

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: здобувачка V курсу, групи ППЗ-20-1 Юлія МАЛЕНКОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психол. наук, доцент В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2025р

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень Перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

протокол №5 від 12 грудня 2024р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Юлія МАЛЄНKOBA

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості емоційної сфери членів сімей військовослужбовців».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Гаврилькевич В'ячеслав Констянтинович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри.

Затверджено наказом ректора університету від 07 листопада 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: у роботі були використані наступні діагностичні методики: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні: виявлення особливостей емоційних реакцій, рівня тривожності, стресостійкості та адаптаційного потенціалу учасників дослідження.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи дослідження емоційної сфери членів сімей військовослужбовців, 1.1. Поняття та структура емоційної сфери особистості, 1.2. Вплив соціального середовища на емоційний стан особистості, 1.3. Психологічні особливості емоційного реагування членів сімей військовослужбовців, висновки до розділу, розділ 2 Емпіричне дослідження емоційної сфери членів сімей військовослужбовців, 2.1. Методологічні основи дослідження, 2.2. Організація та етапи проведення дослідження, 2.3. Розробка рекомендації щодо психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання.

Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 4
рисунок.

5. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Дата видачі завдання: 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	_____ травня 2025р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	_____ червня 2025 р.	виконано

Здобувач _____ Юлія МАЛЕНКОВА

Керівник роботи _____ В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

АНОТАЦІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Здобувач: Юлія МАЛЄНKOBA

Керівник: В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 50 сторінок, 4 рисунків. Перелік джерел посилання складає 30 найменувань.

Ключові слова: емоційна сфера, військовослужбовці, сім'я, взаємостосунки, соціальне середовище.

Об'єкт дослідження — емоційна сфера особистості

Предмет дослідження — особливості прояву та функціонування емоційної сфери у стресових умовах, пов'язаних із воєнною ситуацією.

За результатами проведеного дослідження встановлено особливості емоційної сфери членів сімей військовослужбовців. Актуальність теми зумовлена потребою вивчення психологічного стану родин військових в умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту. У теоретичній частині роботи проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння емоційної сфери особистості, її структури та функцій, а також особливостей емоційних переживань у родинах військовослужбовців. Виявлено специфіку емоційного стану та чинники, що впливають на його формування.

Отримані результати мають практичну значимість для фахівців психологічної служби та соціальних працівників, оскільки дозволяють розробити ефективні програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання у членів сімей військовослужбовців. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення соціально-психологічної роботи з родинами військових та підготовки відповідних методичних рекомендацій.

Дипломник _____ Юлія МАЛЄНKOBA

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р..

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	9
1.1. Поняття та структура емоційної сфери особистості	9
1.2. Вплив соціального середовища на емоційний стан особистості	15
1.3. Психологічні особливості емоційного реагування членів сімей військовослужбовців	19
Висновки до розділу	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	29
2.1. Методологічні основи дослідження	29
2.2. Організація та етапи проведення дослідження	33
2.3. Розробка рекомендації щодо психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців	42
Висновки до розділу	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціально-політичні реалії України, зокрема збройна агресія та тривалий військовий конфлікт, стали потужним джерелом психологічного навантаження не лише для військовослужбовців, але й для їхніх родин. Родини військових, особливо тих, хто безпосередньо бере участь у бойових діях, опиняються в умовах постійної психологічної напруги, невизначеності, тривоги за життя та здоров'я близької людини. Це зумовлює актуальність глибокого вивчення емоційного стану членів таких сімей.

Емоційна сфера людини є надзвичайно чутливою до впливу стресогенних факторів. Тривалий стрес, очікування новин з фронту, відсутність стабільності й підтримки з боку держави, розуміння того що ти маєш також надавати підтримку безпосередньо військовому, щоб зменшити його емоційно-психологічне навантаження, а також необхідність виконувати повсякденні обов'язки у складних емоційних умовах — усе це створює особливий емоційно-психологічний клімат у сім'ях військовослужбовців, й також ризик емоційного вигорання. Розуміння особливостей емоційного реагування в таких обставинах є важливим кроком на шляху до надання ефективної психологічної допомоги. Нажаль на даний час мало хто приділяє увагу емоційній підтримці родичів військовослужбовців тому актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення глибоких емоційних переживань, з якими стикаються члени сімей військових у зв'язку з бойовими діями, розлукою, невизначеністю та страхом. Такий аналіз дозволяє формувати ефективні програми психологічної підтримки та профілактики емоційних розладів у цих категорій населення.

Об'єкт дослідження — емоційна сфера особистості

Предмет дослідження — особливості прояву та функціонування емоційної сфери у стресових умовах, пов'язаних із воєнною ситуацією.

Мета дослідження — теоретично та емпірично дослідити особливості емоційної сфери членів сімей військовослужбовців, визначити основні емоційні труднощі та чинники, що впливають на емоційний стан.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емоційної сфери особистості.
2. Визначити основні чинники, що впливають на емоційний стан членів сімей військовослужбовців.
3. Здійснити емпіричне вивчення емоційної сфери респондентів за допомогою психодіагностичних методик.
4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження: члени сімей військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій або на передовій, характеризуються підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та схильністю до депресивних станів порівняно з особами, чиї близькі не залучені до бойових дій.

Методи дослідження: для вивчення емоційної сфери членів сімей військовослужбовців було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретичний аналіз охоплював вивчення наукових джерел — психологічних статей, монографій, підручників, а також сучасних досліджень, присвячених впливу військової служби на емоційний стан членів родини.

Емпірична частина дослідження включала застосування психодіагностичного інструментарію, спрямованого на виявлення особливостей емоційних реакцій, рівня тривожності, стресостійкості та адаптаційного потенціалу учасників дослідження.

Практичне значення дослідження: полягає у можливості використання отриманих результатів для покращення психологічного супроводу членів сімей військовослужбовців, які переживають емоційне напруження, тривогу, втрату або довготривалу розлуку. Вивчення особливостей емоційного стану цих осіб дозволяє розробити цільові психологічні інтервенції, програми підтримки та профілактики емоційного вигорання. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, волонтерами, а також у межах психоедукаційних програм для сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Також це сприяє формуванню ефективних стратегій адаптації та психологічної стійкості, підвищенню якості життя та гармонізації родинних стосунків в умовах впливу воєнних подій.

Експериментальна база дослідження: емпіричне дослідження проводилось на базі учасників Громадського руху «Жіноча сила України».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття та структура емоційної сфери особистості

Емоційна сфера є важливою складовою психічної діяльності людини, яка забезпечує сприйняття, переживання та оцінку навколишньої дійсності. Вона визначає характер внутрішнього світу людини, впливає на поведінку, міжособистісні стосунки та здатність адаптуватися до стресових умов. Емоції виконують важливу регулятивну, сигнальну, комунікативну та мотиваційну функції у життєдіяльності особистості.

У психологічній науці існує багато підходів до визначення поняття «емоції». Згідно з Л.С. Виготським, емоції — це особлива форма відображення дійсності, яка виникає у процесі задоволення або фрустрації потреб особистості [3].

П. В. Симонов вважав, що емоції виникають як результат співвідношення між необхідною і реальною інформацією, потрібною для задоволення потреби. Емоції не лише відображають психічний стан, а й відіграють роль у формуванні життєвих рішень, ставлень та поведінкових реакцій.[7]

Емоційна сфера особистості — складне й багатовимірне психологічне утворення, яке охоплює емоції, почуття, афекти, емоційні стани та властивості. Її вивчення є предметом численних психологічних теорій, кожна з яких акцентує увагу на різних аспектах виникнення, функціонування та регуляції емоцій. У цьому контексті особливо актуальним є аналіз підходів,

що розкривають емоційну сферу як адаптаційний ресурс особистості в умовах психотравмуючих подій, зокрема — пов'язаних із бойовими діями.

Згідно з концепціями, запропонованими В. Джеймсом, К. Ланге та В. Вундтом, емоції інтерпретуються як реакції організму на зовнішні стимули, які супроводжуються характерними фізіологічними змінами (зокрема, підвищенням частоти серцевих скорочень, м'язовим напруженням тощо). Актуальні нейропсихологічні дослідження, зокрема праці П. Макліна та Дж. Леду, емпірично підтверджують ключову роль лімбічної системи у генерації емоційних переживань. У межах цього підходу емоції розглядаються як адаптивний механізм, що забезпечує біологічне виживання. Для членів родин військовослужбовців така адаптаційна функція набуває особливого значення: наприклад, страх виконує сигнальну функцію в умовах потенційної загрози, активуючи захисні реакції, а тривога готує організм до змін у середовищі.[3, 27]

У межах біхевіористичного напрямку, який репрезентують Дж. Ватсон і Б. Скіннер, емоції трактується як результат процесів навчання, що формуються на основі підкріплення та механізмів умовних рефлексів. Центральне місце у виникненні й закріпленні емоційних реакцій відводиться впливу соціального оточення. Такий підхід дозволяє пояснити появу стійких емоційних реакцій — наприклад, хронічної тривожності або пригніченості — у членів сімей військовослужбовців, якщо в минулому аналогічні ситуації асоціювалися з досвідом болю, втрати чи небезпеки.[12]

Згідно з когнітивними теоріями емоцій, розробленими А. Еллісом, Р. Лазарусом, Ж. Нютеном, емоційні переживання зумовлені когнітивною оцінкою ситуації: вони залежать не стільки від об'єктивного змісту події, скільки від її суб'єктивної інтерпретації. Так, у разі, якщо член сім'ї військовослужбовця сприймає подію як контрольовану й тимчасову, домінують емоції надії, впевненості та віри. Натомість у випадках, коли ситуація оцінюється як загрозна чи безвихідна, виникають страх, тривожність, апатія. У межах цього підходу визначальну роль відіграють

свідомі когнітивні процеси й переконання, які можуть бути об'єктом психологічної інтервенції з метою емоційної регуляції.

Відповідно до психоаналітичної традиції, представленої працями З. Фрейда, К. Юнга та О. Ранка, емоції розглядаються як результат внутрішніх суперечностей між усвідомленими намірами та несвідомими потягами особистості. Емоційні стани, зумовлені досвідом втрати, розлуки або провини, часто витісняються зі свідомості, однак можуть виявлятися через тривожні симптоми, сновидіння чи соматичні прояви. У контексті військових подій цей підхід дозволяє інтерпретувати приховані емоційні реакції, наприклад, почуття провини у матерів, сором за власну безпорадність або трансформацію тривоги в агресивну поведінку.[21]

Згідно з теоріями К. Роджерса та А. Маслоу, емоції відображають ступінь відповідності між актуальними потребами особистості та умовами навколишнього середовища. За умови незадоволення базових потреб — у безпеці, прийнятті, любові, самоповазі — виникають негативні емоційні стани. Натомість реалізація цих потреб сприяє формуванню позитивного емоційного фону та процесу самореалізації. Даний підхід підкреслює значущість безумовного прийняття, емпатійного ставлення та психологічної підтримки, що є ключовими чинниками в роботі з членами родин військовослужбовців.

Екзистенційно-гуманістичний підхід. У рамках цього напрямку, розвинутого В. Франклом та І. Яломом, емоції розглядаються як реакції особистості на фундаментальні екзистенційні виклики: смерть, свободу, ізоляцію та пошук сенсу життя. В. Франкл акцентує увагу на здатності індивіда знаходити сенс навіть у стражданнях, що слугує джерелом внутрішньої стійкості у складних життєвих обставинах. Центральною ідеєю підходу є прийняття болю як невід'ємної частини існування, а не його уникнення, що робить цей напрям особливо релевантним у психологічній допомозі родинам загиблих або поранених військовослужбовців.[7,19]

Узагальнюючи, можна зазначити, що кожен із підходів робить свій внесок у розуміння емоційної сфери:

- Психофізіологічний — розкриває біологічні механізми;
- Біхевіористичний — вивчає зовнішню поведінку;
- Когнітивний — акцентує на раціональному осмисленні;
- Психодинамічний — досліджує внутрішні конфлікти;
- Гуманістичний — фокусується на потребах і розвитку;
- Екзистенційний — знаходить сенс у стражданні.

Інтеграція цих підходів дозволяє глибше зрозуміти психологічний стан членів сімей військовослужбовців та визначити ефективні напрями психологічної допомоги й реабілітації.

Емоційна сфера особистості є багатокомпонентною психологічною системою, яка включає різні емоційні стани, що відрізняються за тривалістю, інтенсивністю, глибиною та функціональним значенням. У межах сучасної психології виділяють кілька ключових структурних компонентів емоційної сфери.[9,26,29]

Афекти розглядаються як короткотривалі, але інтенсивні емоційні реакції, що характеризуються високим рівнем фізіологічного збудження та мають здатність порушувати свідому регуляцію поведінки (Платонов, 2010; Немов, 2005). Афекти є еволюційно зумовленими реакціями, що виконують сигнальну функцію у відповідь на критичні зовнішні чи внутрішні стимули.

Настрої визначаються як більш тривалі й менш інтенсивні емоційні стани, які створюють фон загального психоемоційного функціонування особистості (Ільїн, 2010). Вони не завжди мають чітко визначений об'єкт, однак суттєво впливають на когнітивні процеси, мотивацію та поведінку.

Почуття є складними та стійкими емоційними утвореннями, які мають соціально-психологічну природу й пов'язані з певними об'єктами, особами або явищами (Карвасарський, 2000). До прикладу, почуття любові, тривоги, провини, гордості виникають на основі досвіду міжособистісної взаємодії та мають глибоке значення для самосвідомості.

Стресові реакції розглядаються як специфічні емоційні відповіді на вплив надмірних або травмивних чинників, що перевищують адаптаційні ресурси організму (Лазарус і Фолкман, 1984). У сучасних дослідженнях наголошується на важливості розрізнення гострих та хронічних форм стресу, а також на зв'язку стресових реакцій із психосоматичними симптомами (Суганякін, 2020).

Емоційна стабільність (стресостійкість) визначається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективну діяльність в умовах дії несприятливих або кризових факторів (Братусь, 2006; Ковальов, 2014). Ця характеристика розглядається як інтегративний показник психологічної зрілості та адаптивності.

Важливою ланкою в структурі емоційної сфери є **емоційна регуляція**, що розуміється як усвідомлене управління емоційними станами, з метою досягнення особистісної рівноваги й соціальної ефективності (Гросс, 2002). Розвинена емоційна регуляція асоціюється зі зниженням ризику виникнення афективних порушень, агресивних або імпульсивних форм поведінки, а також сприяє підтриманню психічного благополуччя.

Емоційна сфера тісно пов'язана з такими психологічними характеристиками, як **емоційна чутливість**, **рефлексивність**, **емоційна виразність**, **афективна зрілість**, а також із **темпераментом** і **структурою особистості** (Айзенк, 1995; Холл, 2004). Так, особи з підвищеним рівнем тривожності або емоційною лабільністю демонструють вищу емоційну реактивність у відповідь на стресові ситуації, що обумовлює необхідність спеціальних підходів у психологічному супроводі таких індивідів.[4, 13,18]

Таким чином, емоційна сфера — це складна, багаторівнева система, що включає не лише емоційні реакції, а й стійкі емоційні утворення, які формуються під впливом життєвого досвіду, міжособистісних відносин та соціального середовища. Її вивчення має важливе значення для розуміння адаптаційних можливостей особистості, особливо в умовах психологічної напруги, пов'язаної з участю близьких у бойових діях.

Емоційні стани в умовах психотравмуючих ситуацій та стресу

Емоційні стани, які виникають в умовах психотравмуючих подій, мають істотний вплив на загальне психологічне функціонування особистості.

Психотравмуюча ситуація — це подія або обставина, яка загрожує фізичному чи психічному благополуччю людини, викликаючи інтенсивну емоційну реакцію. Для членів сімей військовослужбовців такими обставинами є, зокрема, інформація про участь близької людини в бойових діях, невизначеність щодо її безпеки, очікування повернення, загибель або поранення військового.[20]

Психологічна наука виділяє низку емоційних станів, які характерні для психотравмуючих умов:

- **Тривога** — домінуючий емоційний стан, що виникає на фоні невизначеності, загрози чи очікування небезпеки. У сім'ях військових тривога може бути хронічною, з посиленням очікуванням негативних подій.
- **Страх** — емоційна реакція на реальну або уявну загрозу. Він часто має захисну функцію, однак при надмірній інтенсивності може призводити до розвитку фобій, соматизації, уникнення.
- **Безсилля, розпач, депресивність** — типові для тривалих стресових ситуацій, коли відсутня можливість вплинути на ситуацію, наприклад, змінити хід подій на фронті або захистити близьку людину.
- **Гнів і роздратування** — можуть виникати як реакція на відчуття несправедливості, безсилля чи недостатньої підтримки з боку соціального середовища.
- **Провина вцілілого** — у разі загибелі чи травмування військового, члени родини можуть переживати інтенсивні почуття провини, навіть якщо об'єктивно не несли відповідальності за подію.

Під впливом психотравми можливе формування **гострих стресових реакцій**, які включають:

- емоційну нестабільність,
- напади паніки,

- вегетативні порушення (тремор, прискорене серцебиття, пітливість),
- тимчасове порушення пам'яті, уваги, сну.

У довготривалій перспективі психотравмуючі обставини можуть спричинити **розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або адаптаційних розладів**. Ці порушення супроводжуються хронічною тривожністю, порушенням сну, пригніченістю, дратівливістю, соціальною ізоляцією.[27]

Особливістю емоційних станів у таких ситуаціях є **їхній кумулятивний ефект** — емоційна напруга, що довгий час не знаходить виходу, призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості, зниження здатності до адаптації, розладів психосоматичного характеру. У жінок, дітей, літніх осіб, що залишилися без підтримки або чіткої інформації, такі стани можуть набувати затяжного характеру.

Варто також враховувати індивідуальні та ситуативні чинники, що впливають на перебіг емоційних станів:

- **рівень психологічної зрілості;**
- наявність чи відсутність **підтримки** з боку оточення;
- **життєвий досвід** і попередні стресові ситуації;
- **тип темпераменту** та особливості нервової системи.

Отже, психотравмуючі ситуації, пов'язані з бойовими діями, є потужним фактором дестабілізації емоційної сфери особистості. Вони формують специфічні емоційні стани, які потребують професійної психологічної допомоги та реабілітаційних втручань.

1.2. Вплив соціального середовища на емоційний стан особистості

У сучасній психологічній науці соціальне середовище розглядається як один із ключових детермінантів формування, підтримання та регуляції емоційного стану особистості. Особливо значущою є його роль у ситуаціях психоемоційного напруження, кризових подій або тривалого стресу, таких як

участь близьких у воєнних діях, втрата соціальної підтримки чи вимушене переміщення (Bonanno, 2021; Lazarus & Folkman, 2020).

Соціальне середовище виступає системним фактором впливу, що охоплює різні рівні взаємодії Див таб. 1.1:

1.1 Таблиця порівнянь впливу різних рівнів соціального середовища на емоційний стан особистості

Рівень соціального середовища	Основні компоненти	Вплив на емоційний стан	Приклади впливу
Мікросоціум	Сім'я, близькі, друзі, колеги	Формує безпосередню емоційну підтримку, впливає на суб'єктивне відчуття безпеки та прийняття	Емпатія, прийняття, конструктивна комунікація знижують рівень тривоги та стресу
Мезосоціум	Громадські організації, школи, медичні установи, центри підтримки	Забезпечує доступ до ресурсів, соціальних норм, моделей адаптації, психологічної допомоги	Групи підтримки, освітні програми, медичні консультації, соціальні ініціативи
Макросоціум	Медіа, культурні традиції, політика, економіка	Формує інформаційне, ідеологічне та культурне тло; може як підтримувати, так і підірвати психоемоційний стан	Тривожні новини збільшують тривожність; позитивні наративи — підвищують надію і мотивацію

Мікросоціальний рівень (сім'я, близькі родичі, друзі, колеги) є найбільш емоційно насиченим і визначає безпосередній вплив на емоційну стабільність. Наявність довірливих міжособистісних зв'язків, емпатії, прийняття й психологічної підтримки здатна значно знижувати рівень стресу, тривожності, депресивних проявів, сприяючи активації внутрішніх ресурсів (Repetti et al., 2019).[26,30]

Мезосоціум — ширше соціальне оточення, до якого належать громадські організації, освітні та медичні установи, інституції психосоціальної підтримки — формує систему доступу до ресурсів, норм і моделей адаптивної поведінки. У періоди соціальної турбулентності, таких як війна, важливу роль відіграють локальні ініціативи підтримки (наприклад,

групи взаємодопомоги, центри психологічної допомоги), які компенсують дефіцит безпеки та сприяють зміцненню суб'єктивного відчуття контролю.

Макросоціальні чинники (економічна стабільність, політична ситуація, медіа, культура, релігійні наративи) формують інформаційне та ідеологічне тло, що може як підтримувати, так і підривати психоемоційне благополуччя. Наприклад, надмірний вплив тривожного інформаційного поля ЗМІ підсилює емоційну нестабільність і знижує ефективність копінг-стратегій, тоді як позитивні соціальні наративи (солідарність, героїзм, єдність) можуть виступати джерелами змістового підкріплення та надії (Neria et al., 2020).

У рамках екологічної моделі розвитку особистості (Bronfenbrenner, 2005), яка активно застосовується в сучасних психологічних дослідженнях, підкреслюється важливість багаторівневої взаємодії між індивідом і його середовищем. Автор вказує, що соціальне середовище не є пасивним фоном, а активно взаємодіє з особистістю, стимулюючи або гальмуючи її адаптаційні механізми. Так, у разі наявності стійких соціальних зв'язків, позитивного зворотного зв'язку та можливості емоційного вираження у безпечному просторі, індивід демонструє вищу стресостійкість і нижчий рівень афективних порушень.[18,25]

Особливо критичною є роль соціальної підтримки. Метааналіз досліджень свідчить, що її наявність є предиктором нижчого рівня тривожності, депресії та посттравматичного стресу (Ozbay et al., 2007). При цьому важливе не лише фактичне оточення, а й суб'єктивне сприйняття підтримки, що формує відчуття захищеності й приналежності.

У контексті родин військовослужбовців, які перебувають у стані хронічного стресу та невизначеності, соціальне середовище може виступати як джерелом ресурсної стабільності, так і, навпаки, — фактором додаткової вразливості, якщо в ньому домінують критика, стигматизація або емоційна віддаленість.[8,11]

Ключові аспекти впливу соціального середовища:

1. **Емоційна підтримка та прийняття.** Наявність близьких, які здатні вислухати, зрозуміти й розділити переживання, значно знижує рівень емоційної напруги. Для членів сімей військовослужбовців це має вирішальне значення, оскільки підтримка з боку сім'ї, друзів, спільнот (наприклад, груп взаємодопомоги) дозволяє знизити відчуття самотності, тривоги, страху.

2. **Інформаційне середовище.** Засоби масової інформації можуть як допомагати формуванню почуття включеності в соціальне життя та розуміння ситуації, так і поглиблювати емоційну напругу шляхом дезінформації, емоційного тиску або надмірної драматизації. Постійне споживання негативного контенту здатне підвищувати рівень тривожності, безпорадності та депресивності.

3. **Суспільні стереотипи та установки.** Суспільне ставлення до учасників бойових дій і членів їхніх родин може бути як підтримувальним, так і стигматизуючим. Наприклад, нав'язування образу "сильної жінки" або "героїзованої втрати" іноді ускладнює членам родини можливість відкрито висловлювати негативні емоції або звертатися по допомогу.

4. **Сімейне середовище.** Родина виступає первинним джерелом емоційної регуляції. Дисфункційні сімейні стосунки, конфлікти, відсутність підтримки або надмірні емоційні очікування можуть сприяти посиленню психоемоційного дисбалансу. Навпаки, згуртована, емпатійна родина значно підвищує рівень адаптації до стресу.

5. **Соціально-економічні умови.** Нестача матеріальних ресурсів, житлова нестабільність, складнощі з роботою чи освітою підвищують рівень емоційного напруження. У таких умовах знижується здатність особистості до саморегуляції та зростає ризик виникнення дезадаптивних емоційних станів.

Позитивний соціальний вплив сприяє:

- формуванню почуття безпеки;
- розвитку довіри;
- підвищенню самооцінки;
- зниженню рівня тривоги та депресивних проявів;

- активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, вплив соціального середовища на емоційний стан особистості є багаторівневим, інтерактивним і контекстуально-залежним. Його ефективність у підтримці психоемоційного благополуччя визначається якістю соціальних зв'язків, доступністю підтримки та здатністю середовища до адаптації в умовах стресу. Соціальне середовище може як сприяти психологічній стабільності, так і бути джерелом додаткового стресу. У контексті сімей військовослужбовців роль соціальної підтримки є критично важливою для збереження емоційної рівноваги та формування адаптивних стратегій подолання психотравмуючих впливів.

1.3. Психологічні особливості емоційного реагування членів сімей військовослужбовців

Аналіз емоційних станів членів сімей військовослужбовців доцільно здійснювати у контексті актуальної соціально-психологічної ситуації, в якій перебуває українське суспільство в умовах збройного конфлікту. Родини військових опиняються під впливом комплексу кризових, травматичних і дестабілізуючих чинників, які значною мірою визначають їхній емоційний стан, структуру реакцій на стрес та рівень психоемоційного благополуччя.[6]

На думку дослідників, тривалий вплив психотравмувальних умов призводить до формування хронічного емоційного напруження, що супроводжується відчуттям небезпеки, втрати контролю над життєвими обставинами та тривожними очікуваннями (І. Дубровіна, 2022; Lazarus & Folkman, 2020). Одним із центральних феноменів, який визначає психологічне функціонування членів таких родин, є переживання невизначеності, що пов'язане як з відсутністю точного знання про місце перебування або стан здоров'я військовослужбовця, так і з неможливістю передбачити подальший розвиток подій у зоні бойових дій.[9,11]

Цей стан хронічної невизначеності, як зазначає К. Мейснер (2021), істотно підвищує ризики емоційного вигорання, тривожних розладів і

порушень адаптації, особливо за відсутності соціальної підтримки та стабільних комунікаційних каналів із військовим. Родини постійно перебувають у психологічній напрузі, спричиненій інформаційною фрагментарністю, ризиками втрати, а також необхідністю підтримувати функціонування сім'ї у відсутність її повноцінного учасника.[14,20]

Дослідження українських науковців (Чернишова, 2023; Кузьменко, 2021) також підтверджують, що члени родин військовослужбовців є вразливою групою, схильною до формування психоемоційної дестабілізації, що проявляється в хронічній тривозі, апатії, підвищеній збудливості або емоційному виснаженні. Водночас, за відсутності своєчасної психологічної підтримки ці стани можуть переходити у стійкі форми емоційної дезадаптації.

У цьому контексті важливо звернути увагу на положення теорії емоційного копіngu (Lazarus & Folkman, 1984), яка вказує, що якість психологічної адаптації до стресу значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття подій, їх інтерпретації та рівня доступних ресурсів (особистісних, соціальних, інформаційних). Таким чином, ефективна допомога родинам військовослужбовців має враховувати не лише травматичні обставини, але й психологічну підтримку стратегії подолання (копіngu), зменшення дії невизначеності та відновлення контролю над повсякденними життєвими ситуаціями.[10,17]

Емоційна сфера членів сімей військовослужбовців формується під впливом багатьох чинників, зокрема зовнішніх соціальних умов (війна, невизначеність, ізоляція, відсутність зв'язку з військовим) та індивідуально-психологічних характеристик (емоційна чутливість, тип темпераменту, рівень стресостійкості тощо). Як засвідчують результати досліджень у галузі психології травми (Bonanno, 2021; Чернишова, 2023), емоційні стани в таких обставинах набувають комплексного, багатовимірного характеру, поєднуючи суб'єктивні переживання (тривога, безпорадність, провина) з поведінковими проявами, які можуть варіюватися від адаптивних до дезадаптивних реакцій.

Науково підтверджено, що поведінкові стратегії подолання стресу залежать від того, як особа інтерпретує і внутрішньо опрацьовує психотравмувальні події (Lazarus & Folkman, 2020). У ситуаціях тривалої розлуки, емоційної невизначеності, зниження соціальної підтримки в родині часто спостерігаються ознаки вторинної психологічної травматизації, особливо серед жінок — дружин військовослужбовців.[23]

Згідно з результатами досліджень впливу посттравматичних розладів на сімейну динаміку (Dekel & Monson, 2022), емоційний стан жінок, які перебувають у шлюбі з ветеранами бойових дій, є тісно пов'язаним із клінічною картиною посттравматичних розладів у партнерів. Найчастіше спостерігаються такі прояви у військових після повернення з фронту, як емоційна закритість, дратівливість, апатія, зниження комунікативності, а також випадки зловживання алкоголем. Ці зміни стають джерелом підвищеного психоемоційного напруження у жінок, сприяють виникненню внутрішньосімейних конфліктів, почуття безсилля та відчуження.[27]

За даними вітчизняних і зарубіжних дослідників (Kühn et al., 2020; Українець, 2023), психоемоційний стан жінок у таких родинах характеризується нестабільністю, тривожністю, емоційною втомою та зниженням здатності до адаптації, що, у свою чергу, негативно позначається на функціонуванні всієї родинної системи. Відсутність ефективної комунікації з чоловіком, зміни у його поведінці після участі у бойових діях, а також емоційна холодність і віддаленість призводять до зниження емоційної близькості, відчуття незрозумілості й самотності.[28]

З огляду на це, психологічна підтримка таких родин має включати не лише індивідуальні інтервенції, а й системну роботу з подружніми парами, спрямовану на відновлення емоційного контакту, розвиток навичок конструктивного спілкування та психоедукацію з питань подолання ПТСР у сімейному контексті. Також важливими є групові програми підтримки, які дають змогу жінкам розділити досвід і зменшити відчуття ізоляції.

Сім'ї військовослужбовців, особливо тих, хто бере участь у бойових діях, перебувають у стані хронічної психоемоційної напруги, яка супроводжується тривалим стресом, тривожністю та переживанням за життя і здоров'я близької людини. У таких умовах формуються специфічні особливості емоційного реагування, які відрізняються від типових реакцій на стрес у загальній популяції.[2,16]

Хронічна тривожність і невизначеність. Однією з провідних особливостей емоційного реагування є високий рівень тривоги, що пов'язаний з невизначеністю майбутнього, браком інформації, загрозою втрати. Тривожність часто має генералізований характер, охоплюючи всі сфери життя (сімейну, соціальну, професійну). Часто спостерігається надмірна пильність, очікування «поганих новин», гіперреактивність на дзвінки, новини тощо.

Емоційна нестабільність. Емоційний фон у родичів військових часто є нестабільним: стан тривоги, надії, страху, гніву, відчаю, провини змінюється навіть упродовж одного дня. Такі коливання пов'язані як із внутрішніми переживаннями, так і з зовнішніми тригерами (новини, зміна контактів із військовим, поведінка оточення).

Тенденція до емоційного пригнічення. У багатьох випадках спостерігається **емоційне блокування** або пригнічення почуттів. Це може бути зумовлено соціальними установками («треба триматися», «не можна показувати слабкість»), небажанням турбувати інших членів родини, або страхом втратити контроль над собою. Така емоційна стриманість може призводити до соматизації (головний біль, проблеми з шлунком, порушення сну) та розвитку психосоматичних розладів.

Почуття провини і відповідальності Часто члени сім'ї відчувають **провину** за те, що не можуть допомогти, бути поруч, зробити більше. У разі поранення або загибелі військового провинна може ставати деструктивною та спричиняти тривалі депресивні або невротичні стани. Водночас, такі емоції

можуть бути неусвідомленими й проявлятися через агресивність, ізоляцію, або самозвинувачення.

Підвищена емоційна чутливість до соціального контексту. Родичі військових можуть емоційно реагувати на соціальну несправедливість, знецінення їхнього досвіду, байдужість оточення чи держави. Це часто викликає гнів, розчарування, втрату довіри до соціальних інституцій. Натомість щирі прояви підтримки та співпереживання мають надзвичайно важливий стабілізуючий ефект.

Залежність емоційного реагування від ролі в сім'ї. Психоемоційне реагування відрізняється залежно від ролі в родині:

- **Дружини/партнерки** часто беруть на себе додаткову відповідальність за дітей і господарство, що супроводжується емоційним виснаженням.

- **Діти** можуть виявляти тривожність, регресивну поведінку або навпаки — передчасну дорослість.

- **Батьки військовослужбовців** переживають як за сина/дочку, так і за стан інших членів родини, часто приховуючи власні емоції.

Резистентність і внутрішні ресурси. Незважаючи на складність ситуації, багато членів сімей військовослужбовців демонструють високий рівень психологічної стійкості, здатність мобілізуватися, адаптуватися до нових умов, шукати підтримку. Наявність ціннісних орієнтацій, духовних переконань, соціальної підтримки — ключові чинники збереження емоційного здоров'я.[13]

Отже, емоційне реагування членів сімей військовослужбовців має специфічний характер і формується під впливом тривалого стресу, невизначеності, соціального контексту. Розуміння цих особливостей є необхідною умовою ефективного психологічного супроводу та побудови програм реабілітації.

Стан емоційної рівноваги членів сімей військовослужбовців у контексті військових конфліктів є результатом складної взаємодії численних зовнішніх

і внутрішніх чинників, які взаємодоповнюють та модулюють інтенсивність і якість психоемоційних реакцій. Дослідники підкреслюють, що цей вплив має багатовимірний характер і охоплює соціально-психологічні, економічні, особистісні, сімейні та контекстуальні параметри (Bonanno, 2021; Чернишова, 2023).

Соціально-психологічні чинники

До ключових соціально-психологічних детермінантів належать такі:

Тривала розлука з військовослужбовцем, що провокує відчуття самотності, емоційну нестачу підтримки, а також формує психологічне відчуття незавершеності стосунків (Repetti et al., 2019). Цей фактор часто посилює рівень тривожності і сприяє виникненню депресивних симптомів.

Невизначеність і інформаційна нестабільність створюють постійну тривогу за життя близької людини та страх втрати, що є однією з найбільш травматичних психологічних проблем у родинх військових (Lazarus & Folkman, 2020). Відсутність регулярного, надійного зв'язку призводить до поглиблення відчуття безконтрольності та хаосу.

Соціальна ізоляція через нерозуміння переживань з боку оточення спричиняє самозамикання, емоційне відчуження, що обмежує можливості емоційної регуляції та доступу до підтримки (Ozbay et al., 2007).

Громадська думка і ставлення суспільства до війни можуть виступати як джерелом соціальної підтримки через прояви солідарності, так і фактором додаткової травматизації у разі байдужості або стигматизації родин військових (Neria et al., 2020).

Економічні чинники

Фінансовий аспект є важливим модулюючим фактором:

Фінансова нестабільність, що виникає при втраті основного джерела доходу через мобілізацію військовослужбовця, значно підсилює психоемоційне напруження у сім'ї (Чернишова, 2023).

Залежність від державної підтримки, яка може бути недостатньою або нерегулярною, призводить до відчуття безвиході, соціальної несправедливості та покинутості.

Вимушене переміщення або втрата майна спричиняють хронічний стрес та ускладнюють адаптацію до нових життєвих умов.

Особистісні чинники

Індивідуально-психологічні характеристики визначають ступінь вразливості або стійкості:

Тип темпераменту та емоційна лабільність визначають реактивність особистості на стресові події (Eysenck, 2012). Люди з підвищеною тривожністю схильні до гостріших негативних емоційних переживань.

Попередній життєвий досвід, особливо пережиті втрати або кризові ситуації, може як посилювати емоційну вразливість, так і формувати адаптивні стратегії подолання.

Здатність до емоційної саморегуляції, навички контролю власних емоцій, використання позитивних когнітивних стратегій значно підвищують рівень емоційної стабільності (Gross, 2015).

Характеристика сімейної системи виступає вагомим ресурсом або стресором:

Якість взаємин у сім'ї до мобілізації визначає, чи стане сім'я джерелом підтримки чи додатковим фактором стресу.

Наявність дітей у сім'ї формує одночасно психологічне навантаження та мотиваційний ресурс для подолання труднощів.

Рівень сімейної згуртованості та емоційної підтримки впливає на здатність мобілізувати внутрішні ресурси та долати кризові стани.

Психоемоційна атмосфера в родині — стабільність, прийняття чи, навпаки, конфлікти і недовіра — безпосередньо корелюють з рівнем емоційної стабільності її членів.

Доступність кваліфікованої психологічної допомоги значною мірою сприяє емоційному відновленню, формуванню стресостійкості та навичок копіngu.

Підтримка волонтерських, громадських та релігійних організацій знижує відчуття ізоляції, забезпечує додаткові ресурси.

Участь у групах підтримки допомагає нормалізувати емоційні переживання через обмін досвідом з іншими, хто перебуває у схожих життєвих ситуаціях.

Рівень безпосередньої небезпеки для військовослужбовця корелює з інтенсивністю емоційних реакцій у сім'ї.

Психічні та фізичні поранення, загибель військовослужбовця є тригерами глибокої психотравматизації родини.

Тривалість служби і частота ротацій спричиняють накопичення хронічного стресу.

Таким чином, емоційний стан членів сімей військовослужбовців формується у процесі динамічної взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. Найбільш вагомими є невизначеність щодо долі близької людини, відсутність контролю, соціальна ізоляція та виснаження ресурсів. Водночас, такі чинники як сімейна згуртованість, особистісна стійкість, позитивні переконання та ефективна психологічна підтримка виступають як резильєнтні механізми, що пом'якшують негативний вплив бойових реалій та сприяють адаптивній емоційній регуляції.

Висновки до розділу

У першому розділі було здійснено теоретико-психологічний аналіз проблеми емоційного стану членів сімей військовослужбовців в умовах бойових дій. Аналіз наукових джерел дозволив виявити комплексний характер емоційної сфери особистості, її зв'язок із процесами адаптації, стресом та психотравмуючим досвідом.

По-перше, встановлено, що емоційна сфера є багатовимірним психологічним утворенням, яке включає як ситуативні емоційні стани (страх, тривогу, пригнічення, безпорадність), так і стійкі особистісні риси (емоційна стабільність, чутливість, здатність до саморегуляції). Емоції виконують низку важливих функцій: сигнальну, мотиваційну, комунікативну та адаптаційну. Саме остання є ключовою в умовах переживання стресових і травматичних ситуацій.

По-друге, проаналізовано емоційні стани, що виникають у психотравмуючих обставинах, зокрема — під час війни. Емоційна напруга, тривожність, фрустрація, емоційне виснаження, депресивні реакції є типовими для членів сімей військовослужбовців. Такі стани можуть стати наслідком не тільки загрози втрати близької людини, а й тривалої розлуки, нестабільності та невизначеності, відсутності емоційної підтримки.

По-третє, проаналізовано роль соціального середовища у формуванні та регуляції емоційного стану особистості. Було встановлено, що підтримка з боку родичів, друзів, суспільства, участь у групах взаємодопомоги, а також наявність ефективної психологічної допомоги істотно знижують рівень емоційної напруги та сприяють адаптації.

Окрему увагу приділено вивченню психологічних особливостей емоційного реагування членів сімей військовослужбовців. Емоційна реакція на бойові реалії є індивідуальною і залежить від попереднього досвіду, глибини стосунків з військовослужбовцем, суб'єктивної оцінки ситуації, а також наявності внутрішніх ресурсів та рівня стресостійкості. Встановлено, що в багатьох випадках емоційна сфера родичів військових зазнає вторинної травматизації, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

У межах теоретичного аналізу розглянуто провідні наукові підходи до вивчення емоційної сфери особистості: психофізіологічний, біхевіористичний, когнітивний, психодинамічний, гуманістичний та екзистенційний. Кожен із них акцентує на певному аспекті формування емоцій: біологічному, соціальному, когнітивному чи екзистенційному.

Інтеграція цих підходів дозволяє створити цілісне уявлення про механізми емоційного реагування в умовах травматичного впливу війни.

Крім того, було систематизовано основні чинники, що впливають на емоційний стан членів сімей військовослужбовців: соціально-психологічні, економічні, особистісні, сімейні, а також наявність або відсутність соціальної підтримки. Вони можуть як посилювати психоемоційну напругу, так і бути ресурсом подолання кризових переживань.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз засвідчив, що ефективна психологічна реабілітація сімей військовослужбовців можлива лише за умов цілісного підходу до розуміння емоційної сфери особистості, врахування багатофакторності впливу на неї, а також наявності підтримуючого середовища. Ці положення лягли в основу наступного розділу, присвяченого емпіричному дослідженню адаптаційних реакцій і стресостійкості членів родин учасників бойових дій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Організація дослідження: Емпіричне дослідження емоційної сфери, адаптаційних реакцій та стресостійкості членів сімей військовослужбовців було проведено в період з лютого по квітень 2025 на базі Громадської організації «Жіноча сила України»

До вибірки увійшло 47 респондентів віком від 6 до 60 років. Усі респонденти є родичами військовослужбовців, які брали або беруть участь у бойових діях. Серед опитаних — дружини, матері, сестри, діти військових, а також окремі чоловіки, які виступають опікунами сімей. Добір респондентів здійснювався за методом цілеспрямованої вибірки з урахуванням доступності та мотивації до участі.

Перед початком дослідження кожен учасник був ознайомлений з метою та умовами проведення опитування. Усі респонденти надали добровільну згоду на участь у дослідженні, що відповідає етичним принципам роботи практичного психолога.

Методологічну основу дослідження становить сукупність принципів, підходів та концептуальних положень, що забезпечують цілісність наукового аналізу феноменів адаптації та стресостійкості членів сімей військовослужбовців в умовах тривалого психотравмуючого впливу.

У дослідженні було застосовано системний підхід, який дозволяє розглядати особистість як відкриту, динамічну систему, що постійно взаємодіє з середовищем. Така взаємодія особливо актуалізується у кризових

та стресогенних ситуаціях, пов'язаних із воєнними подіями. Емоційні реакції, адаптаційні стратегії та стресостійкість розглядаються як взаємопов'язані елементи єдиного психічного процесу, спрямованого на збереження психічної рівноваги.[16]

Важливим також є особистісно-орієнтований підхід, що передбачає врахування індивідуальних особливостей респондентів, зокрема — їхньої емоційної чутливості, досвіду, типу сімейних стосунків з військовослужбовцем, а також суб'єктивного сприйняття життєвих труднощів. Згідно з цим підходом, психічне благополуччя членів сімей визначається не лише зовнішніми чинниками (соціальними, матеріальними), а й внутрішніми ресурсами особистості — зокрема рівнем стресостійкості, здатністю до рефлексії, емоційної регуляції, наявністю копінг-стратегій.

Методологічною основою також виступає когнітивно-біхевіоральний підхід, відповідно до якого емоційні стани й адаптаційні реакції є результатом інтерпретації людиною стресогенних подій. Саме переконання, думки, очікування і сприйняття ситуації визначають спосіб реагування на психотравму. Згідно з цією парадигмою, формування адекватних копінг-стратегій може бути ключем до зниження емоційної напруги.

Важливим є також положення травматерапевтичного підходу, відповідно до якого вторинна психологічна травматизація (через близькість до учасника бойових дій) може викликати симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), навіть без прямої участі в бойових діях. Це обґрунтовує потребу вивчення саме членів родин військовослужбовців як окремої психологічної групи, що перебуває в зоні ризику.[19]

Методи дослідження добиралися відповідно до поставлених завдань, гіпотези та змісту об'єкта і предмета. Було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють кількісно й якісно оцінити рівень стресостійкості, способи адаптації до стресу, суб'єктивне сприйняття психотравмуючої ситуації.

Таким чином, дослідження спирається на міждисциплінарний підхід, що поєднує досягнення загальної психології, психології особистості, травматерапії та психодіагностики, що дозволяє всебічно дослідити феномен адаптаційних реакцій у складних соціально-психологічних умовах.

Методи дослідження

У дослідженні було використано комплекс кількісних і якісних психодіагностичних методик, які дали змогу всебічно оцінити емоційний стан респондентів, рівень їхньої стресостійкості та характер адаптаційних реакцій на психотравмуючі події. Зокрема, було застосовано:

1. Шкала сприйняття стресу (PSS)

Автори: Коен Ш., Камарк Т., Мермельштейн Р. (1983)/ **Мета:** Виявлення рівня суб'єктивного сприйняття стресу у повсякденному житті.

Опис: Методика складається з 10 тверджень, які оцінюють, наскільки часто за останній місяць респондент відчував себе роздратованим, пригніченим, нездатним контролювати події.

Формат: Лікерт-шкала від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто).

Інтерпретація:

- Низький рівень стресу — 0–13 балів
- Середній рівень — 14–26
- Високий рівень — 27–40

Переваги: Простота, висока валідність, придатність для масового опитування.

Шкала психологічного стресу (PSS — Perceived Stress Scale) дозволяє оцінити суб'єктивний рівень стресу та навантаження за останній місяць. Застосовується для виявлення інтенсивності переживань, пов'язаних з відчуттям тривоги, неспокою, нестачі контролю.

2. Опитувальник стресостійкості (Hardiness Survey, S. Maddi)

Автор: Сальваторе Мадді, адаптація вітчизняними психологами.

Мета: Визначення рівня особистісної стресостійкості (hardiness) — здатності ефективно протистояти стресу.

Опис: Методика містить 45 тверджень, які оцінюють три основні компоненти:

1. **Залученість (commitment)**
2. **Контроль (control)**
3. **Сприйняття виклику (challenge)**

Формат: Відповіді за шкалою від 0 (категорично не згоден) до 3 (цілком згоден).

Інтерпретація: Високі показники вказують на адаптивність і ресурсність.

Низькі — на вразливість до стресу.

Застосування: Показовий для осіб, які перебувають у хронічному психоемоційному напруженні.

3. **Опитувальник стресостійкості Сальваторе Мадді (Hardiness Survey).** Вимірює три ключові компоненти стресостійкості: залученість, контроль і сприйняття виклику. Це дозволяє визначити рівень психологічної витривалості респондента у складних життєвих ситуаціях.

4. **Опитувальник копінг-стратегій (адаптований COPE Inventory)**

Автор: Карвер Ч., Шаєр М., Вайнтроб Дж.

Мета: Дослідити переважаючі стилі та стратегії подолання стресу.

Опис: Складається з 60 тверджень, що охоплюють 15 копінг-стратегій:

- конструктивні (планування, активне вирішення проблем, позитивна переоцінка);
- неадаптивні (уникнення, втеча, заперечення, самозвинувачення).

Формат: 4-бальна шкала (від 1 — “майже ніколи” до 4 — “майже завжди”).

Інтерпретація:

- Стратегії з найвищим балом — домінантні.
- Аналіз дозволяє оцінити, наскільки ефективні або неефективні поведінкові відповіді респондента на стрес.

Переваги: Глибокий аналіз копінг-репертуару, важливий для розробки програм психологічної підтримки.

Використовується для оцінки копінг-стратегій — способів, якими людина справляється зі стресовими ситуаціями. Визначаються як конструктивні (активне вирішення проблем, пошук підтримки), так і деструктивні (уникання, втеча, заперечення) стратегії.

5. Соціально-психологічна анкета (Авторська).

Містить запитання щодо віку, статі, сімейного статусу, наявності дітей, соціального статусу, тривалості участі родича в бойових діях, доступу до соціальної та психологічної підтримки, а також суб'єктивного досвіду пережитих втрат.

Соціально-психологічна анкета для членів сімей військовослужбовців

Мета: виявлення емоційного стану, адаптаційних реакцій, рівня стресостійкості та потреб у психологічній підтримці.

З метою більш глибокого вивчення соціально-психологічних аспектів життєдіяльності членів сімей військовослужбовців була розроблена та застосована авторська соціально-психологічна анкета (15 питань).

Вона дозволила отримати уявлення про рівень соціальної підтримки, суб'єктивного самопочуття та емоційної напруги респондентів.

2.2 Організація та етапи проведення дослідження

Результати дослідження за методикою «Шкала сприйняття стресу» (PSS). Для оцінки рівня сприйняття стресу серед членів сімей військовослужбовців була використана «Шкала сприйняття стресу» (PSS) — широко визнаний інструмент, що вимірює суб'єктивне відчуття стресу протягом останнього місяця (Cohen et al., 1983). Методика включає 10 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою, де вищі бали свідчать про більший рівень сприйнятого стресу. Результати розподілу респондентів за рівнем стресу наведено на рисунку 2.1:

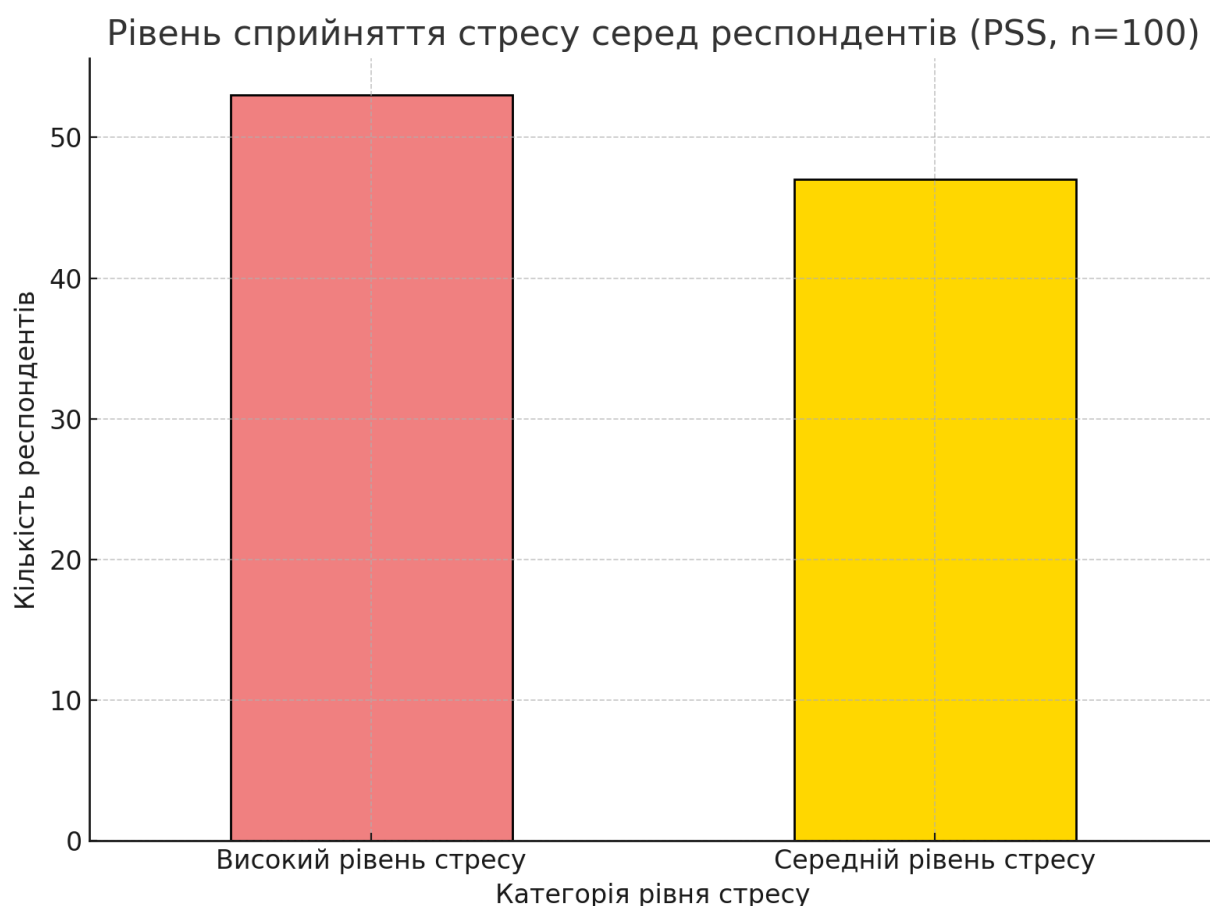


Рисунок 2.1 Рівень сприйняття стресу у (%)

Підсумкові результати:

- **Високий рівень стресу** — 53% респондентів (25 особи);
- **Середній рівень стресу** — 47% респондентів (22 осіб);
- **Низький рівень стресу** — не виявлено.

Інтерпретація отриманих результатів:

1. Більшість опитаних (53%) відчують **високий рівень суб'єктивного стресу** у зв'язку з психотравмуючими чинниками, зокрема тривалим очікуванням інформації про рідних, тривогою за їх життя, економічною невизначеністю та відсутністю чіткого прогнозу подій.

2. **Середній рівень стресу** демонструють 47% респондентів, що також свідчить про підвищене емоційне напруження в умовах хронічного стресу, яке може негативно впливати на психологічне здоров'я, навіть якщо поки що респонденти мобілізують певні ресурси для подолання труднощів.

3. Відсутність респондентів із низьким рівнем стресу підтверджує системний вплив зовнішніх чинників (соціальних, економічних, інформаційних) на емоційний стан сімей військовослужбовців.

Отримані дані підкреслюють актуальність розробки та впровадження **комплексної системи психологічної підтримки** для сімей військовослужбовців, спрямованої на зниження рівня суб'єктивного стресу та попередження формування тривалих стресових розладів.

Для оцінки рівня стресостійкості серед членів сімей військовослужбовців було використано *Опитувальник стресостійкості (Hardiness Survey) розроблений С. Maddi (Maddi, 2002)*, який визначає три основні компоненти стресостійкості: відданість (commitment), контроль (control) та виклик (challenge). Загальний рівень стресостійкості відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і долати життєві труднощі. Результати розподілу респондентів за рівнем стресостійкості наведено на рисунку 2.2:

Високий рівень стресостійкості був виявлений лише у 2% респондентів (2 особи), що свідчить про невелику частку осіб із сформованими ефективними стратегіями подолання стресових впливів у складних життєвих обставинах.

Середній рівень стресостійкості зафіксовано у більшості опитаних — 59% (27 осіб). Ця категорія респондентів демонструє помірний рівень адаптивності, здатність зберігати внутрішню стійкість у певних ситуаціях, однак потребує додаткової психологічної підтримки для посилення ресурсів.

Низький рівень стресостійкості спостерігається у 39% (18 осіб) учасників дослідження, що свідчить про значну частку вразливих осіб із недостатнім розвитком механізмів емоційної регуляції та психологічної адаптації. Ця категорія є потенційно ризиковою у плані виникнення психоемоційних розладів та дезадаптивних реакцій на стрес.

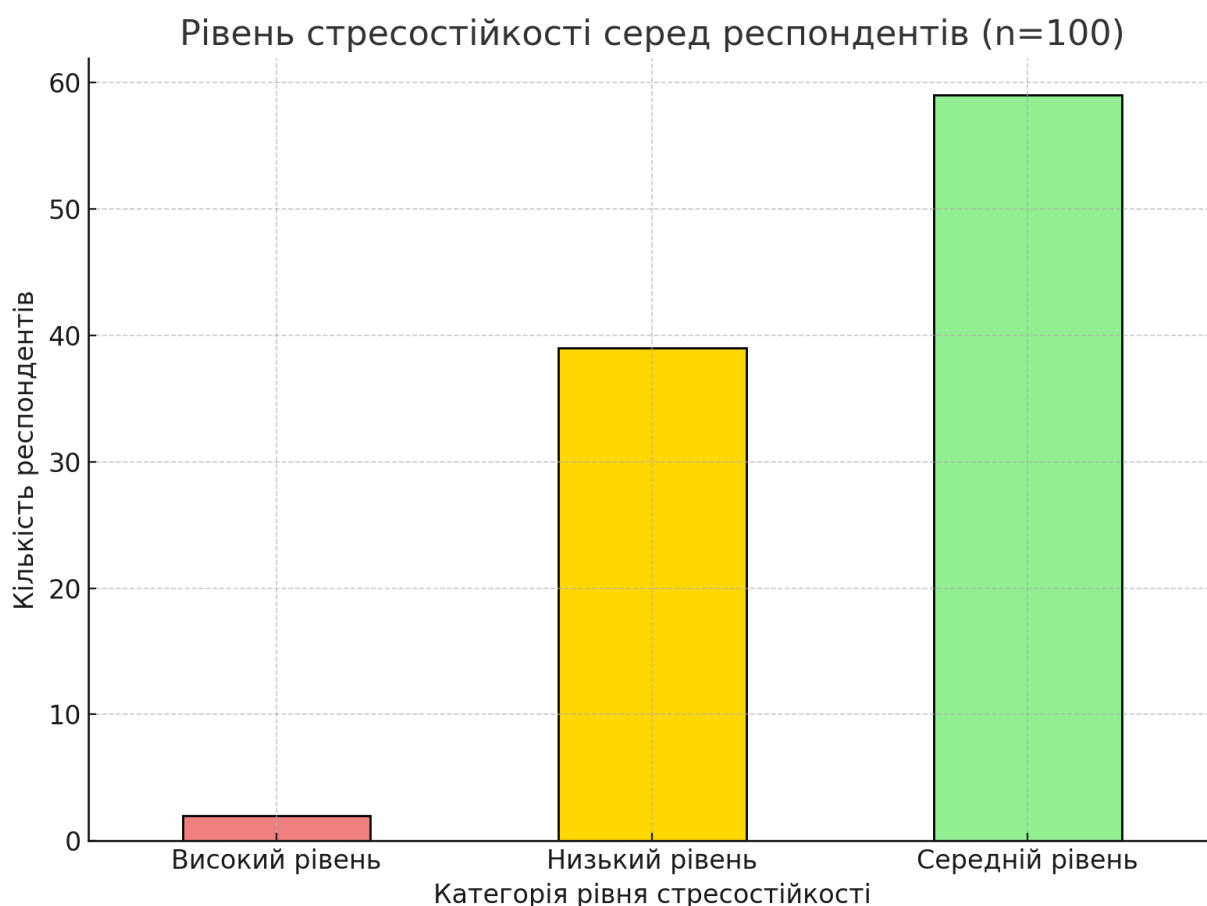


Рисунок 2.2 Рівень стресостійкості у (%)

Отримані результати свідчать, що більшість членів сімей військовослужбовців демонструють помірну або знижену стресостійкість в умовах бойового або поствоєнного стресу. Це вказує на необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованих програм **психологічної підтримки та реабілітації**, що сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості та зниженню психоемоційної вразливості вразливих груп. Такий розподіл демонструє значний розрив у рівнях психологічної стійкості серед членів родин військовослужбовців і вказує на необхідність адресного надання психологічної допомоги особам із низьким і середнім рівнем стресостійкості. Особливо важливо розробляти і впроваджувати програми, спрямовані на зміцнення адаптивних можливостей у групах ризику, щоб підвищити загальний рівень психоемоційної стабільності.

Для вивчення способів подолання стресових ситуацій у членів сімей військовослужбовців був використаний *опитувальник копінг-стратегій*,

адаптований варіант COPE Inventory (Carver, Scheier & Weintraub). Цей інструмент дозволяє оцінити переважні стилі та стратегії поведінки, які використовуються людиною у відповідь на стрес, і включає як адаптивні (продуктивні), так і дезадаптивні (деструктивні) копінги.

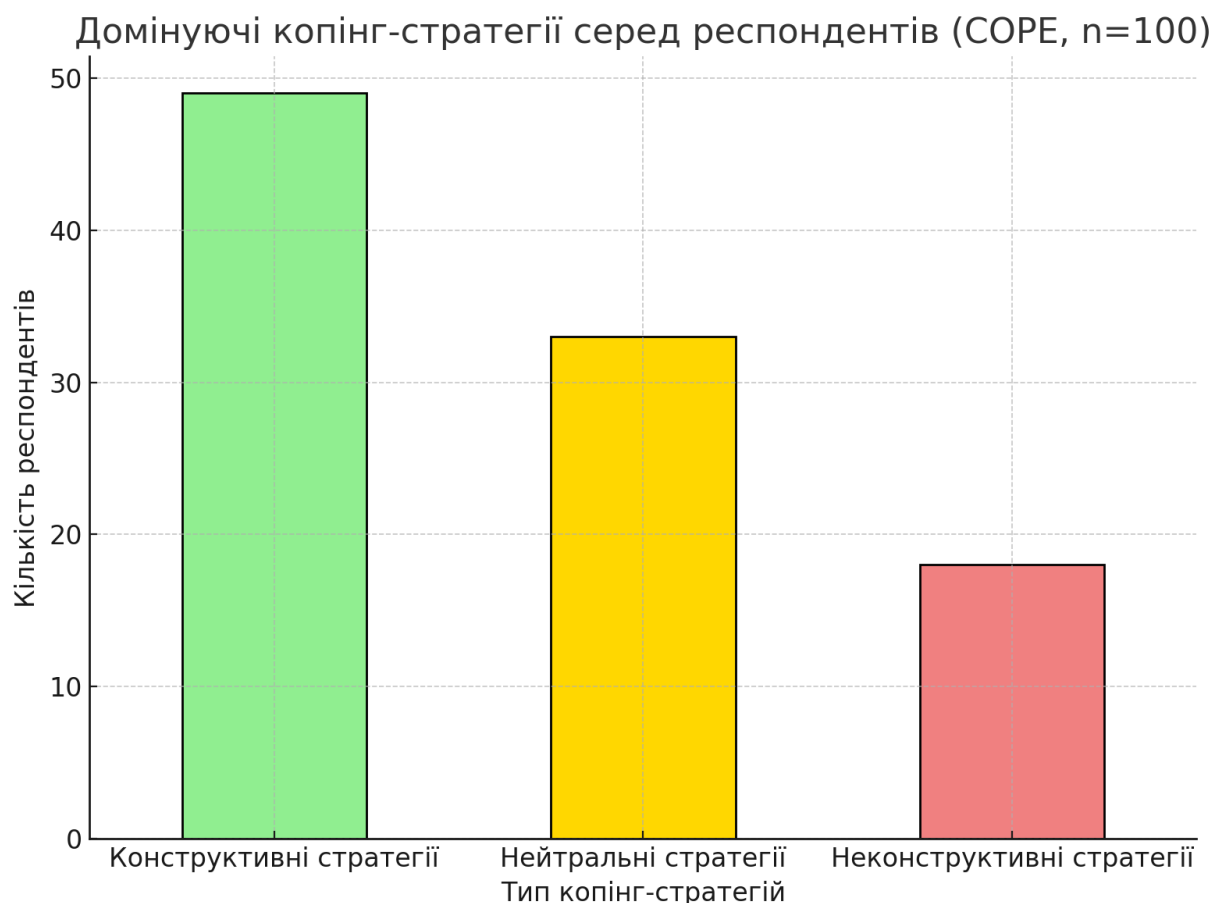


Рисунок 2.3 Домінуючі копінг-стратегії

Підсумкові результати:

- **Конструктивні стратегії (адаптивні)** — 49% респондентів (23 осіб);
- **Нейтральні стратегії (змішані)** — 33% респондентів (15 особи);
- **Неконструктивні стратегії (неадаптивні)** — 18% респондентів (9 осіб).

Частота використання окремих копінг-стратегій (від найчастіших до найменш використовуваних):

Пошук емоційної підтримки – 73% респондентів демонструють високу схильність звертатися за підтримкою до близьких, друзів, що відображає соціальну потребу в спільному переживанні труднощів.

Позитивна переоцінка – 65% опитаних схильні до переосмислення ситуації та пошуку сенсу у випробуваннях, що є ознакою конструктивної адаптації.

Планування – 59% респондентів намагаються формувати стратегії дій для вирішення проблем, зберігаючи елемент контролю над ситуацією.

Активне подолання – 55% використовують поведінкові дії для змінення ситуації, проте показник є помірним, що може свідчити про обмежену ефективність в умовах, де контроль над зовнішніми подіями обмежений.

Звернення до релігії – 52% респондентів повідомили про активне використання духовних практик як ресурсу подолання, що свідчить про значення екзистенційного виміру.

Уникнення – 43% вказали на часте відволікання від проблем або уникнення емоційно важких ситуацій, що може мати короткостроковий заспокійливий ефект, але не сприяє довготривалій адаптації.

Заперечення – 37% демонструють тенденцію до ігнорування реальності або заперечення складної ситуації, що вважається неефективною стратегією при хронічному стресі.

Поведінкова дезорганізація (деструктивна поведінка) – 21% респондентів виявили схильність до втрати самоконтролю, імпульсивності або емоційної дезорганізації у складних умовах.

Зловживання психоактивними речовинами – лише 7% респондентів вказали на використання алкоголю або інших речовин як засобу зниження стресу, однак навіть низькі показники потребують уваги у групі підвищеного ризику.

Отримані результати свідчать про наявність як адаптивних, так і дезадаптивних копінг-стратегій у поведінці членів сімей військовослужбовців. Переважання соціально підтримувальних і когнітивно-

орієнтованих стратегій (пошук підтримки, переоцінка, релігія) вказує на намагання зберегти внутрішній баланс через емоційне опрацювання переживань. Проте наявність уникнення, заперечення та дезорганізації у частини респондентів свідчить про потенційні труднощі з адаптацією до тривалого психотравмувального впливу.

Ці дані корелюють з концепцією Р. Лазаруса і С. Фолкмана (1984) щодо диференціації копінгів на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, а також підтверджують висновки українських дослідників (Іванова, 2020; Савчин, 2023), які наголошують на важливості розвитку конструктивних копінг-стратегій у родинах військових.

Результати опитувальника COPE демонструють, що значна частина членів сімей військовослужбовців використовує **адаптивні моделі подолання стресу**, проте існує **вразлива група**, яка потребує додаткової підтримки з боку психологів з метою розвитку більш ефективних копінг-стратегій та підвищення особистісної стресостійкості.

Соціально-психологічна анкета (Авторська). Соціально-психологічна анкета була розроблена для вивчення суб'єктивного сприйняття соціального середовища, психоемоційного стану, особливостей міжособистісної взаємодії та потреб у соціальній і психологічній підтримці членів сімей військовослужбовців. Опитування дало змогу охарактеризувати психосоціальну ситуацію учасників дослідження в умовах військового конфлікту.

У процесі дослідження було проаналізовано три ключові психосоціальні індикатори — рівень соціальної підтримки, суб'єктивне самопочуття та емоційну напругу, що дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан членів сімей військовослужбовців.

Рівень соціальної підтримки. За результатами опитування, майже половина респондентів (46%) оцінили рівень отримуваної соціальної підтримки як високий, що свідчить про наявність ресурсів у вигляді емоційного, інформаційного чи матеріального супроводу з боку оточення.

Середній рівень підтримки спостерігався у 36% учасників, що вказує на нерегулярну або частково задовільну підтримку. Низький рівень підтримки засвідчили 18% опитаних, що може бути індикатором соціальної ізоляції та зниженого доступу до ресурсів допомоги.

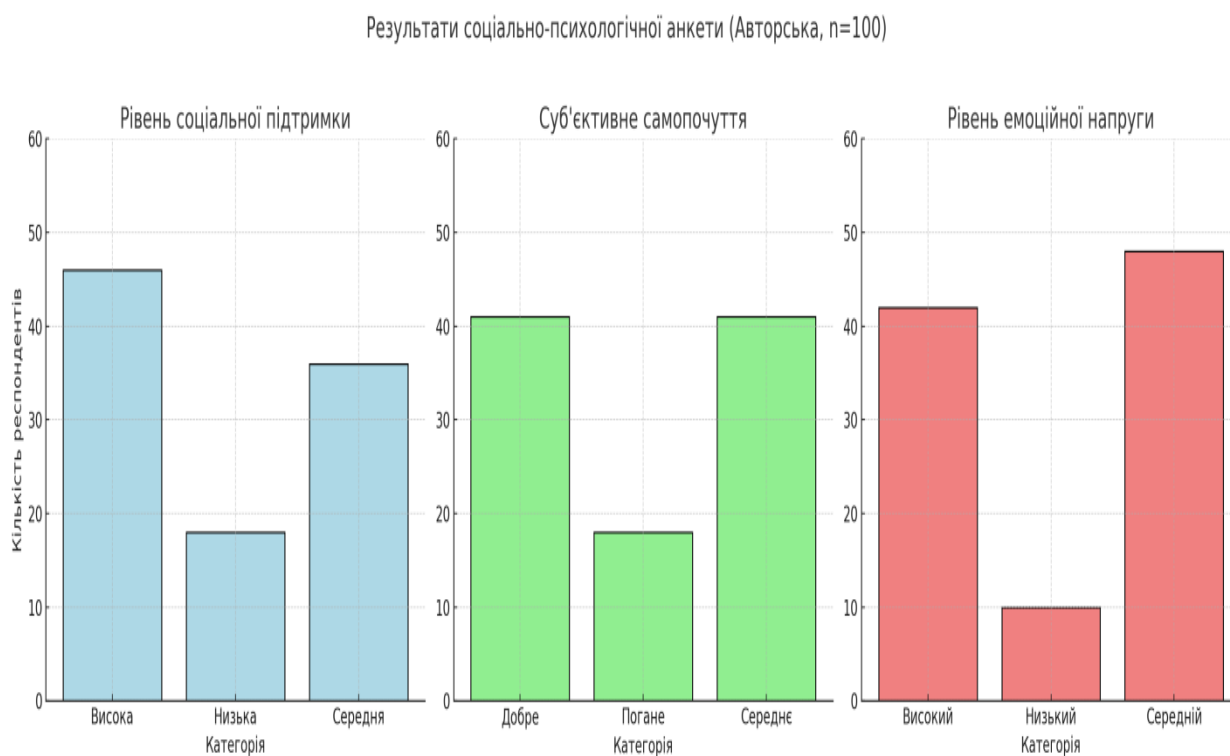


Рисунок 2.4 Результати авторської соціально-психологічної анкети

Суб'єктивне самопочуття. Оцінка респондентами власного психофізичного стану засвідчила, що 41% опитаних визначають своє самопочуття як задовільне або хороше. Така оцінка може відображати наявність адаптивних механізмів або збережених ресурсів. Ще 41% учасників повідомили про середній рівень самопочуття, що свідчить про коливання емоційного стану. Водночас 18% респондентів вказали на погане самопочуття, що може бути ознакою психоемоційного виснаження або тривалого впливу стресу.

Рівень емоційної напруги. Показники емоційної напруги продемонстрували, що у 42% учасників спостерігається високий рівень внутрішнього напруження, що може бути пов'язано з тривожними очікуваннями, розлукою з військовослужбовцем, економічною нестабільністю або відсутністю контролю над ситуацією. 48% респондентів повідомили про середній рівень напруги, що може свідчити про коливання між фазами напруження і тимчасової стабілізації. Низький рівень емоційної напруги виявлено лише у 10% осіб, що вказує на обмежене коло респондентів із збереженою внутрішньою рівновагою.

Ці результати свідчать про загальну емоційну вразливість досліджуваної групи та водночас — про потенціал для стабілізації психоемоційного стану за умов цілеспрямованої соціальної підтримки та психопрофілактичних втручань.

Інтерпретація отриманих результатів:

1. Майже половина респондентів (46%) відзначає **високий рівень соціальної підтримки**, що є важливим ресурсом у подоланні емоційних труднощів. Разом з тим, 18% учасників відчують її **недостатність**, що може підвищувати ризики емоційної дестабілізації.

2. **Суб'єктивне самопочуття** розподілено рівномірно між "добрим" та "середнім" рівнем (по 41%), проте 18% опитаних відзначають **погане самопочуття**, що може бути маркером прихованого емоційного виснаження.

3. Понад 40% респондентів мають **високий рівень емоційної напруги**, що потребує цілеспрямованих заходів для її зниження. Водночас лише 10% респондентів демонструють "низький" рівень напруги.

Отримані результати підтверджують необхідність системної психологічної роботи з даною цільовою групою — насамперед з особами, що відчують **високий рівень емоційної напруги** та/або **дефіцит соціальної підтримки**.

Програми психологічної допомоги мають бути спрямовані на формування **позитивних копінг-стратегій**, розширення кола **соціальних зв'язків** та зниження **рівня хронічного стресу**.

2.3. Розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців

Метою розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців є створення науково обґрунтованої системи психопрофілактичних і корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня емоційної напруги, підвищення адаптаційного потенціалу та забезпечення психологічного благополуччя осіб, які перебувають у тривалому стресогенному стані через участь близьких у бойових діях.

Важливість даного напрямку дослідження зумовлена кількома ключовими чинниками:

Зростанням кількості осіб, які перебувають у статусі родичів військовослужбовців в умовах воєнного стану в Україні;

Високим рівнем психоемоційного навантаження на членів таких сімей, що пов'язано з невизначеністю, тривалою розлукою, ризиками втрати, економічною нестабільністю та соціальною ізоляцією;

Недостатнім рівнем доступу до систематичної психологічної допомоги для цієї категорії населення;

Потребою у впровадженні науково вивірених стратегій підтримки, які враховують специфіку переживань, гендерні та вікові особливості, рівень стресостійкості та соціального функціонування;

Превентивним значенням рекомендацій — їх практичне застосування може запобігати формуванню хронічного стресу, афективних розладів, порушень у функціонуванні сімейної системи.

Рекомендації щодо психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців:

1. Індивідуальна психологічна підтримка

Проведення регулярного психологічного консультування, особливо для осіб із симптомами тривожності, емоційного виснаження або порушень адаптації.

Навчання навичкам саморегуляції (дихальні техніки, тілесно-орієнтовані методи, майндфулнес) для зменшення впливу хронічного стресу.

Психоедукація щодо посттравматичних реакцій: роз'яснення можливих змін у поведінці військовослужбовця після повернення з фронту, з метою зниження тривоги та формування очікувань.

2. Підтримка сімейної системи

Сімейне консультування з акцентом на: відновлення емоційного зв'язку після тривалих розлук;

розвиток емпатійного слухання та ненасильницького спілкування;

профілактику конфліктів, пов'язаних із трансформацією ролей у сім'ї.

Психологічна підготовка до демобілізації — як для військових, так і для їхніх родин (адаптація до змін, очікування, поведінка в період повернення).

3. Групова підтримка та взаємодія з однолітками

Створення груп взаємопідтримки для членів сімей військовослужбовців як простору для нормалізації емоційного стану, обміну досвідом і зниження почуття ізоляції.

Проведення тренінгів з розвитку стресостійкості, ресурсного мислення, технік подолання тривоги.

Волонтерські ініціативи та залучення до соціально значущої діяльності як спосіб підвищення суб'єктивної ефективності та значущості.

4. Соціальна та інформаційна підтримка

Регулярне інформування про статус і місце перебування військовослужбовця, якщо це можливо в умовах безпеки, для зниження рівня невизначеності.

Створення системи “єдиного вікна” для юридичних, соціальних, психологічних питань (наприклад, онлайн-платформа з контактами служб допомоги).

Підвищення обізнаності громади про специфіку життя родин військовослужбовців з метою зменшення соціального тиску, упереджень або байдужості.

5. Робота з уразливими групами

Матері, дружини та діти поранених або загиблих військових потребують окремого психологічного супроводу з фокусом на горювання, втрату, відновлення сенсу життя.

Робота з дітьми — включення дитячих психологів, арт-терапевтів, ігротерапії в програми для родин.

Особистості з низькою стресостійкістю мають отримувати підтримку за індивідуальною програмою, спрямованою на розвиток копінг-стратегій.

6. Рекомендації для фахівців

Психологи, які працюють із родинами військовослужбовців, повинні володіти знаннями з кризової інтервенції, травмофокусованої терапії, роботи з втратами та горюванням.

Необхідна регулярна супервізія для фахівців, що працюють у цій сфері, аби запобігти професійному вигоранню та помилкам у роботі з уразливими клієнтами.

Розробка інструкцій, пам’яток і онлайн-курсів для первинної психологічної підтримки (як для самих родин, так і для працівників соціальної сфери, педагогів, медиків).

Ці рекомендації спрямовані на створення системної та багаторівневої моделі підтримки, що базується на принципах доступності, індивідуалізації

та сталості допомоги. За потреби можу адаптувати ці положення під розділ дипломної роботи або створити додаток із прикладами програм/занять.

Висновки до розділу

У межах дослідження було здійснено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей емоційної сфери членів сімей військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту. Отримані результати дозволяють зробити узагальнення щодо впливу зовнішніх і внутрішньоособистісних чинників на психоемоційний стан цієї категорії населення, окреслити характерні емоційні реакції, рівень стресостійкості, копінг-стратегії та соціальну підтримку.

В ході дослідження було визначено, що емоційна сфера членів сімей військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту зазнає істотного навантаження внаслідок хронічної невизначеності, тривалого очікування та психотравмуючих чинників, пов'язаних з участю близьких у бойових діях. За результатами дослідження, переважна більшість респондентів демонструє середній або високий рівень психоемоційної напруги, що свідчить про високий рівень емоційної вразливості.

Результати за шкалою сприйняття стресу (PSS) засвідчують, що близько третини учасників дослідження перебувають у стані високого суб'єктивного стресу, що є серйозним предиктором психологічного дистресу і вказує на доцільність раннього психопрофілактичного втручання.

Рівень стресостійкості, відповідно до опитувальника S. Maddi, виявився середнім у 59% опитаних, що свідчить про відносну здатність до адаптації в умовах хронічного стресу. Водночас, у 39% респондентів виявлено низький рівень стресостійкості, що підвищує ризик емоційного виснаження,

тривожних і депресивних проявів, особливо за тривалої дії психотравмуючих факторів.

Аналіз копінг-стратегій (за COPE Inventory) показав, що більшість респондентів використовують адаптивні стратегії подолання стресу — звернення по соціальну підтримку, активне планування, когнітивне переосмислення. Проте у частини опитаних зафіксовано застосування неадаптивних копінг-механізмів (уникання, емоційна дезорганізація), що вказує на необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Вікові особливості респондентів демонструють, що особи похилого віку та діти є більш уразливими до впливу хронічного стресу, що виявляється у вищих показниках емоційної напруги, тривоги та порушень психосоматичного стану. Це обґрунтовує потребу у спеціалізованій психологічній підтримці для зазначених категорій населення.

Проведене дослідження підтверджує гіпотезу про те, що участь близької людини у бойових діях виступає потужним стресогенним фактором, що істотно впливає на емоційне благополуччя, адаптаційні можливості та якість життя членів сімей військовослужбовців. Підвищений рівень тривожності, суб'єктивного стресу, потреба в підтримці, а також варіативність копінг-механізмів вказують на необхідність комплексної психологічної допомоги цій групі населення.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна дипломна робота дала змогу виявити особливості емоційної сфери членів сімей військовослужбовців та визначити основні напрямки психологічної допомоги, спрямованої на подолання деструктивних наслідків бойових подій. На основі аналізу наукової літератури з психології емоцій, стресу, копінг-механізмів, адаптації та реабілітації, а також результатів власного емпіричного дослідження, зроблено такі висновки:

У результаті аналізу наукових джерел було встановлено, що емоційна сфера є складною системою, яка охоплює афекти, емоції, настрої, почуття, стресові реакції та механізми емоційної регуляції. Вона тісно пов'язана з темпераментом, рисами особистості, життєвим досвідом та соціальним контекстом. Розуміння структури емоційної сфери дозволяє глибше дослідити механізми адаптації до стресогенних умов.

Доведено, що соціальне середовище (мікро-, мезо- та макрорівень) є ключовим чинником, що формує емоційний фон особистості. У кризових умовах, зокрема за участі близьких у бойових діях, саме якість соціальних зв'язків, доступ до підтримки та суспільне ставлення до ситуації мають вирішальний вплив на рівень емоційної стійкості людини.

Проаналізовано специфіку емоційних станів у цільової групи: домінування тривожності, страху, апатії, гніву та почуття безпорадності. Емоційні реакції визначаються низкою факторів: характером сімейних відносин, доступом до інформації, рівнем соціальної підтримки, індивідуальними особливостями психіки. Було виявлено тенденцію до формування як адаптивних, так і дезадаптивних стратегій реагування.

У дослідженні застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик: шкала сприйняття стресу (PSS), опитувальник стресостійкості (Hardiness Survey), адаптований опитувальник копінг-стратегій (COPE Inventory) та соціально-психологічна анкета. Методологічна база

дослідження дозволила отримати об'єктивні дані щодо психоемоційного стану респондентів та чинників, що на нього впливають.

Опитування було проведено серед 47 осіб — членів сімей військовослужбовців, які перебувають у стані тривалої мобілізації або участі у бойових діях. Дослідження проходило в декілька етапів: підготовчий, діагностичний, аналітичний. Результати були узагальнені з урахуванням гендерних, вікових та соціальних характеристик.

Було виявлено, що: у переважної частини респондентів спостерігається високий або середній рівень психоемоційного напруження, що пов'язаний із хронічною тривогою, невизначеністю та недостатністю підтримки;

Високий рівень суб'єктивного стресу мають понад третина респондентів — це потребує професійної психологічної допомоги; стресостійкість на низькому рівні виявлена у 39% опитаних, що свідчить про вразливість до емоційного виснаження; більшість респондентів використовують конструктивні копінг-стратегії, однак частина учасників демонструє уникнення або дезадаптивну поведінку; низький рівень соціальної підтримки зафіксовано у 18% респондентів, що посилює ризик соціальної ізоляції та емоційної дезорганізації.

На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги членам сімей військовослужбовців, які передбачають індивідуальне та сімейне консультування, групову підтримку, психоедукацію та підвищення доступу до допомоги через громади та волонтерські ініціативи.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про значний вплив бойових дій на емоційний стан та адаптаційні можливості членів сімей військовослужбовців, що вимагає системного впровадження програм психологічної допомоги та реабілітації в українському суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар Т. І. Емоційна регуляція як чинник психологічного благополуччя особистості *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 4, вип. 11. С. 112–118.
2. Братусь, Б. С. (2000). Основи загальної психології. Київ: Либідь.
3. Васильєва, Г. І. (2016). Психологія кризових станів: теорія і практика допомоги. Київ: Академвидав.
4. Гуменюк О. В. Емоційна чутливість та афективна зрілість як компоненти емоційної сфери особистості *Психологічний часопис*. 2022. № 1. С. 45–53.
5. Дідик Н. Ф. Особливості організації групової психологічної роботи з дружинами військовослужбовців: від соціальної потреби до індивідуального запиту. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 19. 2019. С. 100-120.
6. 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*. Вип 1(7). 2018. С. 41–56.
7. Журавльова О. М. Емоційна стійкість в умовах стресу: чинники збереження психічного здоров'я *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 12. С. 26–31.
8. Кузьменко Н. М. Психологічні засади емоційної стабільності особистості в кризових ситуаціях *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 71. С. 81–86.
9. Келі, Дж.. Психологія особистості. Київ: *Основи*. 2021.
10. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

11. Кочюнас, Р. Основи психологічного консультування. Київ: Академія. 2007
12. Макаренко, А. С. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2003
13. Петровська, Л. А. Соціально-психологічний клімат в родині військовослужбовця. Харків: Право. 2001
14. Українець І. А. Психоемоційна сфера особистості у воєнний період: нові виклики та психологічна підтримка *Психологія і суспільство*. 2023. № 3. С. 34–40.
15. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Практичні поради для роботи з травмованими сім'ями військових. 2022. <https://cbt.org.ua/resources/psychologichna-dopomoga-simjam-viyskovih>
16. Центр психічного здоров'я МОЗ України. Стрес та психологічна підтримка у період війни: інформаційні матеріали для населення. 2023. <https://mhcenter.mededu.gov.ua/informaciyni-materialy>
17. Техніки проти стресу: медитація, йога, дихання | Healthpedia. Healthpedia | Все про здоров'я та красу. URL: <https://healthpedia.com.ua/najkrashi-tehniki-dlya-relaksaciyi/> (дата звернення: 25.09.2024).
18. Чабан, О. С. Психологічна реабілітація в умовах бойових дій. Львів: ЛНМУ ім. Данила Галицького. 2015
19. Чернишова І. О. Психологічні особливості емоційної нестабільності у підлітків в умовах соціальних загроз *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2. С. 159–164.
20. Ялтонський, С. О. Психологічна допомога сім'ям учасників АТО: теорія і практика. Київ: ДУ «Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України». 2020
21. МОН України. Методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги членам сімей військовослужбовців. 2023. <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-dlya-psihologiv>

22. Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості коннора – девідсона-10 (cd-risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Rheumatology*. 2020. №2 (80). С. 66-72 URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> (дата звернення: 05.09.2024).
23. Lazarus, R. S. (2019). *Emotion and Adaptation Revisited: Forty Years Later*. *Emotion Review*, 11(3), 182–193. <https://doi.org/10.1177/1754073919838561>
24. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2020). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
25. Fredrickson, B. L. (2020). Positive emotions broaden and build. In *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (3rd ed.). Sage Publications.
26. McRae, K., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation and well-being: A view from the psychological sciences. *Current Opinion in Psychology*, 43, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
27. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
28. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
29. American Psychological Association (2022). *How to build resilience during a crisis*. <https://www.apa.org/topics/resilience/crisis>
30. Mental Health Europe (2023). *Supporting families in war conditions: psychological guidance*. <https://www.mhe-sme.org/resources>