мезосистемою (взаємозв'язки між елементами мікросистеми), екзосистемою (сфери, у яких індивід не бере прямої участі, але які мають опосередкований вплив, наприклад, місце роботи батьків), макросистемою (загальні культурні цінності, традиції, правові та економічні системи) і хроносистемою (часові зміни в житті особистості та в суспільстві). Усі ці рівні постійно взаємодіють між собою, утворюючи складну багатовимірну структуру впливів на розвиток особистості [1; 4; 18].

Однією з головних ідей Бронфенбреннера є визнання динамічності взаємодії між середовищами, що оточують людину. Наприклад, характер відносин між сім'єю та освітньою установою може значною мірою впливати на адаптацію та успішність дитини в школі. Крім того, умови, які не є безпосереднім елементом мікросередовища (наприклад, економічна ситуація в країні, політична стабільність, професійна зайнятість батьків), можуть суттєво змінювати хід подій у найближчому для дитини середовищі, впливаючи на якість виховання, рівень стресу в родині тощо.

Таким чином, біоекологічна модель дає змогу цілісно досліджувати розвиток особистості в контексті складних, багаторівневих впливів середовища. Вона підкреслює важливість урахування як біопсихологічних характеристик індивіда (наприклад, вік, стать, темперамент), так і умов його існування в соціальному просторі. Цей підхід широко використовується в психології, педагогіці, соціології та інших галузях для глибокого аналізу індивідуального розвитку в реальному контексті життєвих умов.

Теорія сімейних систем є ефективною концептуальною моделлю для аналізу та розуміння функціонування родини як єдиного цілого. Вона належить до загальної парадигми функціонального підходу, який акцентує

увагу на дослідженні функціональних та дисфункціональних аспектів діяльності складних соціальних утворень, зокрема сім'ї.

Ця теорія розглядає родину як складну, взаємопов'язану, відкриту систему, що складається з підсистем (подружжя, батьки й діти, брати і сестри тощо) і окремих її членів. У межах такого підходу сім'я постає не як сукупність ізольованих індивідів, а як взаємозалежна структура, у якій зміни в одному елементі неминуче впливають на решту. Система перебуває у постійному русі, змінюючись під впливом як внутрішніх взаємодій, так і зовнішніх чинників.

Таким чином, теорія сімейних систем надає можливість глибоко осмислювати закономірності розвитку сім'ї, виявляти внутрішні механізми її адаптації до змін і кризових ситуацій, а також розробляти ефективні стратегії психотерапевтичної або консультативної допомоги.

У межах функціонального підходу до аналізу сім'ї, якого дотримуються дослідники, зокрема Крано, Арнофф та Дж. Мердок, родина розглядається як базовий соціальний інститут, що виконує ключові функції, необхідні для стабільності та сталого розвитку суспільства. Відповідно до цієї моделі, сім'я не лише забезпечує базову структурну організацію людських взаємин, але й активно сприяє підтриманню соціального порядку, виступаючи осередком соціалізації, регуляції поведінки та передачі цінностей [2; 17; 22].

Представники функціонального підходу наголошують, що кожен із членів родини виконує певні соціально зумовлені ролі, які мають на меті забезпечити гармонійне функціонування як самої родини, так і суспільства в цілому. Шлюб, у цьому контексті, розглядається як соціальний механізм, у межах якого індивіди беруть на себе певні статуси та відповідальність за виконання функцій, пов'язаних із життєвим циклом родини.

Одним із найвпливовіших представників цього підходу був Джордж Мердок, який виокремив чотири універсальні функції сім'ї:

- сексуальну – регуляція сексуальних стосунків у межах соціально прийняттого формату;

- репродуктивну – забезпечення народження й виховання дітей;
- освітню (соціалізаційну) – передача культурних норм, цінностей і моделей поведінки наступним поколінням;
- економічну – матеріальна підтримка членів родини, розподіл праці та ресурсів у побутовому середовищі.

На думку Мердока, хоча позашлюбні чи дошлюбні сексуальні стосунки існують, саме сім'я забезпечує інституційно санкціоновану форму сексуальної активності дорослих, що є соціально прийнятною й регульованою. У такий спосіб вона сприяє стабільності міжособистісних відносин і запобігає деструктивним соціальним явищам.

Отже, функціональний підхід розглядає сім'ю як ключову ланку соціальної структури, яка забезпечує виконання життєво важливих функцій для індивіда й суспільства загалом [40].

Прихильники теорії конфліктів, зокрема Блод, Вульф і Колтрейн, наголошують на тому, що сім'я функціонує як закрита соціальна структура, в межах якої розв'язання всіх внутрішніх питань покладається виключно на самих її членів. Такий підхід є досить поширеним, особливо в американському суспільстві, де багато батьків демонструють опір щодо втручання держави у сферу виховання дітей та сімейних відносин загалом. Вони не бажають, щоб органи влади диктували їм моделі батьківської поведінки або вирішували внутрішньосімейні конфлікти [2; 17; 22].

Теорія конфлікту акцентує увагу на динаміці влади в родинному середовищі. Вона розглядає сім'ю не як безпечне середовище, а як простір, де можуть виникати суперечності, зіткнення інтересів і боротьба за контроль. У межах цього підходу вивчаються як повсякденні форми конфлікту (наприклад, спротив дитини батьківським заборонам), так і більш глибокі та травматичні проблеми – такі як психологічне чи фізичне насильство, сексуальне примушення або зґвалтування у шлюбі.

Отже, ця теорія висвітлює нерівність, домінування та напруження, які можуть виникати у сімейних стосунках, розглядаючи сім'ю як мікросоціум,

де відтворюються моделі соціального контролю, боротьби за ресурси та вплив.

Інтеракціоністи, серед яких Ла Росс та Рейтц, розглядають світ через призму символів та смислів, які суспільство їм надає. З цієї точки зору, сім'я сприймається як своєрідний символ. Для деяких дослідників сім'я – це традиційний склад із батька, матері та дітей, тоді як інші розглядають її ширше, як будь-яке об'єднання, засноване на взаємній повазі та співчутті. Інтеракціоністи підкреслюють, що сім'я не є сталим або об'єктивним явищем, а навпаки, це соціальна конструкція, що формується і змінюється під впливом коливань соціальних норм та постійно трансформованих значень [4; 10; 12].

Представники соціологічного підходу до вивчення сім'ї зосереджуються на її функціональній ролі в суспільстві. Зокрема, Л.Б. Шнейдер визначає сім'ю переважно через соціологічні категорії, спираючись на відповідну наукову літературу. Він виокремлює основні соціально важливі функції сім'ї, такі як ведення господарства та репродуктивна поведінка. Водночас у сучасному суспільстві виконання цих функцій, як чоловіками, так і жінками, може відбуватися і без формування сім'ї у традиційному розумінні цього терміну.

Психодинамічний підхід до вивчення сім'ї, заснований на працях З. Фрейда, розглядає сім'ю як ключове середовище первинної соціалізації, де формуються захисні механізми особистості для трансформації базових інстинктів. Розвиток індивіда в родині супроводжується низкою потенційно травматичних подій – відлучення від матері, формування навичок гігієни, народження молодшої дитини, вступ до школи або дитсадка, набуття автономії, а також втрата батька чи матері. Психодинаміка розглядає цей розвиток як процес звільнення від інфантильної залежності та формування самовизначення дорослої особистості [2; 17; 22].

У своїй теорії архетипів К. Юнг виділяє різні типи шлюбних відносин, зокрема: шлюб на основі спільної справи («селянський»), «дитячий

притулок» (компенсація сімейних дефіцитів), політичний та «рабський» шлюб (підпорядкування одного партнера іншому).

Гуманістичний підхід (В. Сатир, Є.С. Співаковська) акцентує сім'ю як соціальне середовище, яке сприяє особистісному розвитку та зростанню.

Аналіз наукової літератури показує, що основні типи міжособистісних відносин поділяють на п'ять категорій: сімейні, дружні, романтичні, платонічні та професійні. Особливо важливими серед них є подружні взаємини, які належать до сімейної сфери і є одним із центральних видів міжособистісних стосунків.

Подружні відносини формуються в результаті добровільного вибору обох партнерів і не залежать від волі лише однієї особи. Вони зазвичай виникають після офіційного оформлення шлюбу, що засвідчує офіційне визнання любові та партнерства. У структурі таких відносин виділяють три основні компоненти:

1. Емоційний – переживання та почуття, пов'язані з партнером.
2. Когнітивний – знання та уявлення про особистість, цінності і інтереси партнера.
3. Поведінковий – способи спілкування та взаємодії в повсякденному житті.

Ці три складові тісно взаємопов'язані і формують єдину систему подружніх взаємин [15; 19].

Подружні стосунки, як і будь-які міжособистісні зв'язки, проходять кілька етапів розвитку, що залежать від інтенсивності та якості спілкування між партнерами. Модель М. Кнаппа виділяє десять таких стадій:

1. Ініціація – початковий контакт, коли люди лише знайомляться і обмінюються базовою інформацією.
2. Експериментування – пізнання одне одного через обмін думками і з'ясування сумісності.
3. Інтенсифікація – збільшення часу разом, поглиблення взаєморозуміння і емоційної близькості.

4. Інтеграція – поєднання соціальних кіл і адаптація поведінки, формування спільних звичок.

5. Злиття – формування сильної ідентичності «ми» замість «я».

6. Диференціювання – відновлення індивідуальності в парі, усвідомлення особистих відмінностей.

7. Віддалення – зменшення спілкування і емоційної близькості через значні розбіжності.

8. Стагнація – застій у стосунках, відсутність розвитку і нових відкриттів.

9. Уникнення – свідоме або емоційне ухиляння від контактів і спілкування.

10. Завершення – розрив відносин, що може включати розлучення чи фізичне роз'єднання.

Не всі стосунки проходять усі ці етапи, а деякі можуть переживати повторні цикли завершення і відновлення [19; 22; 33].

На кожному етапі розвитку подружніх відносин пара стикається з певними завданнями, які пов'язані як із внутрішніми змінами у взаєминах, так і з вимогами зовнішнього середовища. Ці зовнішні і внутрішні виклики стають своєрідним тестом для подружжя, яке має навчитися їх долати, щоб забезпечити гармонійний розвиток сім'ї. Успішне подолання таких труднощів допомагає сімейній системі ставати більш організованою, стійкою і здатною ефективно функціонувати в умовах постійних змін.

Американський соціолог Д. Олсон запропонував кругову модель сімейних відносин, яка базується на системному підході та акцентує увагу на двох ключових вимірах: згуртованості і гнучкості у стосунках між членами сім'ї. Згідно з цією моделлю, баланс між цими двома характеристиками є основою здорового сімейного функціонування. Зокрема, чим кращим є рівень комунікації і взаєморозуміння у родині, тим більша ймовірність збереження оптимального співвідношення між гнучкістю – здатністю адаптуватися до змін і нових обставин, – та згуртованістю – міцністю і єдністю сімейних

зв'язків. Такий баланс дозволяє родині ефективно реагувати на виклики зовнішнього світу і підтримувати стабільність у внутрішньому житті [50].

Згуртованість відображає ступінь емоційної близькості та взаємної підтримки між членами сім'ї. Вона характеризує наскільки сильно люди почувають себе пов'язаними одне з одним, наскільки їм комфортно ділитися почуттями, думками та переживаннями. Сім'ї з високим рівнем згуртованості зазвичай мають міцні, стійкі зв'язки, які зберігаються протягом усього життя і сприяють стабільності та гармонії в родинних відносинах.

Гнучкість у сімейних стосунках визначається здатністю родини адаптуватися до змін у таких сферах, як лідерство, розподіл ролей та внутрішні правила поведінки. Цей показник відображає, наскільки сім'я готова трансформуватися у відповідь на внутрішні чи зовнішні виклики. Зміни в сімейній системі можуть бути двох типів: менш значущі, які не порушують основної структури і сутності сім'ї, підтримуючи її стабільність, і більш глибокі, які вимагають перебудови системи, ведуть до переходу родини в новий стан з оновленими правилами та ролями. Така гнучкість допомагає сім'ї залишатися життєздатною і ефективно реагувати на життєві обставини.

Підсумовуючи, варто зазначити, що феномен сім'ї досліджується не лише в межах психології, де сім'я відіграє ключову роль у формуванні і розвитку особистості, а й у багатьох інших наукових галузях. У різних дисциплінах сім'ю розглядають по-різному: як спільноту людей, які виконують певні ролі; як простір, де відбувається боротьба за владу; або ж з інших позицій. Це свідчить про те, що сім'я не вписується в рамки однієї конкретної науки – її різноманітні аспекти вивчають щонайменше десять різних наукових напрямків. Кожен дослідник обирає для аналізу той чи інший бік сімейних відносин – філософський, історичний, економічний, демографічний, соціологічний, медичний, психологічний чи педагогічний – і формулює власне визначення сім'ї, яке часто є настільки спеціалізованим, що придатне лише для конкретного дослідження.

Таким чином, подружні відносини можна охарактеризувати як особистісну взаємодію між чоловіком і дружиною, що базується на моральних засадах і підтримується спільними цінностями партнерів. Це визначення підкреслює рівноправність і взаємну відповідальність у шлюбі, відображаючи баланс прав і обов'язків між подружжям.

1.2. Психологічні особливості динаміки подружніх стосунків в родинях військовослужбовців

Сім'ї військовослужбовців становлять окрему, соціально специфічну категорію, відзначену низкою унікальних характеристик, що зумовлюють особливості їхнього функціонування та впливу на психоемоційний стан членів родини. Їхнє становище визначається не лише особливими соціально-побутовими умовами проживання, а й професійною специфікою діяльності військовослужбовця, яка часто пов'язана з високим рівнем ризику, тривалими відрядженнями, частими переїздами, небезпекою для життя та відсутністю стабільності. Окрім цього, на психологічний клімат у таких родинях суттєво впливають індивідуально-психологічні риси особистості як самих військовослужбовців, так і їхніх партнерів, а також ставлення батьків до дітей, стиль виховання та тип сформованої емоційної прив'язаності.

Діти в сім'ях військовослужбовців зазнають специфічного спектра стресогенних впливів, які вирізняються раптовістю, інтенсивністю або тривалістю. Ці впливи часто мають хронічний характер і формують у дитини фоновий стан психоемоційної напруги, що, за відсутності відповідної підтримки, може мати негативні, деструктивні наслідки для її розвитку, емоційного благополуччя та поведінкових реакцій [3; 20; 27].

Серед чинників, які зумовлюють надмірний рівень стресу у дітей військовослужбовців, можна виокремити кілька основних груп:

1. Соціальні фактори – пов'язані зі специфікою військової служби, включають постійні зміни місця проживання, розлуку з одним із батьків,

обмежений контакт з родичами, ізоляцію від стабільного соціального оточення, а також суспільне ставлення до військових у контексті воєнних дій або загрози їхнього життя.

2. Сімейно-побутові чинники – стосуються особливостей функціонування родини: рівня емоційної близькості між членами сім'ї, моделі виховання, якості комунікації, наявності підтримки, типу прив'язаності між дитиною і батьками, а також можливих конфліктів або психологічного дистанціювання між подружжям.

3. Особистісні чинники – включають індивідуальні психологічні риси батьків, їхню здатність до емоційної регуляції, а також наявність негативних поведінкових патернів, таких як алкоголізм, наркозалежність чи медикаментозна залежність, які створюють емоційно нестабільне або небезпечне середовище для дитини.

4. Психоемоційні фактори – проявляються у вигляді тривалого перебування батьків, особливо матері або опікуна, у стані хронічного дистресу, емоційного виснаження, депресивних або тривожних станів. Це формує у дитини відчуття непередбачуваності, відсутності підтримки, знижує рівень довіри та емоційної безпеки.

5. Психодинамічні чинники – охоплюють низький рівень сформованості конструктивних механізмів подолання стресових ситуацій як у батьків, так і у дітей. У таких умовах не розвиваються навички життєстійкості, здатності до адаптації, що робить дитину більш вразливою до негативного впливу стресових чинників, особливо за тривалої розлуки з одним із батьків[3; 20; 27].

Динаміка сімейних стосунків у родинах військовослужбовців має складний і багатовимірний характер, оскільки визначається впливом як зовнішніх обставин (зокрема, участі одного з подружжя у військових діях), так і внутрішньосімейних чинників (рівень емоційного зв'язку, комунікаційні навички, адаптивність, стабільність стосунків тощо).

У контексті військового конфлікту структура та функціонування сім'ї зазнає істотних трансформацій. Тривала фізична відсутність одного з партнерів, як правило, чоловіка, супроводжується зміною звичних ролей та обов'язків. Жінка, залишаючись у тилу, бере на себе функцію єдиного опікуна дітей, організатора побуту та, нерідко, єдиного економічного суб'єкта в сім'ї. Така ситуація спричиняє не лише фізичне навантаження, а й значний психоемоційний тиск, що може позначитися на якості подружніх та батьківсько-дитячих взаємостосунків [3; 20; 27].

Віддаленість і нестабільність контактів між подружжям призводять до порушення комунікативної взаємодії, що, в свою чергу, може стати причиною виникнення відчуження, недовіри, непорозумінь і конфліктів. Водночас у деяких родинах спостерігається тенденція до емоційного згуртування, коли спільне переживання травматичного досвіду сприяє зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. Таким чином, реакція сім'ї на кризову ситуацію може варіюватися від дезадаптивної (наприклад, емоційне відчуження, конфліктність, розлучення) до адаптивної (підвищення солідарності, емпатії, підтримки).

Повернення військовослужбовця з зони бойових дій є ще одним критичним етапом у динаміці сімейних стосунків. Феномен так званого поствоєнного шоку включає труднощі реадaptaції до мирного життя, відновлення сімейних ролей, налагодження емоційного контакту з дітьми та партнером. Часто спостерігаються випадки непорозуміння та емоційного відчуження, особливо у разі, якщо військовослужбовець переживає посттравматичні стани, має труднощі в управлінні емоціями або демонструє змінену поведінку.

Окремої уваги потребує психологічний стан дітей, які перебувають у сім'ях військовослужбовців. Тривала відсутність одного з батьків, страх за його життя, емоційне напруження в сім'ї можуть призводити до порушень емоційного розвитку, зниження почуття безпеки, труднощів у поведінці або навчанні.

Таким чином, динаміка сімейних стосунків у родинах військовослужбовців має нестабільний характер і формується під впливом різноспрямованих психосоціальних факторів. Адаптація до змінених умов, збереження взаємної підтримки, розвиток ефективної комунікації та залучення до психосоціальної допомоги є ключовими умовами збереження стабільності й функціональності таких родин.

Отже, психоемоційний клімат у сім'ях військовослужбовців формується під впливом складної сукупності факторів, які взаємодіють між собою та мають істотний вплив на розвиток дитини. Це зумовлює необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки, що враховують специфіку функціонування таких родин, зокрема в умовах тривалої розлуки через військову службу.

1.3. Особливості психоемоційного стану дружин військовослужбовців

У сучасному українському науковому дискурсі проблема психоемоційного стану дружин військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, привертає дедалі більшу увагу з боку дослідників і практичних психологів. Зокрема, українські науковці К. Возніцина та Л. Литвиненко, спираючись на свій досвід роботи з ветеранами та їхніми родинами, підкреслюють, що жінки, чиї чоловіки вирушили на фронт, переживають складний комплекс емоційних реакцій і внутрішніх конфліктів.

У своїх висновках дослідники зазначають: для дружини надзвичайно важко прийняти сам факт від'їзду чоловіка на війну, адже перед нею постають численні запитання екзистенційного характеру – як організувати подальше життя родини, як долати щоденні труднощі без чоловічої підтримки, як забезпечити безпеку й добробут дітей і, найголовніше, чи повернеться її чоловік живим і неушкодженим [5; 30].

Емоційно-психологічний стан жінки у таких умовах характеризується високим рівнем внутрішньої напруги, нестабільністю емоційного фону та наявністю різнопланових переживань, що ускладнюють адаптацію до нових обставин. У структурі психоемоційного реагування дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, можна виділити кілька провідних компонентів:

1. Стан безпорадності та емоційної розгубленості. Втрата контролю над життєвими обставинами, відсутність можливості впливати на рішення чоловіка про участь у бойових діях та неможливість змінити ситуацію, що склалася, зумовлюють відчуття повної безвиході. Така емоційна реакція може супроводжуватися тривогою, дезорієнтацією та навіть розвитком реактивних депресивних станів.

2. Відчуття самотності й покинутості. Фізична відсутність чоловіка в родині, особливо у випадку раптового чи вимушеного виїзду, спричиняє емоційний вакуум. Жінка позбавляється звичного джерела підтримки, співпереживання та взаємодії, що провокує глибоке почуття ізоляції. У багатьох випадках це супроводжується також зниженням соціальної активності та емоційним відстороненням від інших людей.

3. Фрустрація через невизначеність майбутнього. Жінка стикається з необхідністю брати на себе відповідальність за всі побутові, матеріальні та емоційні аспекти сімейного життя. У зв'язку з цим виникає комплекс питань, що стосуються адаптації до самостійного ведення господарства, виховання дітей, забезпечення фінансової стабільності. Почуття невпевненості у завтрашньому дні стає джерелом хронічного емоційного напруження.

4. Прояви афективних реакцій – гнів, образа, внутрішній протест. У відповідь на кризову ситуацію, жінка може переживати спалахи гніву як на зовнішні обставини (війна, політика, система), так і на власного чоловіка, який «залишив» її. Часто ці почуття поєднуються з почуттям провини за негативні емоції стосовно близької людини. У разі наявності дітей до цього додається додатковий емоційний тиск, пов'язаний із потребою пояснювати

їхню відсутність батька й водночас зберігати спокій та підтримувати стабільність у сім'ї [31; 39; 44].

У науковій літературі підкреслюється, що труднощі, з якими стикаються жінки військовослужбовців після повернення чоловіків із фронту, мають багатофакторне походження. З одного боку, вони зумовлені хронічним накопиченням емоційної напруги та тривоги, пов'язаних із тривалим очікуванням і невизначеністю щодо долі близької людини, а з іншого – психологічними особливостями стану демобілізованих ветеранів, які часто повертаються з війни з психотравматичним досвідом.

Дослідники відзначають широкий спектр можливих психоемоційних труднощів, що виникають у дружин ветеранів. Серед найпоширеніших реакцій – підвищений рівень емоційного та фізичного виснаження, тривожність, роздратованість, хронічна втома, розлади сну, зниження здатності до концентрації уваги, а також стан розгубленості перед новими життєвими обставинами. Внаслідок високого навантаження та дефіциту ресурсів для подолання стресу, жінки можуть відчувати внутрішню спустошеність, фрустрацію і безсилля в процесі налагодження подружніх взаємин у післявоєнний період [31; 39; 44].

Значна частина жінок зазначає зростання конфліктності у стосунках із демобілізованими чоловіками, що часто супроводжується браком ефективних комунікативних стратегій та недостатністю навичок адаптації до нових реалій спільного життя. В умовах емоційної нестабільності та зниження психологічної стійкості їм складно адекватно реагувати на нові виклики, приймати зважені рішення, регулювати власні емоційні стани, що може ще більше поглиблювати внутрішньосімейну напругу.

У ситуації, коли чоловік бере участь у бойових діях, психоемоційне навантаження на жінку істотно зростає. Вона опиняється у стані глибокого і хронічного стресу, який негативно позначається як на її психологічному благополуччі, так і на фізичному здоров'ї. Важким емоційним випробуванням для неї стає усвідомлення нової ролі – необхідність

одноосібно виконувати функції, які раніше були розподілені між подружжям. Йдеться про повне взяття на себе відповідальності за ведення домашнього господарства, виховання дітей, турботу про літніх батьків, а також вирішення фінансових, побутових та соціальних питань. Така зміна життєвого укладу часто супроводжується емоційним виснаженням, почуттям тиску та тривалою внутрішньою напругою [31; 39; 44].

Відсутність чіткого прогнозу на майбутнє, страх перед невідомим і постійна невизначеність щодо подальшої долі чоловіка викликають у жінки сильні афективні реакції – зокрема, відчуття гніву, фрустрації та безпорадності. Переживання можливості втрати близької людини набуває нав'язливого характеру, провокуючи підвищену тривожність і страх, які можуть переходити в затяжні психоемоційні стани, зокрема тривожні розлади або депресивні симптоми.

Попри намагання підтримувати зовнішню стійкість і демонструвати впевненість перед дітьми та соціальним оточенням, жінка часто переживає емоційний біль наодинці. Її переживання мають прихований характер: уночі вона може плакати, стримуючи прояви емоцій, аби не турбувати дітей чи не створювати атмосферу тривоги в родині. Такий механізм емоційного самоконтролю, з одного боку, є адаптивною реакцією, але з іншого – сприяє накопиченню емоційної напруги, що з часом може призводити до соматичних проявів, порушень сну, підвищеної втомлюваності та психосоматичних розладів.

Особливу роль у формуванні психоемоційного стану жінки відіграє зв'язок із чоловіком, зокрема телефонні дзвінки чи текстові повідомлення. Кожен контакт із ним викликає сильні емоції – від глибокого полегшення та радості до тривоги й паніки в разі тривалої відсутності зв'язку або появи дзвінків з невідомих номерів. У таких випадках активізується уява, що продукує катастрофічні сценарії: образи можливих травм, загибелі, полону чи інших фатальних подій, що зумовлює ще глибший емоційний занепад.

Інформаційний простір, зокрема перегляд новин, лише підсилює тривожні уявлення, викликаючи нові хвилі страху та безсилля. Такий стан психоемоційного напруження є підґрунтям для виникнення складного емоційного комплексу, до якого входять не лише страх і смуток, але й злість. Агресивні емоції можуть бути спрямовані як на зовнішні обставини (зокрема на уряд, військове керівництво, ворога), так і на самого чоловіка або на себе, що супроводжується почуттям провини, розгубленості та внутрішнього конфлікту.

Таким чином, емоційно-психологічний стан дружини військовослужбовця в умовах тривалої розлуки є надзвичайно складним і суперечливим. Він поєднує в собі широкий спектр негативних переживань – від глибокої тривоги до афективних проявів, від почуття безсилля до гніву й протесту. Все це зумовлює необхідність професійної психологічної підтримки жінок, формування в них ресурсів психологічної стійкості та розвиток адаптивних копінг-стратегій у відповідь на тривалий стрес, викликаний війною та відсутністю близької людини.

Висновки до першого розділу

1. Поняття сім'ї є предметом досліджень не лише у психології, де сім'я виступає ключовим чинником у формуванні та розвитку індивіда, а й у багатьох інших наукових сферах. У різних дисциплінах сім'ю розглядають з різних позицій: як соціальну спільноту з певними ролями, як арену боротьби за владу чи з інших точок зору. Це свідчить про те, що сім'я не обмежується рамками однієї науки – її різноманітні аспекти вивчаються щонайменше в десяти різних галузях знань.

Подружні стосунки можна розглядати як міжособистісну взаємодію чоловіка і дружини, що ґрунтується на моральних принципах і підтримується спільними цінностями партнерів. Це визначення акцентує увагу на

рівноправності й взаємній відповідальності у шлюбі, відображаючи збалансованість прав і обов'язків подружжя.

2. Психологічні особливості динаміки подружніх стосунків у родинах військовослужбовців відображають складний багатовимірний процес, який визначається специфікою військової служби, соціально-побутовими умовами, а також індивідуально-психологічними характеристиками членів сім'ї. Військова служба, пов'язана з високим рівнем ризику, тривалою розлукою та нестабільністю, створює значні психоемоційні виклики для подружжя і дітей, що проявляються у зміні ролей, посиленні стресу, порушеннях комунікації та конфліктності.

Відсутність одного з батьків, особливо під час тривалої служби у зоні бойових дій, призводить до підвищення психоемоційного навантаження, хронічного стресу та потенційних дезадаптивних реакцій у сім'ї, що негативно впливає на емоційний стан як дорослих, так і дітей. У той же час, у деяких випадках спільний досвід кризових ситуацій сприяє емоційному згуртуванню і зміцненню сімейних зв'язків.

3. Проблема психоемоційного стану дружин військовослужбовців, залучених до бойових дій, є важливою темою сучасних досліджень в Україні. Їхній стан характеризується високим рівнем внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та складними переживаннями, серед яких безпорадність, самотність, фрустрація, гнів і протест. Ці жінки переживають значний стрес через тривале очікування, невизначеність долі чоловіків та необхідність брати на себе нові ролі в сім'ї без підтримки.

Психоемоційний стан дружин залежить від якості спілкування з чоловіком, впливу інформаційного середовища та рівня соціальної підтримки. Після повернення військових сімейні стосунки проходять через складну адаптацію, часто супроводжувану конфліктами та емоційною дестабілізацією, що посилюється відсутністю ефективних навичок комунікації та подолання стресу.

Отже, психоемоційний стан цих жінок є багатовимірним і вимагає комплексного підходу: надання психологічної допомоги, розвиток адаптивних стратегій і зміцнення ресурсів стійкості. Важливо створити систему підтримки, яка допоможе зменшити їхній емоційний тягар і покращити якість життя в умовах війни та після неї.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ РОЗЛУКИ

2.1. Організація дослідження, опис діагностичної вибірки та інструментарію

Адаптація дружин військовослужбовців до умов тривалої розлуки є важливою складовою підтримки психологічного благополуччя сім'ї та збереження стабільності подружніх стосунків. Особливості такого процесу визначаються як зовнішніми факторами, пов'язаними з особливостями військової служби чоловіків, так і внутрішніми психологічними ресурсами жінок. Враховуючи різну ступінь фізичної присутності військовослужбовця в сім'ї, актуальним є вивчення порівняльних характеристик адаптації дружин, які переживають тривалу розлуку, та тих, хто має можливість частіше контактувати з чоловіком.

Об'єкт – сімейні стосунки у родинах військовослужбовців.

Предмет – психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості адаптації дружин військових до життя в умовах довготривалої розлуки.

Гіпотеза дослідження – адаптація дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки супроводжується зниженням задоволеності від шлюбу, підвищеною конфліктністю та застосуванням не конструктивних копінг-стратегій.

У дослідженні взяли участь дві групи жінок – дружин військовослужбовців. Перша група складалася з жінок, чоловіки яких

проходять службу поза місцем проживання і тривалий час перебувають окремо від сім'ї, що обумовлює регулярні тривалі розлуки.

Друга група включала дружин військовослужбовців, які також несуть службу, проте проживають разом з чоловіками або мають можливість частих особистих зустрічей. Обидві групи були співставні за віковими, соціальними та демографічними характеристиками, що дозволило дослідити вплив різної інтенсивності сімейного контакту на процес адаптації жінок до специфічних умов військового життя.

Обрана вибірка дала змогу провести міжгрупове порівняння, що дозволило виявити відмінності у використанні конструктивних моделей поведінки залежно від професійного досвіду та приналежності респондентів до сфери охорони здоров'я. Враховуючи специфіку психічних явищ, що досліджувалися, а також складну соціально-політичну ситуацію в країні, процес опитування було організовано у форматі дистанційної взаємодії. Збір емпіричних даних здійснювався через онлайн-платформу Google Форми, у якій були розміщені п'ять стандартизованих психодіагностичних інструментів. Такий підхід забезпечив респондентам можливість проходити опитування у зручній для них час, а також сприяв гнучкості й ефективності проведення дослідження в умовах обмежень.

Збір і подальша обробка отриманих емпіричних даних відбувалися у три послідовні етапи. На першому етапі визначалась цільова група – респонденти, які працюють у сфері охорони здоров'я, а також формувалась група порівняння – особи, зайняті у інших галузях. На цьому ж етапі був складений діагностичний комплекс, що включав чотири опитувальники, спрямовані на дослідження особливостей адаптації дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки.

Другий етап включав безпосередній збір психодіагностичного матеріалу, під час якого розв'язувалися такі завдання:

1. Вивчення реакції подружжя на сімейні конфлікти та характер поведінки у конфліктних ситуаціях.

2. Аналіз стратегій подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій), які застосовують респонденти.

3. Дослідження рівня задоволеності сімейним життям серед учасників дослідження.

На третьому, заключному етапі було проведено описовий огляд, кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів із використанням методів математичної статистики, що дозволило систематизувати дані та зробити обґрунтовані висновки.

Для діагностики було використано низку перевірених методик:

У дослідженні використовувалися чотири стандартизовані опитувальники для комплексної оцінки психологічних особливостей адаптації дружин військовослужбовців.

1. Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (автор А.С. Кочарян) дозволяє виявити індивідуальні захисні механізми подружжя та структуру їхніх взаємин. Методика включає шкали, що оцінюють як конструктивні (протективні), так і деструктивні (дефензивні) моделі поведінки, а також різні негативні установки, зокрема депресію, агресію, тривогу та фіксацію на психотравмах. Опитувальник складається з 89 тверджень, із якими респонденти погоджуються або не погоджуються.

2. Тест «Стилі поведінки в ситуаціях міжособистісних конфліктів» базується на концепції К. Томаса і розкриває типи конфліктної поведінки за двома основними осями: кооперація – врахування інтересів інших учасників конфлікту, і напористість – захист власних інтересів. Методика містить 30 пар тверджень, із кожної пари респондент обирає одне, що найкраще характеризує його поведінку.

3. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) призначений для визначення різних типів копінг-поведінки, які особа використовує для адаптації до стресу. Він включає 54 твердження з оцінкою за п'ятибальною шкалою і охоплює як конструктивні стратегії (наприклад, асертивність, пошук соціальної підтримки, планування дій), так і

неконструктивні (уникнення, імпульсивність, маніпулятивна поведінка). Також методика дозволяє підрахувати загальний рівень конструктивності копінг-стратегій.

4. Тест «Задоволеність шлюбом» (автори О.Ю. Альошина, Л.Я. Гозман, О.М. Дубовська) спрямований на оцінку рівня задоволеності сімейними відносинами. Опитувальник містить 16 питань із варіантами відповідей, які дозволяють визначити рівень задоволеності у діапазоні від 0 до 48 балів.

2.2. Особливості поведінки дружин військовослужбовців в конфліктних ситуаціях

Першим кроком дослідження стало визначення домінуючого типу реагування дружин-респондентів на конфліктні ситуації. З цією метою було використано методику «Реакції подружжя на конфлікт». Отримані результати були впорядковані та узагальнені у вигляді рисунка 2.1.

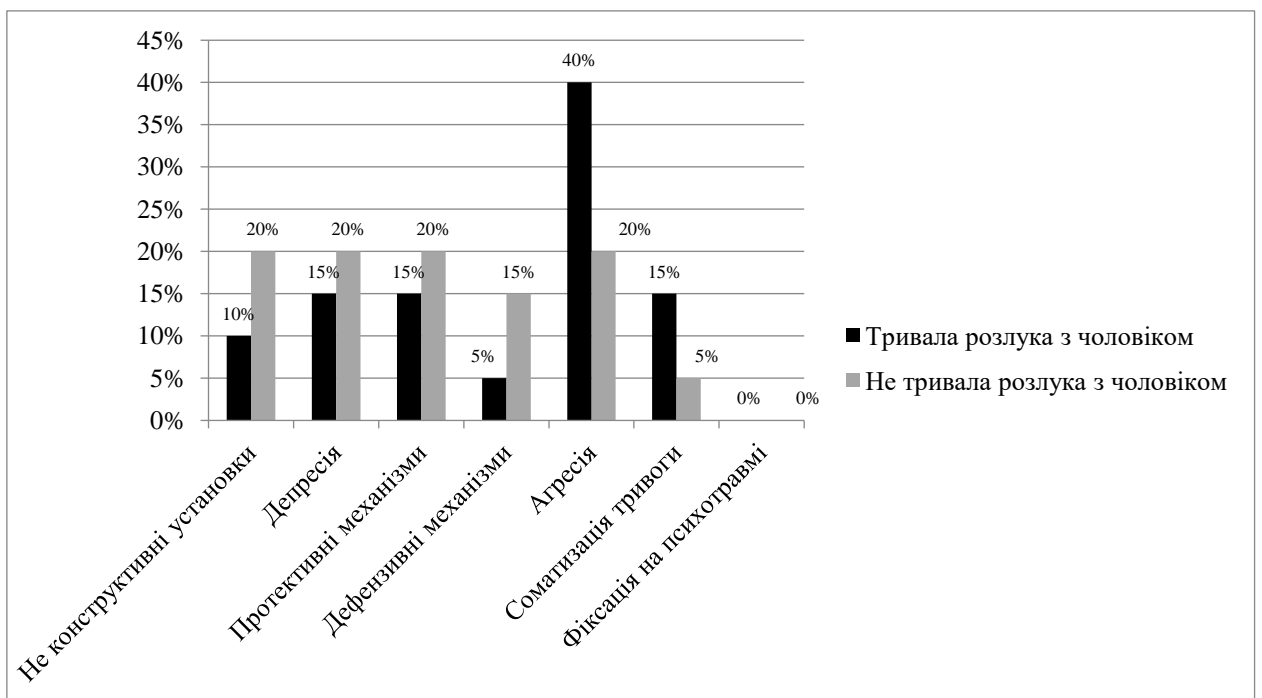


Рис. 2.1. Типи реакцій дружин військовослужбовців на конфлікт

Як ми можемо бачити, у жінок, які перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, найчастішою реакцією на конфлікт є агресія (40%), що є удвічі вищим показником, ніж у жінок, які не переживають тривалого розлучення (20%). Це може свідчити про накопичення емоційної напруги, фрустрації, відчуття безпорадності, що знаходить вихід у зовнішній агресивній поведінці.

Також у цій групі відзначається вища частка соматизації тривоги (15% проти 5%), що може бути наслідком хронічного стресу, викликаного відсутністю партнера, нестачею емоційної підтримки та постійним занепокоєнням за його безпеку. Депресивні прояви (15%) і протективні механізми (15%) трапляються рідше, але мають суттєве значення, що свідчить про спроби психіки впоратися з ситуацією через захисні або адаптивні реакції.

Водночас дефензивні механізми (5%) і неконструктивні установки (10%) виявляються рідше у жінок, що перебувають у тривалій розлуці, ніж у тих, чий шлюб не зазнає подібного випробування. Ці жінки, можливо, схильні менше ідеалізувати стосунки або менше витіснити проблему, оскільки стикаються з тривалим переживанням втрати емоційного контакту.

Отримані результати дозволяють припустити, що тривала розлука з чоловіком виступає потужним стресогенним чинником, який провокує зростання агресивних і психосоматичних реакцій, що можуть мати деструктивний вплив на подружні стосунки. Емоційна ізоляція, почуття самотності, переживання за безпеку чоловіка, збільшене навантаження у догляді за дітьми та побутові труднощі – усе це може сприяти формуванню фрустраційних реакцій, які проявляються агресивно або через соматизацію тривоги.

Водночас менший рівень захисних механізмів та неконструктивних установок може свідчити про те, що ці жінки вже перебувають на стадії хронічного виснаження, коли ресурси психологічного захисту виснажені, а

тому психіка переходить до більш прямих і менш адаптивних способів реагування на конфлікти.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення характерних особливостей поведінкових стратегій дружин військовослужбовців. Для реалізації цього завдання було використано методику К. Томаса, а візуалізація отриманих результатів представлена на рисунку 2.2.

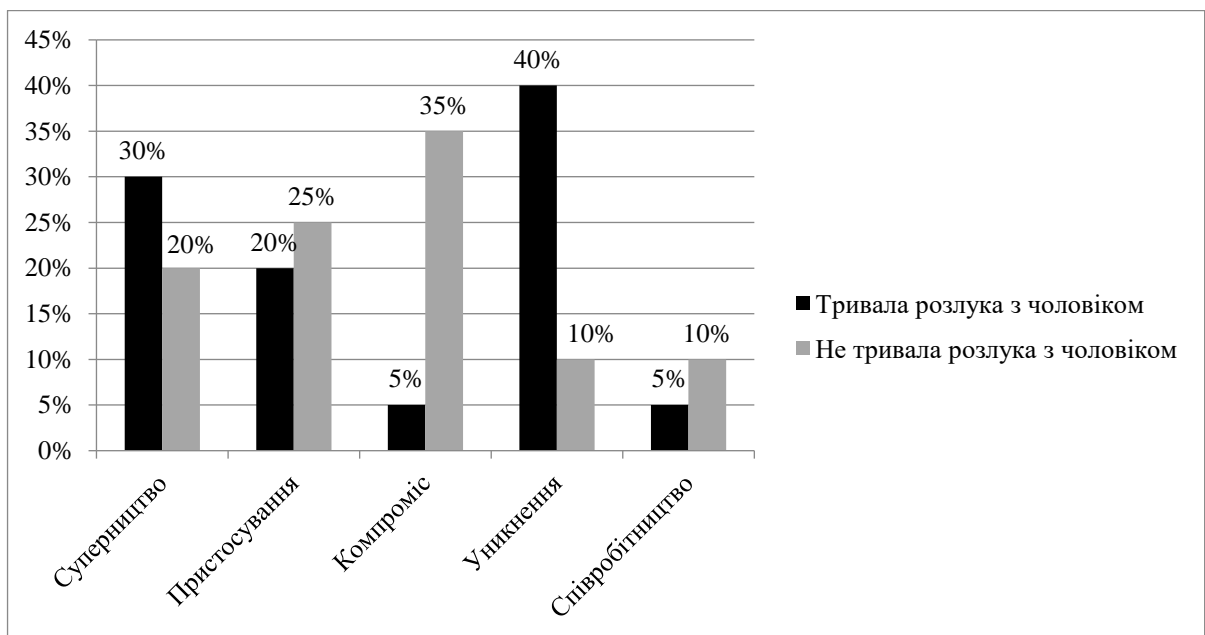


Рис. 2.2. Типи поведінки в конфлікті дружин військовослужбовців

На основі представлених даних спостерігається помітна різниця в конфліктній поведінці жінок, чий чоловік перебуває у тривалій розлуці, порівняно з тими, хто має змогу частіше бачитися з партнером.

Для групи жінок, які перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, домінуючою стратегією є уникнення конфлікту (40%). Це може свідчити про виснаження емоційного ресурсу, бажання зменшити напругу будь-якою ціною або побоювання погіршення стосунків за відсутності партнера. Також 30% обрали суперництво, що може відображати зростання напруженості, почуття незахищеності чи необхідність відстоювати власні позиції в умовах

нестачі підтримки. Значно менш поширеними є конструктивні форми поведінки: компроміс і співробітництво обрали лише по 5%, що вказує на труднощі в досягненні взаєморозуміння та розв'язанні конфліктів спільно. Пристосування (20%) демонструє бажання зберегти стосунки навіть ціною власних інтересів.

У групі жінок, які не перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, найпоширенішою стратегією є компроміс (35%), що свідчить про вищий рівень взаємодії та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Також спостерігається підвищена частка пристосування (25%) і суперництва (20%), що є свідченням як гнучкості, так і боротьби за власні інтереси в межах стабільнішого контакту. Уникнення й співробітництво мають по 10%, що може свідчити про рівновагу між бажанням уникнути конфліктів і готовністю до спільного вирішення проблем.

2.3. Особливості стратегій подолання стресових ситуацій дружини військовослужбовців

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення провідних копінг-стратегій, які використовують дружини військовослужбовців у стресових обставинах. З цією метою респонденткам було запропоновано пройти опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла. Узагальнені результати цього етапу дослідження представлені на рисунку 2.3.

Представлені дані демонструють відмінності у виборі копінг-стратегій (стратегій долаючої поведінки) серед дружин військовослужбовців, залежно від того, чи перебувають вони у тривалій розлуці з чоловіком.

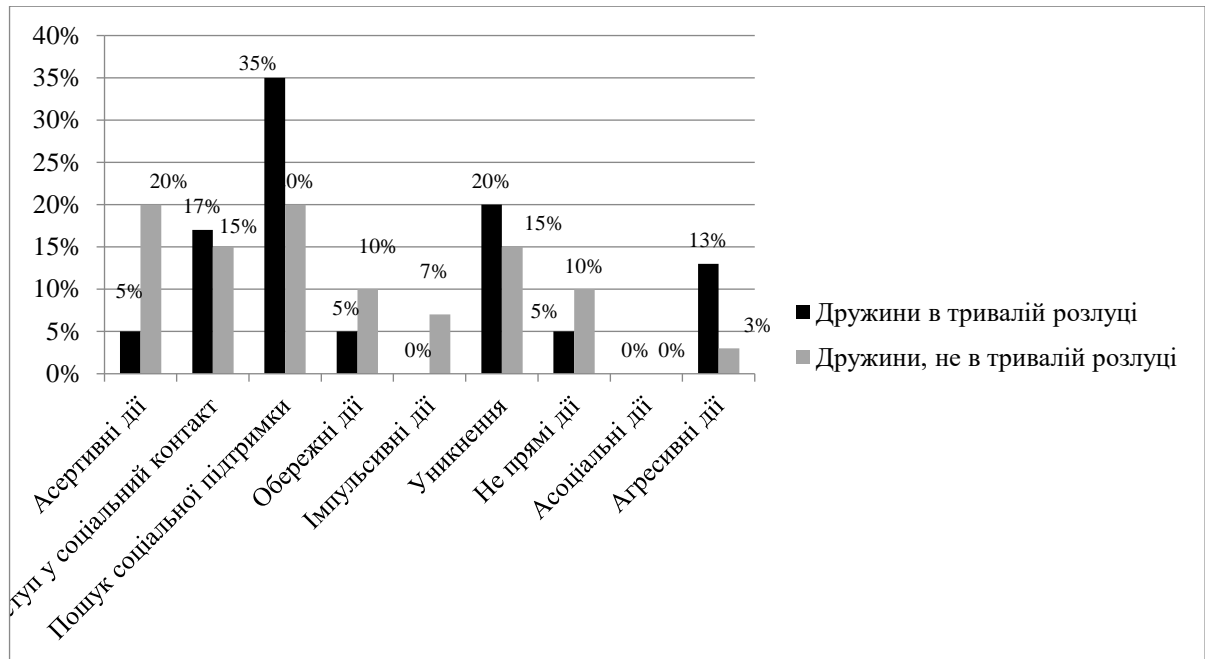


Рис. 2.2. Особливості подолання стресових ситуацій медичними працівниками

1. Адаптивні стратегії:

1) Асертивні дії значно частіше обирають жінки, які не перебувають у тривалій розлуці (20% проти 5%). Це може свідчити про більшу впевненість у собі та внутрішню стабільність у групі, яка має підтримку чоловіка поруч.

2) Вступ у соціальний контакт використовується майже однаково обома групами (17% у жінок у розлуці та 15% – у контрольній групі).

3) Пошук соціальної підтримки значно частіше демонструють жінки в тривалій розлуці (35% проти 20%). Це свідчить про актуальність зовнішньої допомоги для подолання стресу у відсутності партнера, що виконує функцію емоційної опори.

2. Пасивно-захисні або неадаптивні стратегії:

1) Обережні дії частіше застосовують жінки, які не перебувають у розлуці (10% проти 5%).

2) Уникнення як стратегія дещо частіше зустрічається у жінок у тривалій розлуці (20% проти 15%). Це може вказувати на схильність до

емоційного відходу від проблемної ситуації, зумовлену втотою або виснаженням ресурсів.

3) Не прямі дії також частіше притаманні другій групі (10% проти 5%), можливо, через меншу потребу у відкритій конфронтації в умовах доступної підтримки партнера.

4) Імпульсивні дії взагалі не виявлені у жінок у розлуці (0%), проте присутні у 7% жінок з контрольної групи.

5) Асоціальні дії не зустрічаються в жодній з груп.

6) Агресивні дії спостерігаються значно частіше у жінок у тривалій розлуці (13% проти 3%). Це може свідчити про внутрішню напругу, фрустрацію або відсутність можливості конструктивного реагування на хронічний стрес.

Вибір копінг-стратегій жінками, що перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, демонструє більш виражену орієнтацію на зовнішній ресурс (пошук соціальної підтримки), але також і більшу емоційну напругу, що виявляється через зростання агресивної та унікальної поведінки.

Зниження частоти асертивних дій може бути пов'язане з низьким рівнем впевненості у можливості впливати на ситуацію, відсутністю ресурсу чи підтримки з боку подружжя.

Натомість підвищена агресивність може виступати компенсаторним механізмом у відповідь на фрустрацію, самотність або невизначеність, властиві ситуації довготривалої відсутності партнера.

Отже, можна припустити, що тривала розлука з чоловіком впливає на вибір стратегій подолання стресу у дружин військовослужбовців. У цій ситуації жінки частіше звертаються до соціального оточення за підтримкою, проте водночас демонструють зниження активної внутрішньої позиції (асертивності) та зростання емоційного напруження (агресія, уникнення). Ці особливості потребують уваги при розробці психологічної допомоги й підтримки таких жінок, зокрема програм емоційної стабілізації та розвитку конструктивних копінг-стратегій.

2.4. Особливості прояву задоволеності подружнім життям дружинами військовослужбовців

На наступному етапі емпіричного дослідження увага була зосереджена на аналізі динаміки рівня задоволеності шлюбом серед учасниць обох досліджуваних груп. Для цього було застосовано раніше описану методику «Задоволеність шлюбом», результати якої були проаналізовані та зафіксовані на рис. 2.4.

Отримані дані свідчать про негативний вплив тривалої розлуки з чоловіком на загальний рівень задоволеності шлюбом. Відсутність високого рівня задоволеності у цій групі може бути зумовлена декількома психологічними чинниками:

1. Емоційна дистанція: Відсутність фізичної присутності партнера у повсякденному житті може знижувати емоційне залучення та відчуття підтримки.

2. Нестача комунікації: Зниження частоти та глибини спілкування через відсутність безпосереднього контакту може ускладнювати вирішення конфліктів, обговорення потреб та збереження емоційної близькості.

3. Підвищене навантаження на дружину: У період розлуки жінка часто змушена брати на себе обов'язки обох подружжя, що призводить до втоми, напруги та почуття самотності.

4. Тривога та невизначеність: Життя у стані очікування і постійного хвилювання за безпеку чоловіка (особливо в умовах військової служби) може формувати психоемоційну нестабільність і негативно впливати на шлюбне задоволення.

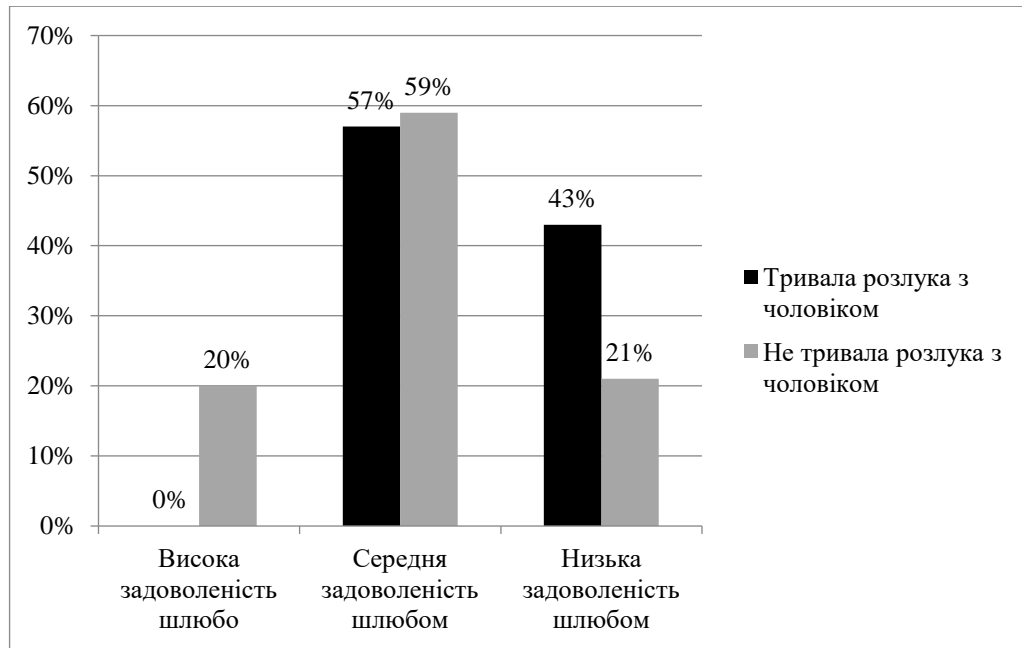


Рис. 2.4. Прояв задоволеності шлюбом у дружин військовослужбовців

Таким чином, тривала розлука з чоловіком виступає як потенційний чинник ризику зниження задоволеності шлюбом у дружин військовослужбовців. Це підтверджує важливість психологічної підтримки таких жінок, а також доцільність розробки адаптаційних програм, спрямованих на збереження стосунків та подолання емоційних труднощів, пов'язаних з тривалою розлукою.

2.6. Математичний аналіз результатів діагностики

Останній етап емпіричного дослідження був спрямований на підтвердження закономірностей і відмінностей у рівні адаптованості дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки. Для цього було застосовано U-критерій Манна-Уїтні – один із найпоширеніших непараметричних методів статистичного аналізу, який дає змогу порівнювати дві незалежні вибірки за рівнем певної ознаки, що вимірюється за допомогою порядкових або якісних шкал. Такий підхід особливо ефективний у випадках, коли обсяг вибірок невеликий, а розподіл даних не відповідає нормальному.

Використання цього статистичного інструменту дозволяє з високим рівнем надійності визначити, чи існують істотні статистичні відмінності між різними групами досліджуваних (у даному випадку, наприклад, між юнаками та дівчатами або між дружинами військовослужбовців у різних умовах) за певними психологічними показниками, зокрема щодо переживання самотності або інших аспектів адаптації.

Таким чином, впровадження об'єктивних математичних методів аналізу дає змогу науково обґрунтувати емпіричні дані, підвищуючи точність і достовірність висновків, що робляться за результатами дослідження. Детальні результати цього статистичного аналізу представлені у таблицях 2.1–2.4.

Таблиця 2.1.

Результати математичного аналізу (типи реакцій на конфлікт)

Типи реакції	Тривала розлука з чоловіком	Не тривала розлука з чоловіком	U	p
Не конструктивні установки	720,5	9163,5	146,5*	0,001
Депресія	872	799	451	0,331
Протективні механізми	963,5	824,5	361	0,413
Дефензивні механізми	746,5	983,5	165,5*	0,003
Агресія	1037	864,4	127*	0,001
Соматизація тривоги	967,5	731,5	149*	0,003
Фіксація на психотравмі	781,5	769,5	536,5	0,555

Наведемо інтерпретацію значущих відмінностей:

1) Неконструктивні установки ($U=146,5$; $p=0,001$). Жінки, що тривалий час перебувають у розлуці з чоловіком, виявляють істотно вищий рівень неадаптивних переконань і сприйняття ситуації. Їхні уявлення про шлюб,

підтримку, емоції можуть ставати більш песимістичними. Мовою метафори – їхній «компас» починає збиватися, що заважає тримати курс у стосунках.

2) Дефензивні механізми ($U=165,5$; $p=0,003$). Спостерігається підвищена активація психологічного «захисного обладнання» – тобто таких механізмів, які спрямовані не на вирішення проблем, а на уникнення болю. Це наче ставити «заглушки» на сигнали тривоги, замість усунути джерело проблеми.

3) Агресія ($U=127$; $p=0,001$). У жінок, які переживають тривалу розлуку, зростає рівень ворожості або прихованої напруги. Умовно кажучи, емоційна «пара» накопичується, і без змоги її випустити в безпечний спосіб, вона починає «тиснути» зсередини, що може проявлятися у вигляді роздратування, гніву чи зневіри.

4) Соматизація тривоги ($U=149$; $p=0,003$). Напруга не залишається лише на рівні емоцій – вона переходить у тіло. Жінки частіше скаржаться на головний біль, втому, безсоння – це своєрідні «сигнали аварії» з внутрішньої системи організму, що вказують на психоемоційне перенапруження.

Результати аналізу показали, що тривала розлука з чоловіком має суттєвий негативний вплив на психологічний стан дружин військовослужбовців. Зокрема, вона пов'язана зі зростанням неконструктивних установок, агресії, соматизації тривоги та використанням дефензивних механізмів захисту. Це свідчить про високий рівень внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та психосоматичних труднощів, що виникають унаслідок тривалого стресового стану.

Таким чином, можна зробити обґрунтований висновок про те, що дружини військовослужбовців загалом не є достатньо адаптованими до тривалих розлук, і їхній психологічний стан потребує цілеспрямованої підтримки, зокрема через програми психологічної допомоги, розвиток навичок саморегуляції та збереження емоційного зв'язку з чоловіком на відстані.

Таблиця 2.2.

Результати математичного аналізу (типи поведінки в конфлікті)

Типи поведінки	Тривала розлука з чоловіком	Не тривала розлука з чоловіком	U	p
Суперництво	985,6	1020,5	421	0,521
Пристосування	985,5	979,5	451,5	0,487
Компроміс	659	971,5	149,5*	0,001
Уникнення	1077	864,5	174,5*	0,002
Співробітництво	890,6	920,5	394,5	0,322

Як ми можемо бачити, у жінок, які перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, значуще рідше спостерігається прагнення до компромісу ($U = 149,5$, $p = 0,001$), як стилю поведінки. Це може свідчити про зниження готовності до діалогу, взаємного врахування інтересів чи емоційного залучення, що є наслідком психологічної втоми, фрустрації чи відчуження.

Натомість рівень уникнення конфліктів або складних ситуацій є вищим у жінок, які тривалий час живуть без чоловіка ($U = 174,5$, $p = 0,002$). Такий стиль поведінки може свідчити про виснаження ресурсів, зниження віри в ефективність комунікації, або страх перед емоційною напругою.

Аналіз результатів свідчить про те, що тривала розлука з чоловіком негативно впливає на соціальну адаптивність жінок у міжособистісних стосунках. Вона знижує ймовірність конструктивного вирішення конфліктів (через компроміс) і підвищує схильність до уникнення напружених ситуацій. Це може бути наслідком емоційного виснаження, почуття самотності або зниження довіри до ефективності партнерської взаємодії.

Отже, жінки, які довгий час перебувають без чоловіка, потребують психологічної підтримки, спрямованої на розвиток конструктивних комунікативних стратегій, підвищення впевненості у власній здатності вирішувати труднощі та збереження емоційної близькості у парі, незважаючи на фізичну відстань.

Таблиця 2.3.

Результати математичного аналізу (копінг-стратегії)

Копінг-стратегії	Тривала розлука з чоловіком	Не тривала розлука з чоловіком	U	p
Асертивні дії	729,7	1012,7	129,7*	0,002*
Вступ у соціальний контакт	1579	1491	751	0,551
Пошук соціальної підтримки	1079,7	991,7	196,5	0,001
Обережні дії	985,5	877,5	407,7	0,277
Імпульсивні дії	779	892	592	0,519
Уникнення	1029	912	592	0,972
Не прямі дії	1059	1192	572	0,512
Асоціальні дії	1922	1909	599	0,912
Агресивні дії	1770	970	150*	0,002

Інтерпретація значущих відмінностей:

1) Асертивні дії ($U = 129,7$, $p = 0,002$). У жінок, які перебувають у тривалій розлуці з чоловіком, нижчий рівень асертивної поведінки. Це означає, що вони рідше демонструють відкриту, впевнену, але неконфліктну манеру взаємодії, що вказує на зниження особистісних ресурсів для конструктивного подолання труднощів.

2) Пошук соціальної підтримки ($U = 196,5$, $p = 0,001$). Жінки в умовах тривалої розлуки рідше звертаються по підтримку до оточення. Це може свідчити про ізоляцію, втрату довіри до соціального середовища або відчуття марності такої підтримки.

3) Агресивні дії ($U = 150$, $p = 0,002$). У жінок із тривалою розлукою вищий рівень агресивних копінг-реакцій, що вказує на накопичення внутрішнього напруження та труднощі в емоційній регуляції.

Результати свідчать про те, що тривала розлука з чоловіком суттєво впливає на вибір копінг-стратегій дружинами військовослужбовців. Зокрема, у них спостерігається: зниження конструктивних копінгів, таких як асертивна поведінка та активний пошук соціальної підтримки; зростання деструктивних форм реагування, зокрема агресивних дій.

Це вказує на емоційне виснаження, зменшення ресурсів для соціальної взаємодії, потребу у зовнішній підтримці та програмах психосоціальної допомоги. Важливо розвивати в жінок навички конструктивного самозахисту, емоційної саморегуляції та підтримувати соціальні зв'язки, особливо в умовах тривалої дистанції з близькими.

Застосування U-критерію Манна-Уїтні засвідчило статистично значущу відмінність ($p = 0,001$) між двома групами жінок – тих, хто перебуває у тривалій розлуці з чоловіком, і тих, хто зазнає нетривалих розлук (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Результати математичного аналізу (задоволеність шлюбом)

	Вибірка	Сума рангів	U	p
Задоволеність шлюбом	Тривала розлука з чоловіком	865,5	139*	0,001
	Не тривала розлука з чоловіком	1137		

Тривала розлука з чоловіком суттєво впливає на емоційний фон сімейного життя жінки і супроводжується зниженням задоволеності шлюбом. Тривала відсутність чоловіка порушує емоційний зв'язок, фізичну та комунікативну близькість, що є ключовими компонентами задоволеності шлюбом. Така ситуація часто супроводжується відчуттям самотності, емоційним виснаженням, відсутністю підтримки, що в сукупності знижує позитивне сприйняття шлюбу. У той час як у жінок із нетривалою розлукою можуть зберігатися регулярний контакт, відчуття партнерської підтримки та

стабільності у взаєминах, що сприяє вищому рівню задоволеності подружнім життям.

Висновки до другого розділу

В результаті емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. У жінок, які переживають тривалу розлуку, переважають деструктивні або неадаптивні способи реагування на конфлікти – зокрема, агресія, соматизація тривоги та уникнення. Ці реакції, ймовірно, є наслідком хронічного стресу, емоційного виснаження, самотності, тривоги за життя партнера, перевантаження побутовими обов'язками та нестачі емоційної підтримки. Аналіз конфліктних реакцій та поведінкових стратегій дозволяє зробити висновок, що дружини військовослужбовців у стані тривалої розлуки з чоловіком демонструють нижчий рівень адаптації до стресових обставин. Домінування стратегій уникнення та суперництва, у поєднанні з високими показниками агресивної поведінки і психосоматичних проявів, вказує на емоційне виснаження та дефіцит конструктивних механізмів подолання труднощів. Незначна частка жінок, які вдаються до компромісу та співробітництва, свідчить про труднощі у підтримці діалогу, знижену толерантність до стресу і зменшення здатності до взаєморозуміння в умовах відсутності партнера.

2. Дружини військовослужбовців у стресових ситуаціях використовують різні копінг-стратегії, які залежать від наявності чи відсутності тривалої розлуки з чоловіком. Жінки, які тривалий час перебувають в розлуці з чоловіком, більше орієнтуються на пошук соціальної підтримки, але при цьому частіше вдаються до уникання та проявів агресивної поведінки, що вказує на підвищене емоційне напруження та зниження власної впевненості у впливі на ситуацію. Отже, тривала розлука провокує зміни в поведінкових стратегіях, зокрема посилює залежність від зовнішніх ресурсів та одночасно викликає емоційний дискомфорт. Таким чином, дружини

військовослужбовців, які переживають тривалу розлуку з чоловіком, частково адаптовані до таких умов, оскільки активно звертаються за соціальною підтримкою, що є важливим ресурсом подолання стресу. Проте їхня адаптація є неповною та ускладненою через зниження рівня асертивності та зростання агресивних і унікальних реакцій. Це свідчить про наявність внутрішньої напруги і фрустрації, що може знижувати їхню ефективність у конструктивному подоланні стресу.

3. Тривала розлука з чоловіком негативно впливає на рівень задоволеності шлюбом у дружин військовослужбовців. Відсутність фізичної близькості і зменшення комунікації призводять до емоційної дистанції, що знижує відчуття підтримки і емоційної близькості у шлюбі. Зростаюче навантаження на жінок у період розлуки, а також тривога за безпеку партнера сприяють підвищенню емоційної напруги, втоми та почуття самотності. Всі ці фактори разом зумовлюють зниження загального рівня задоволеності подружнім життям.

Отже, дружини військовослужбовців у умовах тривалої розлуки демонструють певні труднощі у підтримці задоволеності шлюбом, що свідчить про неповну адаптацію до таких стресових обставин. Емоційна відстороненість, недостатність комунікації та підвищене навантаження створюють ризик зниження шлюбного задоволення і можуть негативно впливати на стабільність сімейних стосунків.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК НАВИЧОК АДАПТАЦІЇ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ РОЗЛУКИ

3.1. Програма розвитку навичок адаптації дружин військовослужбовців до життя в умовах тривалої розлуки

Метою тренінгу є розвиток психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та адаптивних стратегій у дружин військовослужбовців, які перебувають у стані тривалої розлуки з партнером, у зв'язку зі службою останнього в зоні бойових дій або віддалених військових підрозділах.

Основні завдання тренінгу:

1. підвищити рівень психологічної обізнаності учасниць щодо особливостей адаптаційних процесів;
2. сприяти формуванню навичок саморегуляції та зниженню рівня тривожності;
3. розвивати ресурси соціальної підтримки та внутрішньої опори;
4. актуалізувати особистісні смисли і сприяти збереженню образу стабільного майбутнього;
5. формувати стратегії подолання стресу та збереження внутрішньосімейного зв'язку.

Участь у тренінговій програмі сприяє:

1. зниженню рівня тривожності, напруги та емоційного виснаження;
2. підвищенню самоусвідомлення і розуміння власних психоемоційних процесів;
3. розвитку навичок емоційної саморегуляції та ефективного реагування на стрес;
4. зміцненню особистісної ідентичності та автономності;

5. активізації ресурсів підтримки, покращенню комунікації та родинних зв'язків.

Теоретичне підґрунтя.

Тренінг спирається на інтегративний підхід, який поєднує положення когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс), стрес-копінг теорії (Р. Лазарус і С. Фолькман), концепції психологічної резильєнтності (А. Еммі, Е. Вернер), а також гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу). У центрі уваги – особистість жінки як активного суб'єкта адаптації, здатного мобілізувати свої внутрішні ресурси в умовах кризи.

Заняття 1. Ознайомче. Формування групи та мотивації.

Мета – знайомство учасниць, створення правил безпечної взаємодії.

Обговорення очікувань і цілей тренінгу.

Вправа «Моє сьогодні»: ідентифікація власного емоційного стану.

Мета – допомогти учасницям усвідомити і виразити свій поточний емоційний стан, розвинути навички самоспостереження та емоційної саморегуляції.

На початку тренінгу кожна учасниця отримує аркуш паперу і кольорові олівці або фломастери. Інструктор пропонує подумати про те, які емоції вона переживає саме зараз — у цей момент, у зв'язку зі своїм життям у період тривалої розлуки з чоловіком.

Інструкції:

1. Візуалізуйте свої емоції у вигляді образів, кольорів, слів або символів.

Можна намалювати, написати чи комбінувати різні способи вираження.

2. Якщо хочете, коротко опишіть або озвучте свій малюнок/запис, поясніть, чому ви обрали саме ці кольори чи слова.

3. Обговоріть у невеликих групах, як різні емоції впливають на ваше повсякденне життя та які стратегії ви вже застосовуєте, щоб справлятися з ними.

Результат. Учасниці отримують змогу усвідомити свої почуття, зрозуміти їхню природу, а також побачити, що подібні переживання мають і

інші жінки. Це створює атмосферу підтримки та довіри, необхідну для подальшої роботи над адаптацією.

Міні-лекція: «Адаптація до тривалої розлуки: психологічні аспекти».

Мета – надати учасницям базові знання про психологічні виклики, що супроводжують тривалу розлуку, та окреслити основні шляхи ефективної адаптації.

Зміст:

- Що таке адаптація у контексті тривалої розлуки: визначення, особливості психологічного стану дружин військовослужбовців у цей період.
- Типові емоційні реакції: тривожність, самотність, страх, смуток, іноді гнів або безнадія — їхнє нормальне виникнення та значення.
- Внутрішні ресурси для подолання: як особистісна стійкість, навички саморегуляції і підтримка оточення допомагають зберігати рівновагу.
- Ключові психологічні навички для адаптації: розвиток емоційної компетентності, формування копінг-стратегій, вміння запобігати емоційному вигоранню.
- Роль соціальної підтримки та підтримання сімейних зв'язків: як комунікація з чоловіком, підтримка друзів і участь у спільнотах сприяють зниженню психологічного навантаження.
- Практичні поради: методи релаксації, ведення щоденника емоцій, пошук ресурсів для особистісної реалізації.

Формат. Лекція тривалістю 15-20 хвилин з можливістю ставити запитання та обговорювати особисті враження.

Очікуваний результат. Учасниці отримують розуміння, що їхні переживання — це природна реакція, а також знання про те, як можна підтримувати себе в складний період. Це підвищує їхню психологічну обізнаність і мотивацію до подальшої роботи над собою.

Заняття 2. Емоційна саморегуляція.

Мета – психоосвіта про емоції, емоційну хвилю і методи регуляції.

Техніки: «Контейнер», , «Психоемоційний барометр».

Мета – допомогти учасникам тимчасово «відкласти» інтенсивні або неприємні емоції, щоб не бути ними переповненими, і навчитися контролювати свій емоційний стан.

Опис. Учасниці уявляють, що у них є умовний «контейнер» (коробка, скринька або баночка), у який вони можуть «помістити» свої тривоги, страхи або сумні думки. Коли емоції стають надто сильними, вони уявляють, що кладуть їх у цей контейнер, запечатують і відкладають на певний час. Таким чином можна знизити інтенсивність переживань, не придушуючи їх, а створюючи безпечний простір для подальшої обробки.

«Дихання за квадратом».

Мета – знизити рівень тривожності, відновити емоційну рівновагу та сприяти розслабленню.

Опис. Це проста техніка дихання, що складається з чотирьох етапів — вдих, затримка дихання, видих, затримка після видиху, кожен на однаковий час (наприклад, 4 секунди). Уявляють у думці квадрат, в якому кожна сторона відповідає одному етапу.

Інструкції:

- Вдих — повільно рахувати до 4.
- Затримка дихання — рахувати до 4.
- Видих — рахувати до 4.
- Затримка після видиху — рахувати до 4.

Повторити цикл кілька разів до відчуття спокою.

Техніка «Психоемоційний барометр».

Мета – сприяти усвідомленню і регуляції власного емоційного стану через самооцінку рівня емоційного навантаження.

Опис. Учасниці уявляють шкалу або барометр від 0 до 10, де 0 — повна спокійність, а 10 — максимально інтенсивний емоційний стрес. Вони оцінюють свій поточний стан, позначають його на уявній шкалі і обговорюють, які чинники вплинули на цей рівень. Це допомагає

розпізнавати свої межі і вчасно застосовувати техніки релаксації або звертатися за підтримкою.

Вправа «Я і мої емоції»: рефлексія та прийняття почуттів.

Мета – розвивати усвідомлене ставлення до власних емоцій, прийняття їх як природної частини досвіду, а також навчитися висловлювати свої почуття.

Хід вправи:

1. Учасниці отримують аркуші паперу і ручки. Інструктор пропонує написати або намалювати, які емоції найчастіше супроводжують їх у період розлуки з чоловіком.

2. Потім вони рефлексують над тим, як ці емоції впливають на їхнє життя, що вони викликають і які думки супроводжують почуття.

3. Обговорення у парах або невеликих групах: чи буває складно прийняти свої емоції, як вони намагаються з ними справлятися, чи є почуття, які вони зазвичай уникають.

4. Завершення: інструктор акцентує увагу на важливості прийняття емоцій без осуду та навчанні здоровим способам їх вираження.

Обговорення: як емоції впливають на адаптаційні процеси.

Мета – поглибити розуміння учасницями ролі емоцій у процесі адаптації до тривалої розлуки, виявити, які емоції можуть сприяти або заважати адаптації.

Питання для обговорення:

- Як різні емоції (тривога, сум, гнів, надія) впливають на ваш стан і поведінку в період розлуки?

- Які емоції підтримують вас у важкі моменти, а які — навпаки, ускладнюють життя?

- Як ви зазвичай реагуєте на сильні емоції? Що допомагає вам з ними справлятися?

- Чи буває, що придушення емоцій заважає адаптації? Чому?

• Які навички або стратегії могли б допомогти вам краще управляти своїми почуттями?

Заняття 3. Робота з тривогою та страхами.

Мета – виявлення джерел тривоги.

Вправа «Ланцюг тривоги»: когнітивний аналіз страхів.

Мета – допомогти учасницям виявити й усвідомити ланцюг тривожних думок, що виникають у зв'язку з відсутністю чоловіка, і відділити реалістичні побоювання від ірраціональних страхів.

Хід вправи:

1. Запитання-стимул: тренер пропонує подумати про одну ситуацію або думку, яка викликає сильну тривогу (наприклад: «Я не знаю, що з ним зараз», «Що буде, якщо він не повернеться?»).

2. Учасниці записують цю думку і відповідають на серію запитань, просуваючись по «ланцюгу тривоги»:

- Що буде, якщо це станеться?
- І що тоді?
- Які наслідки це матиме для мене?
- Як я це переживу?
- Що найстрашніше у цьому сценарії?

3. Ведучий пояснює, як тривожна думка викликає лавину катастрофічних припущень. Потім учасниці разом аналізують, які з ланок цього ланцюга є малоймовірними або надмірно перебільшеними.

Результат. Підвищення усвідомленості щодо джерел тривоги та зниження емоційної реактивності на катастрофічні думки.

Робота з катастрофічними сценаріями: заміна деструктивних установок.

Мета – сформувані навички виявлення, осмислення і трансформації негативних автоматичних думок і установок, які посилюють тривожність.

Хід роботи:

1. Учасниці обирають одну з тривожних думок або катастрофічний сценарій (наприклад: «Я не впораюся сама», «Без нього все розвалиться»).

2. Записують її, потім працюють за схемою:

- Автоматична думка: Що я собі кажу в такі моменти?
- Емоція: Які емоції це викликає?
- Альтернативна думка: Чи є інше пояснення? Що б я порадила подрузі

в цій ситуації?

- Підкріплювальна фраза: Позитивне твердження, яке можна повторювати (наприклад: «Я не сама, у мене є підтримка», «Я вже справлялася з труднощами раніше»).

3. Групове обговорення: ділимося новими твердженнями і підтримуємо одна одну.

Результат. Формування здоровіших переконань, зменшення впливу негативних сценаріїв на самопочуття.

Техніка «Якір безпеки».

Мета – сформувати внутрішній ресурс — стан спокою або впевненості, який можна викликати у тривожні моменти.

Хід вправи:

1. Тренер просить учасниць закрити очі та пригадати момент у житті, коли вони відчували себе в безпеці, захищеними, сильними або спокійними (це може бути реальний спогад або уява).

2. Поступово учасниці занурюються в образ: що я бачу? чую? відчуваю тілом?

3. Коли відчуття безпеки максимально інтенсивне, тренер просить учасниць створити якір — зробити певний жест (наприклад, з'єднати великий і вказівний пальці, торкнутись серця, покласти руку на плече тощо).

4. Повторити 2–3 рази для закріплення стану.

5. Завершення: «Коли відчуватимете хвилювання, використовуйте цей якір, щоб повернути собі внутрішній спокій».

Результат. Формування асоціації між фізичним жестом і відчуттям безпеки — ресурс для саморегуляції в стресових ситуаціях.

Заняття 4. Ресурси: внутрішні й зовнішні.

Вправа «Мої ресурси»: робота з ресурсною картою.

Мета – допомогти учасницям усвідомити наявні внутрішні та зовнішні ресурси, які підтримують їх у складний період, а також виявити зони потенційного посилення.

Хід вправи:

1. Тренер роздає шаблони ресурсної карти або пропонує намалювати її самостійно у вигляді дерева або квітки, де кожна гілка/пелюстка символізує певну категорію ресурсу:

- Особисті якості (наприклад: витривалість, відповідальність, здатність любити)
- Люди, які мене підтримують (друзі, рідні, сусіди)
- Позитивний досвід (що я вже подолала раніше)
- Практичні ресурси (гроші, житло, робота, хобі)
- Духовні/ціннісні ресурси (віра, моральні опори, мрії)

2. Учасниці заповнюють карту, а потім (за бажанням) діляться в малих групах або у загальному колі.

Результат. Підвищення обізнаності про власні ресурси та активізація внутрішніх опор; формування почуття «я не порожня — у мене є чим триматися».

Групова дискусія: підтримка, яка вже є, і підтримка, якої не вистачає.

Мета – усвідомити, яку підтримку учасниці вже мають у своєму житті, а також визначити, чого бракує — і як це можна отримати.

Формат:

1. Тренер запитує:

1. Хто підтримує вас зараз?

- У яких моментах ви відчували найбільшу підтримку останнім часом?

- Що б вам ще дуже допомогло?
- Де і від кого ви могли б цього попросити?

2. Робота у парах або трійках: кожна розповідає про свої джерела підтримки, інші можуть запитувати й ділитися ідеями.

3. Загальне коло: обмін висновками, думками, відкриттями.

Результат. Розширення уявлення про можливості пошуку підтримки, зменшення почуття ізоляції, розвиток емпатійного зв'язку у групі.

Міні-лекція: «Соціальні зв'язки як фактор адаптації».

Основні тези:

1. Соціальна підтримка — один із ключових чинників, що зменшують ризик дезадаптації та психоемоційного виснаження.

2. Підтримка буває різною:

- Емоційна (розуміння, співпереживання)
- Інформаційна (корисні поради, знання)
- Практична (допомога з дітьми, продуктами, побутом)
- Оцінкова (зворотний зв'язок, визнання зусиль)

3. Важливо не лише приймати, але й вміти запитувати про допомогу — це не слабкість, а ознака сили.

4. Соціальні контакти не повинні бути масовими — навіть 1–2 надійні людини можуть стати опорою.

5. Формування «своєї спільноти» (група взаємопідтримки, психологічна група, жіноче коло тощо) значно посилює здатність адаптуватися.

Результат. Розширення розуміння соціальної підтримки, мотивація до активізації контактів, зниження емоційної ізоляції.

Заняття 5. Стратегії подолання стресу (копінг-стратегії).

Мета – визначення власних стратегій подолання.

Техніка «Сходи можливостей»: пошук альтернативних способів реагування.

Мета – допомогти учасницям усвідомити, що у складній ситуації завжди існує кілька варіантів реакції; розширити поведінковий репертуар і посилити почуття внутрішньої свободи.

Хід вправи:

1. Тренер пропонує пригадати ситуацію, яка викликає емоційне напруження (наприклад: відсутність зв'язку з чоловіком, самотність, конфлікти з близькими тощо).

2. Учасниці уявляють свою типову реакцію (наприклад: паніка, сльози, замикання в собі) і записують її на нижній сходинці.

3. Далі завдання — на кожній наступній сходинці вигадати іншу, більш конструктивну реакцію:

- Як ще я можу відповісти на цю ситуацію?
- Яка поведінка принесе мені більше користі?
- Що я зробила б, якби почувалася сильнішою/спокійнішою?

4. У результаті формується «сходи» — від автоматичної деструктивної реакції до усвідомленої адаптивної.

Обговорення:

- Що було найскладніше?
- Яка сходинка здається вам найбільш реальною для впровадження?
- Як можна нагадувати собі про ці варіанти у щоденному житті?

Результат. Формування навички гнучкого мислення, зменшення почуття безвиході, закріплення більш адаптивних моделей поведінки

Вправа «Що в моїх силах?» – фокус на контролі над ситуацією.

Мета – сформуванню у жінок відчуття внутрішнього контролю, зосередити увагу на тому, що залежить від них, зменшити тривогу, викликану неконтрольованими обставинами.

Матеріали:

- Аркуші, ручки
- Можна використовувати шаблон у вигляді двох концентричних кіл або таблиці з двома стовпцями

Хід вправи:

1. Учасниці ділять аркуш на дві частини або працюють із шаблоном:

- «Я можу контролювати» (мої дії, думки, реакції, підтримку себе та дітей, побут, запити про допомогу тощо)
- «Я не можу контролювати» (воєнні дії, накази, строки повернення, чужі емоції тощо)

2. Обговорення:

- На яку частину я витрачаю більше енергії?
- Що я можу зробити сьогодні в межах того, що мені підвладне?
- Як мені нагадувати собі про межі відповідальності?

Результат. Зниження почуття безпорадності, підвищення психологічної стійкості та впевненості в собі, розвиток самопідтримки.

Заняття 6. Підтримка зв'язку з чоловіком, якого немає поруч.

Мета – обговорення засобів і форм зв'язку.

Вправа «Лист партнеру»: емоційна взаємодія через символічне письмо.

Мета – налагодити внутрішній діалог із партнером, дати вихід емоціям, посилити відчуття емоційного зв'язку й підтримки навіть за відсутності прямого контакту.

Хід вправи:

1. Тренер вводить учасниць у спокійний емоційний стан (можна через дихальну вправу).

2. Пропонується уявити, що зараз є можливість звернутись до чоловіка через лист — висловити все, що накопичилось:

- Що б ви хотіли сказати?
- Що ви відчуваєте?
- Що важливо, щоб він почув?
- Про що ви мрієте разом після його повернення?

3. Учасниці пишуть листи в тиші (10–15 хв).

4. За бажанням — обмін короткими враженнями в колі або з партнеркою по групі (тільки ті, хто хоче).

Результат. Розрядка емоційної напруги, зміцнення символічного зв'язку з партнером, створення простору для надії та підтримки.

Практика «Я-образ пари»: збереження образу родинної єдності.

Мета – допомогти учасницям зміцнити уявний образ пари як єдності, що зберігається попри фізичну розлуку; підтримати ідентичність «ми» як внутрішній ресурс.

Хід вправи:

1. Тренер коротко розповідає про психологічне поняття «образ пари» — це уявлення про «нас» як єдність, яка існує незалежно від відстані.

2. Учасниці виконують візуалізацію:

- Уявіть, як ви і ваш партнер — одна команда, пара, союз.
- Який у вас спільний образ? Як ви виглядаєте разом? Які риси вас об'єднують?
- У яких моментах ви почуваетесь як «ми», а не «я і він»?

3. Потім учасниці малюють або символічно зображають цей «Я-образ пари» на аркуші.

4. Обговорення:

- Що допомагає зберігати відчуття єдності зараз?
- Які щоденні дії підтримують цей образ пари?
- Що можна робити, щоб підтримувати відчуття «ми» на відстані?

Результат. Підтримка почуття приналежності, зміцнення стосункової ідентичності, створення внутрішньої опори у вигляді позитивного уявлення про стосунки.

Заняття 7. Особистісна цінність і майбутнє.

Вправа «Колесо життя» – діагностика особистісного балансу.

Мета – допомогти учасницям усвідомити, наскільки збалансовані різні сфери їхнього життя, виявити ті, що потребують уваги, і визначити пріоритети для подальшого розвитку.

Хід вправи:

Кожна учасниця малює коло, яке ділиться на 8 секторів (сфери життя):

1. – Здоров'я
2. – Емоційний стан
3. – Стосунки
4. – Особистий розвиток
5. – Робота/діяльність
6. – Дозвілля
7. – Духовність/цінності
8. – Матеріальне благополуччя

Оцінити за шкалою від 0 до 10 ступінь задоволеності кожною сферою.

З'єднати оцінки лінією, утворюючи своє «колесо».

Обговорення:

1. – Що зараз найбільше потребує уваги?
2. – Яку сферу ви можете посилити вже зараз, з доступних ресурсів?

Результат. Учасниця бачить загальну картину свого життя, визначає дисбаланс і отримує орієнтири для самопідтримки.

Робота з образом бажаного майбутнього.

Мета – сформуванню позитивний образ майбутнього, який надає сенс і надію, сприяє внутрішній мотивації долати труднощі.

Хід практики:

1. Візуалізаційна техніка:

– Уявіть себе через рік (чи інший важливий термін).

– Яке життя вас оточує? Який ваш емоційний стан? Де ви? З ким ви? Що змінилося на краще?

2. Учасницям пропонується зобразити або описати це майбутнє:

– У формі малюнку, короткого тексту, асоціативного колажу тощо.

Можна дати назву цьому образу: «Моє завтра», «Я після перемоги», «Я в балансі» тощо.

Обговорення (у парах або колі):

– Які кроки вже сьогодні можуть наблизити вас до цього образу?

Результат. Зміцнення внутрішньої надії, зростання мотивації, відчуття впливу на власне майбутнє.

Техніка «Мій сенс сьогодні»: актуалізація життєвих орієнтирів.

Мета – переорієнтація уваги з болю втрати й розлуки на те, що надає сенс і цінність повсякденному життю.

Хід вправи:

1. Учасницям ставляться запитання для письмової або усної рефлексії:

– Що сьогодні дає мені відчуття значущості?

– Для чого я щодня прокидаюсь?

– Що або хто мене підтримує?

– Яку роль я виконую зараз і чому вона важлива?

2. У форматі короткої роботи в парах або колі — поділ думками, відкриттями.

3. Підсумок: кожна учасниця формулює одне речення, яке стало її особистим смислом сьогодні (можна записати на картці та взяти із собою як «пам'ятку підтримки»).

Результат. Актуалізація особистісних орієнтирів, посилення стійкості через повернення до власних цінностей і мотивацій.

Заняття 8. Підсумкове. Рефлексія та закріплення результатів.

1. Вправа «Мій шлях»: рефлексія особистісних змін.

2. Обговорення, що вдалося інтегрувати у повсякденне життя.

3. Техніка «Скринька підтримки»: створення особистого набору допомоги.

4. Заключне коло: символічне прощання з групою.

3.2. Психологічні рекомендації дружинам військовослужбовців, щодо адаптації до життя в умовах тривалої розлуки

Адаптація до життя в умовах тривалої розлуки з чоловіком-військовослужбовцем вимагає від жінки значних особистісних ресурсів,

стійкості до стресу, уміння зберігати психоемоційний баланс і будувати ефективні форми саморегуляції. У цьому контексті надзвичайно важливою є розробка практичних психологічних рекомендацій, які сприятимуть зниженню рівня психологічного дистресу, формуванню адаптивних копінг-стратегій та підтримці внутрішньої стабільності.

1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Довготривала розлука часто супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеним рівнем тривожності, відчуттям самотності та безнадії. Тому дружинам військовослужбовців рекомендується:

1. опанувати техніки керування емоціями (наприклад, техніки глибокого дихання, прогресивну м'язову релаксацію, методи майндфулнес);

2. вести щоденник емоцій, що допомагає ідентифікувати й усвідомлювати власні почуття;

3. навчатися розпізнавати деструктивні думки та замінювати їх на конструктивні переконання (когнітивно-поведінковий підхід).

2. Формування підтримувального соціального оточення. Жінкам, які залишаються в тилу, важливо не залишатися в ізоляції. Соціальні зв'язки виступають потужним ресурсом психологічної підтримки. Рекомендується:

1. активно підтримувати контакт із родиною, друзями, іншими жінками у схожій ситуації (зокрема, через участь у групах підтримки);

2. залучатися до волонтерських, громадських або освітніх ініціатив, які мають соціальну цінність і сприяють збереженню почуття значущості;

3. підтримувати контакт з чоловіком за допомогою доступних засобів зв'язку, що знижує відчуття емоційної дистанції.

3. Забезпечення особистісної реалізації та збереження життєвого сенсу. Довготривала розлука може порушити звичний життєвий уклад, тому важливо, щоб жінка мала особистісні цілі, незалежні від ролі дружини військового. Психологи рекомендують:

1. розвивати інтереси та захоплення, які сприяють емоційному відновленню;

2. продовжувати або розпочинати професійну діяльність, самореалізацію в нових сферах;

3. працювати над формуванням позитивного образу майбутнього, що зменшує тривожність і додає мотивації.

4. Підвищення психологічної грамотності. Знання основ психології стресу, етапів адаптації, типів реакцій на травматичні події допомагає жінкам краще усвідомлювати власні стани і своєчасно виявляти ознаки психологічного виснаження. Доцільно:

1. брати участь у психологічних тренінгах, вебінарах або освітніх програмах, спрямованих на розвиток стресостійкості;

2. ознайомлюватися з літературою про психічне здоров'я, способи самодопомоги та техніки подолання тривоги;

3. своєчасно звертатися до психолога чи психотерапевта при відчутті емоційної перевантаженості, порушеннях сну, апетиту, зниженні працездатності чи мотивації.

5. Збереження внутрішньосімейних зв'язків. Незважаючи на фізичну відстань, важливо зберігати відчуття єдності та партнерства в родині. Для цього рекомендується:

1. ділитися з чоловіком інформацією про події в житті, емоційні переживання, спільні плани;

2. підтримувати символічний зв'язок із партнером (через обмін листами, фотографіями, ритуали, які зберігають теплі спогади);

3. за можливості залучати дітей до комунікації з батьком, що підтримує образ цілісної сім'ї.

Таким чином, адаптація дружин військовослужбовців до умов тривалої розлуки є складним процесом, який включає низку психологічних, емоційних, соціальних і поведінкових змін. Розроблені психологічні рекомендації покликані підтримати жінок у подоланні труднощів, зміцненні їх особистісного потенціалу, формуванні ефективних стратегій саморегуляції та збереженні життєвої рівноваги. Впровадження таких рекомендацій у

практику психологічної допомоги дозволяє підвищити рівень адаптованості дружин військовослужбовців, сприяє збереженню психічного здоров'я родини та стабільності соціального середовища в цілому.

Висновки до третього розділу

1. Запропонований тренінг є ефективною формою психологічної допомоги дружинам військовослужбовців у складних умовах тривалої розлуки. Його зміст базується на емпірично перевірених підходах і спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів жінки, формування адаптивних копінг-стратегій та зміцнення психоемоційної рівноваги. Програма може бути рекомендована для впровадження у діяльність центрів психологічної допомоги, громадських організацій, волонтерських ініціатив, що працюють із родинами військовослужбовців.

2. Адаптація жінок до тривалої розлуки з чоловіками-військовослужбовцями є багатовимірним процесом, що вимагає цілісного підходу до підтримки їхнього психоемоційного стану. Запропоновані психологічні рекомендації охоплюють ключові напрями, необхідні для збереження внутрішньої рівноваги, — розвиток емоційної саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки, особистісну реалізацію, підвищення психологічної обізнаності та збереження сімейних зв'язків. Вони спрямовані на зменшення стресових навантажень, активізацію внутрішніх ресурсів і формування конструктивних моделей поведінки, що сприяють стабілізації емоційного фону та підтримці життєстійкості. Практичне застосування цих рекомендацій у роботі з родинами військовослужбовців є важливим кроком до збереження психічного здоров'я жінок і загальної стійкості сім'ї в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дало змогу зробити наступні висновки:

1. Поняття сім'ї є об'єктом вивчення не лише в психології, де вона розглядається як основоположний фактор формування особистості, а й у низці інших наук. У різних дисциплінах сім'ю трактують по-різному: як соціальну одиницю з визначеними ролями, як простір боротьби за вплив чи з інших перспектив. Це демонструє, що феномен сім'ї є багатограним і виходить за межі однієї наукової галузі — його аспекти досліджуються щонайменше десятьма напрямками знань.

Подружні взаємини можна інтерпретувати як форму міжособистісної взаємодії між чоловіком і дружиною, яка базується на моральних засадах і підтримується спільними цінностями. Такий підхід підкреслює важливість рівноправного партнерства і взаємної відповідальності, що забезпечує баланс між правами та обов'язками подружжя.

2. Психологічна динаміка подружніх відносин у родинах військовослужбовців характеризується складністю та багатовимірністю. Вона формується під впливом специфіки військової професії, соціально-побутових умов і індивідуальних особливостей членів родини. Військова служба, що супроводжується постійним ризиком, тривалими розлуками та нестабільністю, породжує серйозні психоемоційні виклики для подружжя і дітей, які проявляються у зміні сімейних ролей, зростанні стресу, ускладненій комунікації та конфліктності.

Тривала відсутність одного з батьків, особливо у зв'язку зі службою в зоні бойових дій, спричиняє підвищене психоемоційне навантаження, хронічний стрес і можливі дезадаптивні реакції, що негативно впливають на психологічний стан як дорослих членів сім'ї, так і дітей. Водночас, спільне подолання кризових обставин іноді сприяє емоційному об'єднанню і зміцненню внутрішньосімейних зв'язків.

3. Психоемоційний стан дружин військових, задіяних у бойових діях, є однією з актуальних тем сучасних досліджень в Україні. Ці жінки часто перебувають у стані високої емоційної напруги, нестабільності та переживають складні емоції — відчуття безсилля, ізольованості, розчарування, гніву та протесту. Тривале очікування, невизначеність стосовно долі чоловіка, а також необхідність самотійно виконувати нові сімейні функції без партнерської підтримки створюють глибокий стресовий фон. На їхній психоемоційний стан суттєво впливають якість взаємодії з чоловіком, інформаційний контекст та рівень наданої соціальної підтримки. Повернення військовослужбовця додому зазвичай супроводжується складним періодом адаптації, що нерідко включає конфлікти та емоційні зриви, зумовлені відсутністю налагоджених навичок спілкування та подолання напруги.

4. У жінок, які тривалий час перебувають без чоловіка, частіше спостерігаються неадаптивні, руйнівні форми реагування на конфлікти — зокрема, агресивна поведінка, фізичні прояви тривоги (соматизація) та тенденція до уникнення складних ситуацій. Такі прояви, ймовірно, є наслідком хронічного емоційного напруження, самотності, тривоги за чоловіка, надмірного побутового навантаження та нестачі підтримки. Результати аналізу свідчать про те, що жінки у стані тривалої розлуки демонструють нижчий рівень психологічної адаптації до складних життєвих умов. Домінування стратегій уникнення і конфронтації, у поєднанні з вираженою агресивністю та психосоматичними реакціями, вказує на значне емоційне виснаження і брак ефективних механізмів подолання труднощів. Лише незначна кількість жінок застосовує конструктивні стратегії — компроміс і співпрацю — що може свідчити про труднощі у веденні діалогу, знижену стресостійкість і ослаблену здатність до взаєморозуміння в умовах відсутності партнера.

5. У подружжя військовослужбовців вибір способів подолання стресу залежить від тривалості розлуки з чоловіком. Жінки, які довгий час

перебувають у відсутності чоловіка, частіше шукають соціальної підтримки, але водночас демонструють схильність до уникнення проблем та проявів агресії. Це вказує на зростання внутрішньої напруги та зниження впевненості у власній здатності контролювати ситуацію. Таким чином, тривала розлука зумовлює зміни у поведінкових реакціях: зростає потреба у зовнішніх ресурсах підтримки, але одночасно підвищується емоційна нестабільність. Попри активне звернення по допомогу, що свідчить про часткову адаптацію, такі жінки не повністю справляються з психоемоційним навантаженням. Зменшення рівня асертивності та зростання агресивності й уникнення у поведінці свідчать про внутрішній конфлікт і незадоволеність, що ускладнює ефективне подолання стресових обставин.

6. Тривала відсутність чоловіка негативно позначається на якості подружніх стосунків у жінок військовослужбовців. Зменшення емоційного контакту, відсутність фізичної близькості та скорочення комунікації призводять до зниження почуття емоційної підтримки у шлюбі. Додатковий тягар відповідальності та тривога за життя партнера підсилюють емоційне напруження, втому і почуття ізоляції. Сукупність цих чинників знижує загальний рівень задоволеності подружнім життям. Отже, жінки, які тривалий час перебувають у розлуці з чоловіком, стикаються з труднощами в підтриманні емоційної близькості, що свідчить про недостатню адаптацію до умов розлуки. Дистанційність у стосунках, обмеженість у спілкуванні та надмірне навантаження створюють ризик погіршення подружніх стосунків і зниження їх стабільності.

Таким чином, жінки, які тривалий час перебувають у розлуці з чоловіком-військовослужбовцем, мають нижчий рівень психологічної, емоційної та соціальної адаптованості. Їхній стан характеризується підвищеною емоційною вразливістю, переважанням неадаптивних стратегій подолання труднощів, зниженням ресурсу для конструктивної взаємодії та наростанням психосоматичних симптомів. Відтак, констатуємо, що гіпотеза дослідження про те, що адаптація дружин військовослужбовців до життя в

умовах тривалої розлуки супроводжується зниженням задоволеності від шлюбу, підвищеною конфліктністю та застосуванням не конструктивних копінг-стратегій – підтвердилася.

Нами розроблений тренінг розвитку навичок адаптації жінок військовослужбовців до сімейного життя в умовах тривалої розлуки. На нашу думку, тренінг виступає результативним інструментом психологічної підтримки для жінок, чиї чоловіки проходять військову службу в умовах тривалої розлуки. Його зміст ґрунтується на практично перевірених методах і має на меті активізувати внутрішні ресурси учасниць, сприяти розвитку ефективних стратегій подолання труднощів і відновленню емоційної стабільності. Цю програму доцільно використовувати у роботі центрів психологічної допомоги, громадських об'єднань і волонтерських організацій, які займаються підтримкою родин військовослужбовців.

8. Розроблені нами рекомендації охоплюють основні напрями, важливі для підтримання емоційної стабільності: розвиток навичок саморегуляції, зміцнення соціальних контактів, реалізація особистісного потенціалу, підвищення рівня психологічної обізнаності та підтримка тісного зв'язку в родині. Ці заходи спрямовані на зниження емоційної напруги, активізацію внутрішніх сил і формування ефективних стратегій поведінки, які допомагають зберігати стійкість до стресу. Упровадження таких рекомендацій у практику роботи з родинами військовослужбовців є суттєвим ресурсом для збереження психічного добробуту жінок і стабільності сімей у складних умовах воєнного часу.

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. Александров Д. О. Вікові особливості особистісної піддатливості посттравматичним стресовим розладам осіб, постраждалих внаслідок бойових дій: *Український психологічний журнал*. 2019. №1. С. 12-32.
3. Андрєєнкова 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.
4. 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.
5. 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.
6. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, №189 С.81-84.
7. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
8. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів; Свічадо, 2015. 448 с.
9. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф. Ч. 1

(Київ, 30 берез. 2016 р.). ред. кол. В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 80-83.

10. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Психологія особистості*. 2021. Випуск 24. Т. 2. С. 20-24.

11. Горецька О., Середюк Н. Психологія сім'ї. Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. 216 с.

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

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

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

15. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 1. С. 47-49.

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

17. 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*. 2018. № 1 (7). С. 22-25,

18. Жуковська О.В. Особливості впровадження програм соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх родин. *Військово-медичний журнал*. 2020. № 1. С. 20-30.

19. 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.

20. Журавльова Н.Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка. К. : Логос, 2015. Вип.11. С. 76-84.

21. Журавльова Н. Ю. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. Особливості стосунків «психотерапевт-клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Видавничий Дім "Слово", 2017. С. 129-154.

22. Зацепин В. И. Бучинская Л.М., Гавриленко И.Н. и др. Социально-психологические и этические проблемы : справочник. К. : Политиздат Украины, 2009. 255 с.

23. Зозуль Т.В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1(9). С. 129–138.

24. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмивних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред.: С. Д. Максименка. К. : Логос, 2015. Вип.11. С. 7-20.

25. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.

26. 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.

27. Кляпець О. Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). ред. кол. В.В. Черней, М.В.

Костицький, О.І. Кудерміна та ін. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 161-164.

28. 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.

29. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

30. 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.

31. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: Психологічні стратегії адаптації: монографія. Київ, 2019.306 с.

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

33. 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. 105 с.

34. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 304 с.

35. Мозговий В. І. Робота психолога із сім'ями військовослужбовців, що виконують завдання за призначенням. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць*. №5. 2019. С. 198-203.

36. Мушкевич М., Федоренко, Р., Магдисюк, Л., Дучимінська, Т. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк. 2018. 269 с.

37. 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.

38. 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.

39. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249-258.

40. 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.

41. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинах 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. *Український науковий журнал*. 2018. №4 URL: <http://socialscience.com.ua/article/657> (дата звернення 01.05.2025).

46. 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* (ПереяславХмельницький, 28-29 березня 2018 року). Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 104-106.

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

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

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

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

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. Шевчук Ю.С. Подружжя сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С.

128–131. [URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48) (дата звернення 01.11.2023).

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

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

56. Bowen M. Family therapy in clinical practice / Bowen M. N. Y. : Aronson, 2008. 345 p.

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

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

59. 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)

60. Kirkpatrick C. The Family as Process and Institution. New York, 1955. 146 p.

61. Normal family processes / ed. Froma Walsh. 2nd ed. N. Y. : The Guilford Press, 2007. 483 p.

62. Rawicka, I. (2017). Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2017. № 22(4). 623-635.

63. Systemic theory and methodology. 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. 2020. P. 646



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Ковальська_ДИПЛОМ_Психологічні_особливості_адаптації_дружин_військових

Автор

Науковий керівник / Експерт

КовальськаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



14414

Кількість слів



110228

Кількість символів