

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ
ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24373

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМ-23-1 Дарина ЧОРНОМОРЕЦЬ

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: доктор психологічних наук, професор Євген ПОТАПЧУК

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

2 грудня 20 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)


Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Дарини ЧОРНОМОРЕЦЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «ЖИТТЕДІЯЛЬНІСТЬ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Керівник кваліфікаційної роботи: Євген ПОТАПЧУК, доктор психологічних наук, професор психології та педагогіки

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: запитальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін); розподіл ролей у сім'ї; тест-вигорання (MBI- Maslach burnout inventory); тест-запитальник задоволеності шлюбом; шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Життєдіяльність сімей військовослужбовців: сімейні кризи та функції сім'ї; повернення військовослужбовця з бойових дій. Розділ 2 Емпіричне вивчення психологічних особливостей життєдіяльності сімей військовослужбовців; емпіричне вивчення життєдіяльності сімей військовослужбовців; діагностика морально-психологічного клімату сім'ї

військовослужбовця; практичні рекомендації членам сімей військовослужбовців щодо запобігання сімейних конфліктів.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

3 рисунки, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	___ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	___ грудня 2024 р.	виконано

Здобувач

Дарина ЧОРНОМОРЕЦЬ

Ім'я, ПРЕЗВИЩЕ

Керівник роботи

Євген ПОТАПЧУК

Ім'я, ПРЕЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Життєдіяльність сімей військовослужбовців в умовах війни»

Здобувач Дарина ЧОРНОМОРЕЦЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Євген ПОТАПЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 65 сторінок, 6 таблиці, 3 рисунка, перелік джерел посилання складає 64 найменувань, 6 додатків.


Ключові слова: життєдіяльність, життєдіяльність сімей військовослужбовців, специфіка впливу служби, сімейні кризи, сімейні конфлікти.

Об'єкт дослідження: це психологічний стан та життєдіяльність сімей військовослужбовців в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості життєдіяльності сімей військовослужбовців в умовах війни, а також специфічні труднощі, з якими можуть зіткнутися сім'ї військовослужбовців.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для сімей військовослужбовців.

Одержані результати можуть бути використані, як практичні рекомендації для сімей військовослужбовців

Дипломник  Дарина ЧОРНОМОРЕЦЬ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	11
1.1 Життєдіяльність сім'ї військовослужбовця.....	11
1.2 Сімейні кризи та функції сім'ї військовослужбовця.....	22
1.3 Повернення військовослужбовця з бойових дій.....	29
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	39
2.1 Емпіричне вивчення життєдіяльності сімей військовослужбовців.....	39
2.2 Діагностика морально-психологічного клімату сім'ї військовослужбовця.....	47
2.3 Практичні рекомендації членам сімей військовослужбовців щодо запобігання сімейних конфліктів.....	55
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	66
ДОДАТКИ.....	74
ДОДАТОК А авторська анкета для вивчення стану сімей військовослужбовців.....	74
ДОДАТОК Б запитальник «шкала кохання й симпатії» (З. Рубін).....	75
ДОДАТОК В тестування «розподіл ролей у сім'ї»	76
ДОДАТОК Г тест вигорання(MBI).....	78
ДОДАТОК Д тест-запитальник задоволеності шлюбом	80
ДОДАТОК Е шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3.....	82

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

АТО - антитерористична операція;

КЗС - канадські збройні сили;

Мін'юст- міністерство юстиції;

США- Сполучені Штати Америки;

ПТСР- посттравматичний стресовий розлад.

ВСТУП

Актуальність цієї теми полягає в тому, що життя військовослужбовців має певну специфіку, що істотно впливає на життєдіяльність сім'ї. Постійні переїзди, зміни житла, втрата спілкування з друзями та знайомими, окрім цього сім'я звикає, що військового члена сім'ї постійно немає в дома. Також варто згадати про сім'ї, де обоє партнери є військовими. З одного боку, між партнерами є хороший комунікативний зв'язок і взаєморозуміння, з іншого боку можуть виникати суперечки через брак часу для виконання певних функцій та ролей в сім'ї. Це все має вплив на дітей, що зростають в сім'ях військовослужбовців. У військовий час до цих всіх переживань додається страх втрати партнера, а також неможливість зустрітися довгий час. Проживання в стресі та очікування інформації про члена сім'ї, виснажує усю сім'ю.

Багато науковців й раніше, цікавились темою родин військовослужбовців в Україні. Зараз ця тема є актуальнішою для вивчення ніж двадцять років тому. Ця тема почала бути актуальнішою з 2014 року, з початку АТО, її досліджували Н. Дідик, М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник. Якщо ми говоримо про сьогодення, дослідників проблеми сімей військовослужбовців побільшало О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Олійник, С. Хоружий, С. Ларіонов, М. Сириця, І. Соколова, З. Шайхлісламов, М. Ладика та інші.

Реальні умови показали, що потрібно зробити більший акцент на сім'ях військових. Через специфіку служби, сім'ям необхідна психологічна підтримка та супровід, у певних моментах життєдіяльності. Є безліч психологів, що працюють саме з військовими та ветеранами війни, проте невеликий відсоток людей працюють з дружинами та дітьми військових.

Як свідчить практика кожна сім'я має свою специфіку життєдіяльності, і переживає різні нормативні та ненормативні кризи. Суттєвий вплив на життя сім'ї здійснює професійна діяльність членів сім'ї. У цьому контексті особливу увагу привертають родини військовослужбовців. Адже специфіка роботи та обов'язків військового має надзвичайний вплив на життєдіяльність сім'ї.

Специфічний графік роботи, різні відрядження це є стресовими для сім'ї військового. Багато цивільних не розуміють специфіку цієї роботи, на фоні чого виникають конфлікти. Зазвичай, в сім'ях військових, усі підлаштовуються під роботу військовослужбовця.

Сім'я функціонує проходячи нормативні кризи, також може зустрічатися з ненормативними кризами, також вони виконують певні функції та ролі. Діти також відчують вплив військової служби батьків на їх життєдіяльності.

Враховуючи сьогоднішнє, оскільки ми живемо в умовах війни, до всього, з чим зустрічається сім'я військовослужбовця додаються страх втрати члена сім'ї, травми та поранення військовослужбовця, велика відстань та інше. За часту, саме цивільний партнер виконує більше сімейних обов'язків та функцій. Ми досліджуватимемо особливості життєдіяльності сімей військовослужбовців. Часто, через специфіку умов проходження військової служби, життєдіяльність сім'ї військових набувала характеру дистантної сім'ї, що несло за собою певні наслідки та вплив на умови існування сім'ї.

Отже, життя військовослужбовців має певну специфіку, що істотно впливає на життєдіяльність сім'ї. Постійні переїзди, зміни житла, втрата спілкування з друзями та знайомими, окрім цього сім'я звикає, що військового члена сім'ї постійно немає в дома. Окрім цього, варто згадати про сім'ї, де обоє партнери є військовими. З одного боку, між партнерами є хороший комунікативний зв'язок і взаєморозуміння, з іншого боку можуть виникати суперечки через брак часу для виконання певних функцій та ролей в сім'ї. Це все має вплив на дітей, що зростають в сім'ях військовослужбовців. Під час війни до цих всіх переживань додається страх втрати партнера, а також тривалі розлуки. Проживання в стресі та очікування інформації про члена сім'ї, виснажує сім'ю.

Об'єкт дослідження життєдіяльність сімей військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні особливості життєдіяльності сімей військовослужбовців в умовах війни.

Мета дослідження теоретично проаналізувати та емпірично визначити психологічні особливості життєдіяльності сімей військовослужбовця.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися низка **завдань**:

1. Проаналізувати сучасні наукові джерела у сфері життєдіяльності сімей військовослужбовців.
2. Дослідити вплив професійної діяльності військовослужбовців на життєдіяльність сім'ї.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей життєдіяльності сімей військовослужбовців.
4. Розробити практичні рекомендації членам сімей військовослужбовців щодо запобігання сімейних конфліктів.

Гіпотеза дослідження: життєдіяльність сімей військовослужбовців має свої особливості, які детерміновані специфікою професійної діяльності військовослужбовців. Через специфіку військової служби більшість сімейних обов'язків виконує шлюбний партнер військовослужбовця.

Методи дослідження для реалізації дослідницької мети та поставлених завдань ми застосували наступний комплекс методів:

1) *теоретичні методи* (включають аналіз наукової літератури з відповідного питання, синтез, порівняння, а також узагальнення матеріалів наукових праць з різних аспектів досліджуваної проблеми);

2) *емпіричні методи* (вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався на основі експертного оцінювання, що дало змогу комплексно дослідити дане питання. Так, нами були застосовані такі методики як запитальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін); тест «розподіл ролей у сім'ї»; тест «вигорання (MBI – Maslach burnout inventory)»; тест-запитальник «задоволеності шлюбом»; «шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3»)

3) *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення дослідження: полягає у розробці практичних рекомендацій членам сімей військовослужбовців щодо запобігання сімейних конфліктів. Результати нашого дослідження можуть бути використанні психологами, психотерапевтами, психологами-консультантами, а також в

державних установах при організації соціально-психологічної роботи з сім'ями військовослужбовців.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед осіб, що перебували на реабілітації та проживали в рекреаційному центрі «Берег Надії».

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему « Життєдіяльність сімей військовослужбовців в умовах війни як психологічна проблема» у науковому журналі «Psychology Travelogs», №3 (2023). Результати дослідження оприлюднено в тезах у збірнику матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні особливості стресостійкості фахівців соціономічних професій».

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (64 найменувань). Загальний обсяг дипломної роботи складає 83 сторінок машинописного тексту (основна частина – 65 сторінок).

РОЗДІЛ 1

ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Життєдіяльність сім'ї військовослужбовця

Тема досліджень інституту сім'ї завжди була актуальною у будь який час. Це те з чим зустрічається кожна людина. Навіть, при у мові відсутності сім'ї, мова йде про сиротинці, з часом у людини виникає бажання створити свою сім'ю. Де її любитимуть і прийматимуть не залежно від обставин. Якщо, ми попросимо людей: «уяви свою сім'ю», першочергово будуть впливати приємні та теплі образи. Проте, це не завжди про щось прекрасне, сім'ї зустрічаються із труднощами, і це нормально, можуть виникати конфлікти, це також нормально. Але доволі часто, через брак знань про інститут родини, сім'ї розпадаються, або просто існують через якісь обставини не створюючи затишку та теплих спогадів для своїх дітей. Ці діти виростають і створюють такі ж деструктивні сім'ї. Але є люди які ставляться до питання сім'ї серйозніше, цікавляться літературою та всіляко розвиватися у цьому напрямку аби побудувати сім'ю. Не залежно в яких обставинах виросла людина, дуже важливо поставитися відповідально до створення своєї сім'ї. Це знизить ризик розлучення, дасть підґрунтя для розвитку сім'ї. Знання та робота над стосунками в родині, саме не в сім'ї, а родині, допоможе молодій парі краще адаптуватися та дати розуміння, які будуть наслідки їх дій. Перед усім нам потрібно розібратися, що ж таке сім'я, сімейні відносини, та родина.

Починаючи цікавитися життєдіяльністю сім'ї військовослужбовця, потрібно зрозуміти, що ж таке сім'я та життєдіяльність. Життєдіяльність сім'ї-це процес реалізації планів, інтересів, функцій, завдань та потреб сім'ї, що включають аспекти повсякденного життя, такі як економічний стан, соціальні зв'язки, психологічний комфорт та взаємовідносини. Якщо ж мова йде про сім'ю, різні науковці мають різні твердження. О. Столярчук висловлювалася, що

сім'я є базовим соціальним інститутом, це є мала соціальна група, вона заснована на союзі партнерів та родинних зв'язків, що живучи разом формують господарство на основі спільного сімейного бюджету [1]. Ми можемо сказати, що це складне соціальне утворення, в яке входять неповторні особистості і складають одне ціле, це сімейна група. Подібну думку розділяє Р. Федоренко, вона зазначила, що це найважливіший вид соціальної спільноти, яка має важливу форму організації особистого життя [2]. Сім'я, це про людські взаємини. Автор книги, «Будуємо стосунки зі складними людьми» зазначав, що людські взаємини – це є найвище благо у житті кожного з нас. Він також відмітив, що люди не маючи надійних тривалих стосунків люди страждають як фізично так і морально. Було зазначено, що в тих людей які знаходяться у нездорових взаєминах чи люди якім бракує нормальних зв'язків, зазвичай мають більше психологічних і медичних проблем, також відчувають неповноцінність свого життя. Автор книги неодноразово згадує про партнерство у відносинах [3].

Сімейні взаємини –це складне поняття, це феномен, в який входять такі основи як індивідуальні та колективні, онтогенетичні, філогенетичні, соціогенетичні. Поняття сімейних відносин охоплює безліч аспектів, наприклад особистісну життєдіяльність кожного з партнерів, або національні культури та традиції сім'ї. Окрім поєднання життєдіяльності окремого індивіда, сім'я з'єднує культуру та традиції які несе кожен індивід із своїх родин в нові. Так відбувається змішення культур та розмивання традицій. Сімейні відносини є рушієм культури та розвитку суспільства, це збереження та передача культурних та соціальних навичок, їх змішення та покращення з роками, створення певних культур для покращення виживання людства.

Родина це значно ширше коло людей ніж сім'я. Якщо дивитися на лексику, то родина похідне від рід. Про зазначали у своїй статті Ю. Макарець, Сліпчук О. М, під назвою «концепти рід, родина, сім'я в мовній картині світу українців» Тобто, родина це рідня сім'ї, що утворилася. До родини входять батьки сімейної пари, сама пара, та усі хто з ними пов'язаний родом.

Якщо мова йде про сім'ю військовослужбовця, то ми можемо зазначити, що це соціально-психологічна спільнота, що формується на основі шлюбно-сімейних відносин, відмінністю якої є військова справа одного чи обох з подружжя.

Сім'ї військових зустрічають багато незгод. Одним із серйозних викликів для них є переїзди, соціальні фактори (батьки похилого віку чи обмежено придатні діти), фінансові труднощі пов'язані з переїздом, пошук нового житла, втрата роботи(цивільного партнера), зміна сімейних лікарів, шкіл і т.д. З подібними проблемами зустрічаються не лише українські військовослужбовці, а й канадські збройні сили (КЗС). Але є різниця в сприйманні цієї професії, наприклад канадські військові сприймають як це кар'єру, по завершенню служби в них будуть певні привілеї. Проте українські військові сприймають службу як роботу, та не отримують особливих пільг [4].

Дослідження Н. Дідика про вплив сімейних відносин на військовослужбовця, дослідження відбувалися за часи АТО. Показало, що хоч логічніше, якби сімейні відносини йшли на задній план, при стресових умовах де є ризик втратити життя, вони все таки займають високу сходинку в опитуванні [5]. Не таку, зрозуміло, як в цивільних, але все ж, наприклад вище за особисту гігієну чи сексуальну дисгармонію.

А дослідження В. Прищак та О. Дрозд показало, що військова служба має сильний вплив на динаміку сімейних відносин. Їхнє дослідження підтверджує негативний вплив військової служби та динаміку сімейних відносин. Також дослідники виявили, високу незадоволеність своєю роботою, що автоматично підвищує когнітивні порушення, оскільки існує чіткий зв'язок між задоволеністю та когнітивними порушеннями. Окрім цього, невдоволеність військовою службою підвищує ризик конфліктів між сім'єю та роботою [6].

Кожна подружня пара на своєму шляху зустрічає безліч криз. Загальними ознаками, що пара зіткнулася з кризою є: звинувачування, взаємні розчарування, образи та сварки. Також кризи можна поділити на нормативні та не нормативні. Сім'я військовослужбовця, не є виключенням і також проходить усі ці кризи.

Проте з певною специфікою, враховуючи службу одного, або обох партнерів. Є. Потапчук зазначав про такі нормативні кризи: прийняття на себе подружніх зобов'язань; засвоєння батьківських ролей (прийняття факту появи дитини); включення дітей у зовнішню соціальну структуру; прийняття факту вступу дитини у підлітковий вік; відокремлення дорослої дитини від батьківського дому (залишення подружжя вдвох); прийняття факту смерті одного з партнерів; кризи емоційної байдужості.

При формуванні союзу двох людей, змішуються дві культури сімей, різні сімейні ролі, звичаї і т.д. На фоні чого, пара може мати безліч суперечок. До прикладу «у мене було по іншому»; «я звик, що ми робили так» і т.д. Це важливий момент на який пари не звертають уваги при самому переїзді, але який дуже швидко проявляється у сімейному житті. Мова йде про прийняття певних сімейних ролей. У сім'ях військових ці ролі такі самі як і в інших, проте мають свою специфіку. Якщо ж ми говоримо про сім'ї військовослужбовців, то важливим питанням буде: чи були у їх сім'ї військовослужбовці? Цивільні, не розуміючи специфіки роботи військових, доволі часто не вірно розуміють своїх партнерів-військових. Це може бути ревності нерозуміючого партнера, що може привести до розлучення. Часто, якщо в родині не було військових, люди не можуть об'єктивно оцінити масштаби служби, тільки згодом вони починають розуміти, або можливо навіть служити поруч, але для цього потрібен час. Доволі часто від цих людей відчувається саркастичність та намагання жартувати в спілкуванні. На кшталт «він одружився на своїй роботі», «її сім'я це робота». Якщо ж обоє з подружжя є вихідцями з сімей військовослужбовців, то проблем буде трохи більше. Кожен розуміє специфіку цієї роботи та приймає це. Також, це може бути й по іншому. Коли людина із сім'ї військових створює свою сім'ю разом із іншим(-ою) цивільною, для неї може бути дивним, що ніхто не служить, і сім'я може робити плани на вихідні чи канікули не переживаючи їздити між областями або кудись далеко з ночівлею. Проблема такої пари може бути: «чому тебе так багато». Насправді, люди, що звикли, що хтось служить, звикли і до того

що їх майже ніколи не має вдома. Тому створюючи свою сім'ю, може бути не звичне відчуття та суперечки.

Тому на початку, коли починається нормативна криза прийняття на себе подружніх обов'язків, дуже важливим, як і в цивільних парах так у в парах де є військові, спілкування. Якісно обговорити моменти життя разом. На цьому у своїй книзі чітко акцентує увагу сімейний психотерапевт Дж. Гаррісон. У своїй книзі «Five Arguments All Couples (Need To) Have And why the washing-up matters» [7]. Перше ж питання яке розглядається в цій книзі це про спілкування між партнерами. Оскільки саме хороша комунікація може налагодити гарний зв'язок між партнерами та попередити проблеми, та розлучення. Суперечок, звичайно, не уникнути, але їх явно буде менше. Умовно, спілкування це як профілактика від зайвих проблем у стосунках. Також зауважу, що суперечки все таки є необхідними в парі. Але вони повинні бути «якісними». Багато, людей вважають, що суперечки це погано і дуже не безпечно. А я скажу, що саме «якісна» суперечка є навіть корисною для пари. Саме в «якісній» суперечці знаходиться компроміс, та комфортне відношення в майбутньому один до одного.

При створенні союзу партнерів, саме низький рівень знань, щодо сімейних ролей, має негативний вплив на їх міжособистісні стосунки. Саме це породжує низку деструктивних конфліктів між подружжям. Велика кількість шлюбних партнерів відчувають розчарування та не спроможність подолати конфлікти, що й приводе молоду сімейну пару до деструктивного розлучення. Розлучення також може бути різним, не залежно чи в подружжя діти чи ні. Саме від реалізації ось цих функцій залежить рівень проблемного функціонування сім'ї та задоволеності шлюбом як соціального інституту. Кожну функцію сім'ї, а саме виховна функція сім'ї, господарська та матеріально фінансова функції сім'ї, інтелектуально-світоглядна функція, інтимно-сексуальна функція сім'ї та морально-психологічна функція сім'ї, подружжя реалізовує через сімейні ролі, тому важливо знаходити компроміс та спілкуватися, оскільки не існує одного стандарту як це повинно бути. На думку Д. Карпової поняття «сімейних ролей»

потребує детальної теоретичної рефлексії та широкої інтерпретації [8]. Докладніше про моделі поведінки подружньої пари в реалізації основних функцій сім'ї у своїх роботах описали: Є. Потапчук, Д. Карпова [9], Н. Хлопоніна [10], Р. Федоренко, М. Мушкевич, Т. Дучимінська, Л. Магдисюк [11], Л. Рішко [12], А. Руденок [13] і так далі.

Кожна сім'я є малою частинкою суспільства, і кожна з них несе особливий внесок у його розвиток. Виховуючи наступне покоління, вони вкладають певні традиції та звичаї кожної особи, які подорослішавши, вони несуть у світ і передають своїм дітям. Зростаючи у певному середовищі, діти вважають його нормою, та намагаються відтворити у своїх сім'ях, хоча бувають й винятки, але більшість намагаються відтворити знайоме для них середовище з певними особливостями, які вносить партнер чи партнерка. Окрім вище сказаного потрібно пам'ятати, що діти є рівноправними членами сім'ї, вони також є активними учасниками кожної сімейної справи [14].

Після проходження першого етапу подружнього життя настає наступний. Поява дитини в сім'ї та прийняття батьківства партнерами. Цей етап є дуже складним, оскільки доволі часто один з партнерів приймає на себе обов'язки догляду за маленькою дитиною, інший ж може залишитися ще в попередньому етапі. На підставі чого й виникає безліч конфліктів. Специфіка цієї кризи для пар військових у службі. Важка служба та постійний плач малої дитини в дома, може погано вплинути на психіку військового. Це може мати небезпечні наслідки для нього/неї та оточуючих. Тому прийняття обов'язків батька та матері є надзвичайно важливим як для цивільного подружжя так і для сім'ї військового.

Перше, з чим зустрічається дитина, це батьки. Вони мають сильний вплив на формування психіки дитини. Для того аби сім'я розвивалася та давала дітям якісне виховання, безумовну любов та відчуття безпеки, потрібна шалена робота обох батьків. Для цього потрібно аби вони усвідомили зміни у життєдіяльності їх сім'ї та прийняли цю відповідальність. Також, в цей період потрібно пам'ятати, про фізичний та психологічний стан жінки. Доволі часто, чоловіки

вважають, що вона лише сидить вдома і не виконує нічого важкого. Варто пам'ятати, кожен з батьків є однаково відповідальним перед дитиною. Тому не зважаючи хто є в декреті, кожен може попрацювати, приглянути та вколисати. В цьому періоді є надзвичайно важлива допомога та підтримка один одному.

Доволі часто, саме в цей період батьки подружжя, що отримали нові ролі в родині, мова йде про те, що вони стали дідусями та бабусями, намагаються «допомагати» молодій сім'ї з дитиною. Оскільки, на їх думку пара не впорається з новими обов'язками. В ці моменти важливо правильно приймати та розмежовувати допомогу, парі важливо домовитися яка саме допомога старшого покоління буде доречною, а від якої вони відмовлятимуться. Оскільки нерозуміння поколінь може викликати більше сварок та привести до розлучень. Зважаючи, що один з партнерів є військовим, ця допомога може бути посилена і не лише зі сторони батьків, це може викликати жалість знайомих старшого покоління, які будуть всюди де це можливо чи навіть не можливо допомагати. Таке відбувається доволі часто, тут потрібно розмежовувати, де є ваші межі.

Потрібно пам'ятати, що діти дивляться на батьків як на приклад та ідеал їх майбутнього життя. В цей період формується розуміння гендерних ролей. І в дітей можуть виникнути певні проблеми в розумінні ролей, якщо вони рідко бачитимуть одного з батьків. Для хлопчика важливо бачити хороший приклад батька, пам'ятаємо ще про комплекс Едипа, хлопчик зрозумівши, що батька постійно не має в дома, захоче зайняти чоловічу позицію і вважатиме маму своєю власністю. Якщо ж хлопець не бачить своєї мами, він може бути ображений чи боятися жінок. Так само якщо мова йде про дівчинку, якщо мати військовослужбовець, результатом може стати займання донькою позиції мами, якщо ж військовий саме батько, через брак уваги може бути ненависть до чоловіків, чи пошук чоловіка, що замінить батька. На цей момент потрібно звернути більше уваги [15].

Наступним важливим етапом є включення дітей у зовнішню соціальну структуру. В цей етап, як зазначив Є. Потапчук, жінка виходить з «домашнього арешту». Цей етап характеризується тим, що жінка чи чоловік, що сиділи в

декретній відпустці повертаються до своєї роботи, тим самим приводячи дитину в садок чи школу, новий соціум. Основним завданням цього періоду буде адаптація до роботи, та звикання до нового режиму. Цей період зазвичай супроводжується кризою трьох років, а також дошкільним періодом дитини, що є стресовим, як для дитини так і для батьків [16]. Випробуванням для сім'ї військових може бути їх служба. Оскільки дитина починає розуміти, що в сім'ях буває по-різному, важливо донести чому когось з батьків довгий час не має в дома. Мова йде не лише про важкий графік, а й про часті відрядження. Та намагатися з боку батьків, приділяти стільки часу наскільки це можливо. Дуже важливо слухати дитину, аби вона не закрилася в собі. Це може допомогти, легше пройти наступний етап.

Пройшовши ці складні етапи, далі подружжя чекає етап, якого усі бояться, ще не народивши дитину, це етап прийняття факту вступу дитини у підлітковий вік. Дуже важливо підготуватися до цього етапу заздалегідь. Цей період, для підлітка, характерний гормональним «коктейлем» та активним статевим розвитком. Батькам варто підготуватися, що дитина дорослішає і змінюється, відбувається активний пошук себе, своїх вподобань. У своїй статті Ірина Сингаївська та Святослава Федорець коротко звернули увагу на психосексуальний розвиток підлітків [17]. Також варто згадати про нормальні та патологічні прояви сексуальної поведінки у підлітків. Батькам важливо це знати та не лякатися певних проявів поведінки підлітка, й розуміти де є норма де є патологія. До прикладу, зацікавлення статевим актом тварин, це норма, а ось сексуалізована поведінка по відношенню до тварин це патологічний прояв сексуальної поведінки [18]. Цей період складний як для підлітка, через певні зміни в організмі та психіці, а й для батьків, особливо коли вони не готувалися до цього. Навіть якщо діти бажають йти на контакт та хочуть питати про певні моменти їх дорослішання. Проте батьки, часто через службу не мають змоги спілкуватися. В наслідок чого діти починають закриватися і бунтувати.

Після проходження цієї кризи, подружній парі потрібно увійти в наступну, коли дитина покидає батьківський дім, починає жити самотійно. А подружжя

залишаються у двох. Цю кризу можна вважати не тільки сімейною, а й особистісною. Оскільки, багато років подружжя жило заради дітей. Їх вільний час приділявся дітям і спілкувалися в більшості вони про них. Й настає час, коли дитина йде будувати своє доросле життя. А вони залишаються один з одним і розуміють, що у них не має спільних тем для спілкування, вони не знають як проводити час разом це й стає підґрунтям для не порозумінь. Основним завданням для цього періоду є сепарація дитини, пошук нових сфер реалізації, прийняття нового члена родини, це про невістку чи зятя, прийняття нової ролі – дідуся та бабусі.

У своїй книзі «Емоційні гойдалки війни», Володимир Станчишин виділив цілу главу на опис сімей, що розлучилися через війну. Він описав й свої відносини в сім'ї і додав поради для дистантних сімей. В книзі він зазначив, що життя чоловіка та дружини починають будуватися порізно, і кожен з подружжя набуває нового, і що не менш важливе різного досвіду. І проблема в тому, що цей досвід є не зрозумілий для іншого партнера. На фоні чого виникають нові суперечки. Для кожного цей досвід є важким, але люди адаптуються, адже у них уже не має іншого вибору. Якщо мова йде про цивільні сім'ї, основна мета людей на початку була вберегти дітей, і багато жінок самотійно виїжджали разом із своїми дітками, а чоловіки почали жити самотійно, хоча є великий відсоток сімей де дружини залишилися в Україні попри все. Не дивлячись на це який вибір робить сім'я, чоловіки в більшості, або починали допомагати армії, тим чим могли, або ж підписували контракт із військами. Це вибір кожного та кожної сім'ї, який не має права осуджуватися. Різний досвід і ставав не порозумінням між парами. Володимир Станчишин відзначив, що пари які обрали разом залишитися мали певну перевагу, оскільки вони були поруч один з одним [19].

Слід згадати про ненормативні кризи які можуть відбутися в сім'ї кожного. У своїх роботах Є. Потапчук виділяє такі ненормативні кризи: розлучення; повторний шлюб; адюльтер (зрада) ; інцест; важка хвороба члена сім'ї; смерть члена сім'ї.

Хоч в нормі сім'ї не мали б зустрічати такі обставини, але вони існують. В кожній ненормативній кризі виділяють певні взаємопов'язані компоненти такі як, сама кризова подія, відношення членів сім'ї до того, що відбувається, певні моменти переживання цього, а також їх сприйняття. Також, до цих компонентів відносяться зміни, які відбудуться у сімейній системі внаслідок події, і не менш важливим є індивідуальні і загальносімейні способи подолання кризи [21].

В роки війни, як показала практика, ненормативні кризи мають більшу імовірність відбутися саме у сім'ях військовослужбовців. Оскільки вони є в доволі нових стресових умовах, багато сімей стають дистантними, відстань, стрес, високий ризик смерті усі ці фактори посилюють ризик утворення ненормативних криз.

Наприклад, якщо мова йде про розлучення, за даними Мін'юсту на серпень дві тисячі двадцять четвертого року, в Україні відбулося шістнадцять тисяч три розлучення. В одній науковій статті було зазначено п'ять основних причин через які розлучення стали частішими в сім'ях військових.

1. Обмежене спілкування між парою;
2. Відсутність військового партнера, проблемні стосунки через відстань, зміни в сексуальному житті партнерів, відсутність тактильного контакту партнерів;
3. Втома партнера, що є цивільним, це про емоційну та фізичну втому від домашніх обов'язків, та доглядом за сім'єю;
4. Відсутність або зменшення, емоційної підтримки партнерів;
5. Страх за майбутнє життя та здоров'я дітей, постійний страх смерті й втрати члена сім'ї;

Повторний шлюб, також є не легкою справою, особливо коли в сім'ях були діти. Хараджи Марина Вікторівна та Бут Максим Борисович визначили основні психологічні бар'єри які вилазять при вступі у повторний шлюб. Вони виділили деякі основні [22]: мотиваційний компонент готовності до повторного шлюбу; емоційний компонент готовності до повторного шлюбу; когнітивний компонент

готовності до повторного шлюбу; поведінковий компонент готовності до повторного шлюбу.

Варто згадати про дослідження Д. Карпової, вона провела опитування в якому дослідниця виявила основні перешкоди при повторному шлюбі [23]: труднощі у взаєминах між новим партнером та дітьми з попереднього шлюбу; не розв'язані проблеми з попереднього шлюбу; проблеми встановлення близьких стосунків із людьми з нової родини; проблеми з кордонами нової сім'ї; рольова невизначеність.

Про зраду багато хто говорить, а багато хто боїться сказати. У спілкуванні з військовими часто можна почути різні слова, хтось навіть не думає аби шукати відносин на стороні поки дружина очікує повернення, але є чоловіки, яких коли виводять з бойових дій, що шукають нові відносини, та свідомо йдуть на зраду.

Є. Потапчук визначив такі причини зради: зганьблене кохання. Мова йде про не розділене кохання в шлюбі, заповнення (йдеться про компенсацію недоліків партнера); пошук нових любовних переживань (це про довгі шлюби, де обов'язки та рутинна поглинають людей, і вони починають пошук нових емоцій); випадковий зв'язок (здійснюється при певних обставинах) нове кохання.

Якщо розглядати таку ненормативну кризу як важка хвороба члена сім'ї, вона часто могла виникнути в мирний час і є багато факторів на які потрібно звертати увагу, важкість та час хвороби, реакції близьких. У військовий час, в сім'ях військовослужбовців зростає ризик втрати здоров'я чи частин тіла військових. Це стане сильним викликом для сімей. Викликом можуть стати:

Ми повинні розуміти, що все залежить від міжособистісних стосунків партнерів, які вони мали та побудували ще до повномасштабного вторгнення [24].

Якщо, розібрати кожна із не нормативних криз, ми можемо спостерігати тенденцію до їх збільшення у сім'ях під час ведення воєнних дій. Розуміючи специфіку нормативних та ненормативних криз у звичайному житті ми можемо краще допомогти сім'ям військових. Оскільки, вони також проходять усі

нормативні кризи і часом зустрічають ненормативні. Тільки розуміючи це та специфіку роботи військових ми можемо краще зрозуміти як саме ми можемо допомогти та підтримати їх сім'ї.

1.2 Сімейні кризи та функції сім'ї військовослужбовця

Ми вже ознайомилися із кризами з якими зустрічаються в усіх сім'ях та уже трохи по досліджували який вплив має робота військових на їх сім'ї та проходження нормативних та ненормативних криз. Під час війни найбільшою кризою сім'ї, буде від'їзд військового від сім'ї на бойові позиції. На разі це найбільш досліджувана тема сьогодення, багато науковців досліджують, описують та виносять на загальне [25,26,27,28,29,30,31,32], це дуже радує кожного хто починає цікавитися темою життєдіяльності сімей військовослужбовця. У попередньому розділі ми розглянули кризи з якими зустрічаються сім'ї як і цивільні так і сім'ї військових, також ми розглянули особливості проходження цих криз у сім'ях військових. Але існує криза з якою цивільні сім'ї навряд чи зможуть зіткнутися. У цієї кризи не існує як такої назви, проте це не означає, що вона не важлива. Мова йде про поїздку військового в зону бойових дій. Серед різних стресових факторів, найбільш негативний вплив на групи людей мають воєнний або цивільно-військові фактори [33].

У розвинених країнах, мова йде про США та Канаду, існує безліч державних програм, що допомагають та підтримують сім'ї військових під час виконання місії чи повернення військового. Не залежно на якому етапі служби є військовослужбовець, вони надають психологічну допомогу, як сім'ї так і самому військовому [34]. Україна переймає досвід розвинених країн, і уже існує багато нових програм по підтримці військових. Також для їх сімей доволі часто проводять усілякі тренінги та заходи. Проте, на мою думку, вони ще не достатньо підтримуючі, доволі мало про підготовку цивільних до повернення військових до дому.

Нам варто розглянути, що відбувається із сім'ями, коли військовослужбовець відправляється на фронт. Умовно цей період для військового можна поділити на три етапи:

1. Збір та підготовка до поїздки;
2. Перебування у зоні бойових дій;
3. Повернення до дому.

Разом з військовослужбовцем, цей період проходить і його сім'я. На мою думку, кожен з цих періодів, для сім'ї звучить так:

1. Емоційна підготовка до від'їзду, члена сім'ї;
2. Відсутність військового члена сім'ї, звикання та адаптація до нових умов;
3. Довгоочікуване повернення, емоційне піднесення, та адаптація усіх до нових умов.

І кожного разу це коло емоцій повторюється. Найбільш важким та тривожним є перший раз. Коли вперше відпускають кохану людину, вперше адаптуються до життя без неї, та вперше зустрічають після таких емоційних коливань. Усі ж наступні рази проходження цих етапів стають менш емоційні та більш буденні, як для військового так і для його сім'ї. Без умовно переживання залишаються, вони нікуди не зникають, але дякуючи адаптації людини, переживання стають більш контрольними людиною та менш стресовими для неї.

В. Станчишин писав про сім'ї де є військові, що є на фронті, найбільшою проблемою в чоловіка стан напруги мозок перемикається на «я в небезпеці» і «я в безпеці», а в жінки мозок не перемикається, навіть якщо чоловік подзвонив, вона не знає, що відбуватиметься з її коханим опісля їх розмови. Також, проблемою психолог-психотерапевт вважав те, що домашні та сімейні клопоти падають на плечі одного з партнерів, того хто не на фронті. Ще однією складністю є спілкування, а точніше його сильне зменшення. Оскільки можливість спілкуватися в рази падає. Це може бути, плюс раз в тиждень, або десяти хвилинні розмови по телефону, без відео. На мою думку, спілкування це одна з основ, щасливої родини. І його відсутність надзвичайно погано впливає

на сімейні відносини. Цю думку розділять зі мною багато науковців та дослідників сімейних стосунків. Окрім цього, потрібно звернути увагу на повернення до дому військового [19]. Не зважаючи на те, що це неймовірно щаслива мить для сім'ї, це й великий виклик для них. З часом кожен адаптується під новий ритм життя, і сім'я часто звикає жити без батька чи мами військового. При поверненні якого, можуть бути суперечки, відчуття не потрібності з боку військового, та відчуття дискомфорту із сторони сім'ї. В дослідженні Н. Пророка було зазначено, що якщо розлука триває рік, це вже може закріпити різні способи життя. Військовослужбовець вчиться піклуватися про себе та безпеку бойової команди, У той самий час коли він/вона починає функціонувати як особистість, його дружина/чоловік виконує навантаження та сімейні обов'язки за двох [35].

Про спілкування у парах, сім'ях військових звернули увагу Доцент кафедри теоретичної та практичної психології, кандидат філософських наук Пирог Ганна Володимирівна та її студентка Удод Світлана Юріївна у своїй роботі, звернули увагу на хорошу комунікацію між партнерами у складні часи, а саме мова йде під час воєнних дій. Приводячи в приклад також досвід США та Канади [36].

Чому все ж таки важлива комунікація. Коли військовослужбовець відправляється на фронт, він не матиме можливості часто спілкуватися із своїми близькими. Їхня близькість залежатиме від фундаменту який партнери створять до від'їзду військового в зону бойових дій. Саме на цьому фундаменті, відносини можуть довше протриматися, а при поверненні з фронту до дому, адаптація буде легшою.

Перший етап є доволі важким, оскільки подружжю потрібно психологічно підготуватися до від'їзду військового. У кожного є свої переживання, і за часту, вони заповнюють увесь їхній час. Додатковим переживанням стає збір військового, купівля речей, що йому можуть знадобитися. Умовно, це як додатковий тригер для кожного з партнерів. Ситуація не із приємних, особливо коли є діти, потрібно зважати на їх вік та особистість кожного, аби правильно та коректно донести інформацію. Також розуміння того, що всі обов'язки лягають

на партнера цивільного. Цей період дає можливість сім'ї підготуватися, до від'їзду військового, в усіх сферах життєдіяльності.

Наступний етап- це етап адаптації та звикання до нового життя, кожного з членів сім'ї. Військовослужбовець адаптується до зовсім інших умов, можлива навіть майже повна відсутність води, антисанітарія, життя в умовах стресу та ризику втрати здоров'я чи життя. Тему адаптації до бойових дій піднімали уже давно та багато науковців: О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Олійник, С. Хоружий, С. Ларіонов, М. Сириця, Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, Н. Пророк, О. Запорожець, Д. Креймеєр, О. Кокун, В. Клочков, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська і т.д. Хоч ця класифікація доволі умовна, але стрес, що переживають військовослужбовці можна поділити на три категорії [37].

Перша категорія, за характером психосоціальної мотивації. Сюди відносяться стресори життєдіяльності в екстремальних умовах; стресори, які можуть бути в повсякденній професійній діяльності; проблеми сімейного характеру; стресори морально-етичного характеру, стресори соціальних умов (змішаного походження).

Друга категорія, це за часом дії. В цю категорію відносять стресори короткочасної або тривалої дії.

І третя категорія за характером впливу на людські органи чуття.

Сюди можна віднести стресори слухового ряду, дотиково-нюхового ряду або візуально-психічного ряду.

Опитуючи членів сімей військовослужбовців науковці зрозуміли характерні відчуття їхньої рідні: відчуття наче член сім'ї став іншою людиною; відчують вину, виникає відчуття амбівалентності та безпорадності або відчуття тривоги чи страху [26].

Військовослужбовці також зустрічаються із оперативним стресом. Це стрес під час виконання бойових завдань. Він може проявитися у різних формах, це може бути або як окремі, або як комбіновані ефекти когнітивних перевантажень, фізичних перевантажень, обмеження часу сну, зміни в

оперативному середовищі, емоційного і психологічного стресу та енергетичної недостатності. Холод чи спека також можуть мати негативний вплив на військовослужбовця. Наприклад, холод зменшує чутливість дотиків та обмежує спритність дрібної моторики, також знижує пильність. Якщо ж мова йде про спеку, в поєднанні із фізичними навантаженнями, або підвищенням температури тіла, це матиме негативний вплив на серцево-судинну та ендокринну системи, як результат зниження працездатності [38].

У сучасних підходах, у стійкості військових, виділяють п'ять основних аспектів стійкості, це психологічна та фізіологічна стійкість, термостійкість, статеві відмінності стійкості, внесок аеробних та силових тренувань у стійкості, та роль для формування стійкості генетики та виховання. Для підвищення ефективності військової служби потрібно враховувати взаємозв'язок цих аспектів стійкості, тому можна зробити висновок про важливість міждисциплінарного підходу для розуміння та формування стійкості (див. рисунок 1.1).

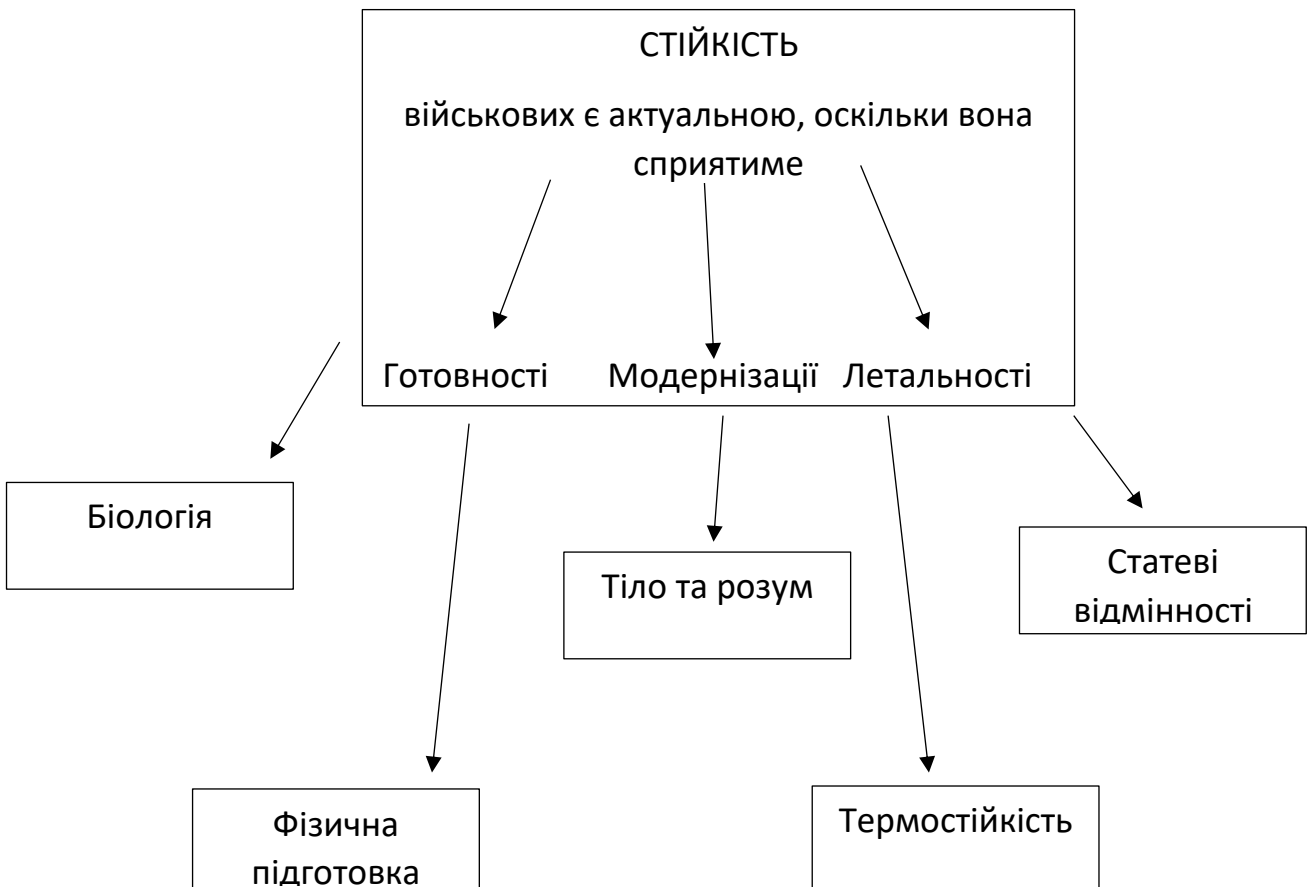


Рисунок 1.1 – Основні аспекти стійкості військових

Мова йде про стресостійкість не лише військових, що є на фронті, а й і їх близьких, що є в умовній безпеці. На партнера, що доглядає за дітьми та родичами, падає на плечі багато обов'язків, а також додаткові переживання за партнера, що є на фронті. Основне завдання цивільного адаптуватися до нових обов'язків та змін в житті. Є різниця між сім'ями де до вторгнення вже був військовослужбовець і коли цивільні сім'ї різко стають сім'ями військових. Сім'ї, що ще до повномасштабного вторгнення розуміли специфіку служби, та мали досвід проживання без батька чи мами військового, вчилися жити та функціонувати самостійно в менш стресових умовах. Також, багато сімей військових отримали досвід життєдіяльності під час АТО. Цей досвід був як основа для них і в момент коли знадобилося знову існувати, коли хтось далеко, але в більш стресових умовах, саме цей досвід допомагає їм легше адаптуватися до нових умов. Якщо ж розглядати цивільні сім'ї, які не мали подібного досвіду, їх адаптація до нових умов проходить важче, оскільки цивільний партнер, втрачає свого партнера як опору у звичайному житті. На нього не лише падають обов'язки його партнера, а й необхідність підтримувати його.

На основі досліджень, було виявлено, що життєстійкість людини, має надзвичайний вплив на поведінку особистості в складних життєвих ситуаціях. Як наслідок, сильний вплив на сім'ю та оточуючих людини, що переживає певні стресові моменти. У науковій роботі було зазначено, аби збільшити показники саме життєстійкості необхідно розвивати асертивну поведінку, що допомагає створити ефективну стратегію подолання стресу у важких життєвих ситуаціях [39].

Також, дослідники відмітили, що у сім'ях військовослужбовців можуть бути кризові стани. Які є більш характерними саме сім'ям військовослужбовців. Про кризові стани писали психологи Масариківського університету у своїй роботі, вони згадували про чотири стани людини (див. таблицю 1.1).

В наслідок сильного стресу у людини не залежно від тяжкості обставин може відбутися розлад адаптації. Розлад адаптації - це певні стани суб'єктивного дистресу, які виникли в період адаптації до нових стресових подій і вагомих змін

у життєдіяльності людини. Причинами є зміна звичного життя людини, тобто її неспроможність адаптуватися до стресових ситуацій, що викликані змінами у життєдіяльності людини [40]. Це може стати сильною перешкодою для життєдіяльності сім'ї. У такому випадку необхідно звертатися до спеціалістів, адже тільки вони можуть діагностувати загрозу та надати якісну допомогу.

Таблиця 1.1 – Чотири кризові стани людини

Види	Прояв
Відчуття втрати власної ідентичності	Людам здається, що життя втратило сенс, а майбутнього в них не має. Люди втрачають своє власне «Я». Все, що вони робили до цього дня, втратило якийсь сенс. Члени родини можуть відчувати відчуження один від одного.
Відсторонення від себе та реальності	Людина може сприймати реальність як сон, або наче це не їх життя, або ж навпаки, її життя до сприйматиметься, як щось не реалістичне. Може здаватися наче людина спостерігає за своїм життям, а не бере в ньому участь. Цей період супроводжується максимальним відстороненням від сім'ї, тому дуже важливо, допомагати та підтримувати один одного.
Відчуття страху	До страху може доєднатися тривога, людина може панікувати, що може стати загрозою її життю та життю близьких.
Відчуття гніву	Людина може відчувати надто сильний гнів, агресію, може бути висока спрага до помсти. Агресія та роздратованість може поширитися на членів сім'ї. Важливо зберігати рівновагу, якщо ж не вдається, потрібно розповісти про це сім'ї.

В психології поведінки розмежується поняття захисту і копінгу. Основна мета цих механізмів це збереження оптимального рівня життєдіяльності і самопочуття людини в складних життєвих ситуаціях [33].

Д. Томіленко до функцій сім'ї відносить: господарсько-побутову; репродуктивну; виховну; функція соціалізації; економічну; рекреативну; регулятивну; комунікативну; функція взаємодопомоги.

Кожна з цих функцій, більше чи менше, але виконується партнерами задля функціонування сім'ї. Лише виконуючи ці функції, сім'я може надалі

продовжувати свою життєдіяльність. На жаль, через специфіку військової служби, вагомішу роль по виконанню цих функцій відіграє партнер цивільний.

Зрозуміло, що кожна з вище перерахованих функцій сім'ї є тісно пов'язаними між собою. Але їх співвідношення та вагомість в суспільстві у різні часи були різними. Потреба в існуванні сім'ї для нормального функціонування в суспільстві стало причиною того, що доволі часто, бували випадки, що люди брали шлюб та створювали сім'ї не за власним бажанням. Упродовж всієї історії людства, суспільство чи держава спонукало людей до цього. Батьки, традиції, норми, суспільна думка, економічні обставини та закони вимагали від людей вступати у шлюб та будувати сім'ю у певному віці, за певних обставин та з певними партнерами. Що могло мати як і негативний так і позитивний вплив на виконання партнерами функцій сім'ї.

1.3 Повернення військовослужбовця з бойових дій

Найбільш очікувана подія для сім'ї військовослужбовця, це його повернення до дому. Багато психологів звертають увагу військових з чим вони можуть зіткнутися при поверненні. Навіть є онлайн курси, де розповідається, що вони можуть не розуміти, що може змінитися і чому, розуміючи причину їм легше приймати нові обставини та адаптуватися до середовища. Якщо ми проаналізуємо джерела, то дійдемо до висновку, що багато спеціалістів та дослідників говорять про те, що бойові події можуть викликати не лише якісь психологічні проблеми, через ці події військові не впоравшись із певними моментами можуть викликати різноманітні психічні розлади. Це одна з причин чому не потрібно акцентуватися на травмі, це перешкоджатиме адаптації до цивільного життя, а також перешкоджає психологічному відновленню [41]. П. Левін розробив техніку «соматичного переживання». На разі це є один з основних методів терапії психологічної травми, у цій техніці автор звернув увагу

на зв'язок психотравми із тілесними проявами, тому спочатку, автор пропонує працювати з тілом. Етапи техніки:

1. Робота з переживаннями та емоціями, робота з відчуттями та усвідомлення їх;
2. Опис впливу відчуттів на тілесні прояви
3. Трансформація відчуттів

Кожен проходить адаптацію по своєму, на це має вплив багато факторів, як і особистісні характеристики так і якісь обставини. Сильний вплив на адаптацію має сім'я військового, маю зауважити, що сім'я також проходить адаптацію до військового, який повернувся. Тобто, проблема в тому, що військовослужбовець та його сім'я жили по різному, звикли до різних ритмів життя та різні цінності. При поверненні військового, спочатку різниця не є помітною, всі на позитивних емоціях, тому ніхто не помічає, що уже відбулося багато змін. Хоча, чим менша дитина тим більший ризик, що вона може злякатися того кого не бачила чи не пам'ятає, або якісь нові звички можуть налякати дітей. З часом виникають непорозуміння, та різниця життєдіяльності військового та його сім'ї є помітною, вони починають адаптуватися до нових змін в партнерах. Про адаптацію учасника бойових дій можна сказати, що це процес особистості до змінених умов соціального середовища завдяки оволодінню нормами поведінки та вимогами суспільства. В межах сім'ї, адаптація учасника бойових дій, має на увазі узгодження питань взаємного існування в одному просторі. У період адаптації особистість може переживати труднощі, після повернення з бойових дій, які зумовлені різними чинниками, наприклад такими як пристосуванням до нових умов існування, повними змінами темпу життя, кардинальними змінами діяльності, змінами режиму тощо [42]. В дослідженні В. Стасюка було зазначено, у військових, що пройшли зону бойових дій, після повернення до цивільного життя з'являються певні проблеми. Наприклад, бажання бути зрозумілим, підвищується необхідність бути почутим та прийнятий в соціумі. Вони є приголомшені новими реаліями життя, де для них

може не бути місця. Сім'я звикає жити без них і доволі часто, повернувшись військові не відчують свою приналежність до соціуму.

Людина перебуваючи в зоні бойових дій зазнає певні зміни. Через життя в постійному стресі, сильних фізичних навантажень людина зазнає змін, що можуть зруйнувати сприйняття та змінюють поведінку, що може привести до небезпечних наслідків. Організм може реагувати на травмуючу ситуацію по різному. Сюди відносяться емоційні реакції (відчуття суму та самотності або непотрібності; почуття провини, самоосуду; відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати емоції; погані сни; злість, ненависть легко погіршується настроїв; негативні спогади; почуття безнадії щодо майбутнього) та фізичні реакції (швидке дихання, серцебиття, головний біль та пітливість при думки про війну; проблеми із шлунком та вживанням їжі; постійна втома та безсоння) [43]. Зміни в характері та особистості військового можуть мати негативний вплив на сім'ю. Це може як і лякати членів сім'ї так і відчувати дискомфорт поруч, що провокує конфлікти. Гірше може бути, якщо військовослужбовець має посттравматичний стресовий розлад. Дослідники, що займаються реабілітацією учасників бойових дій зазначили, що 100% випадків особи з ПТСР наголошують на психологічних проблемах у спілкуванні та взаєминах з оточуючими, і в першу чергу мова йде про сім'ю [44].

Варто звернути увагу на підтримки родин військовослужбовця під час повернення військового до дому. Жінки часто зустрічаються із багатьма проблемами після повернення своїх коханих чоловіків. До цих проблем, як основні, входять нездатність прийняти характер та поведінку чоловіка, що зазнав змін в наслідок бойових дій, про які ми згадували вище. Також, дружини ветеранів часто не розуміють важливості адаптаційного періоду. Жінкам потрібно не забувати про власні ресурси, життя в стресі та тривозі неймовірно виснажують, по цій причині дружини військових потребують якісної допомоги та підтримки [45]. Потрібно також враховувати стать людей. Дослідження показують, що чоловікам притаманний інструментальний підхід до розв'язання проблем. Якщо мова йде про жінок, то можна сказати, що вони використовують

емоційно-фокусований копінг, покращують соціальні зв'язки і можуть звернутися за підтримкою [9].

Навіть в мирні часи дружини військовослужбовців мають безліч труднощів. Згадаємо, про переїзди втрату роботу цивільним партнером, догляд за дітьми. В Південній Кореї було проведено дослідження, в якому порівняли рівень стресу дружин військових та цивільних. Було виділено три категорії максимальним результатом міг бути показник сто дев'яносто два бали. Дружини цивільних партнерів набрали в середньому від двадцяти трьох до тридцяти чотирьох [20]. Дружини ж військових в середньому набирали від сорока семи до п'ятдесяти шести. Цей експеримент дав зрозуміти, що навіть в мирні часи дружини військовослужбовців отримують більше стресу аніж жінки, що перебували в шлюбі із цивільними партнерами. Варто зазначити, що в середньому раз в рік чи півтора, сім'я військового зустрічається з переїздом. Саме цей фактор викликав найбільше стресу у жінок [46].

Науковці попереджають про трагічні наслідки, в разі, якщо не буде надано належної психологічної допомоги військовим. Згадаймо про «в'єтнамський» і «афганський» синдроми. У 1970-х роках в США проведено спостереження за учасниками бойових дій, серед покалічених та поранених ветеранів, а їх було 42%, це до ста тисяч чоловік, у різний час наклали на себе руки, а ось тридцяти п'яти до сорока п'яти тисяч до цих пір ведуть «замкнений» спосіб життя [47].

О. Орловська умовно, поділила допомогу сім'ям на дві стратегії. Перша стосується допомоги зовні, мова йде про професійну допомогу працівників соціальних служб, центрів та організацій, що надають допомогу учасникам бойових дій та їх сім'ям та інші. Друга ж стратегія про допомогу з середини, від членів сім'ї, які допомагають військовому адаптуватися до цивільного життя. Також автор зазначає, що перша стратегія може розглядатися як первинна ланка допомоги членам сімей військових, знання з яких вони можуть застосовувати для другої стратегії [42].

Американські дослідники, для допомоги сімей учасників бойових дій, виділяють наступні завдання [48]:

1. Подолання ветераном образу «пацієнта» в сім'ї, емоційної та соціальної відчуженості, стану депресії і т.д.
2. Подолання випадків зловживання алкоголем та наркотиками, проти насильства в сім'ї.
3. Поліпшення відносин між подружжям, зменшення дистанції між військовим та дітьми, подолання небажання військового розповідати про свій бойовий досвід.
4. Психологічна допомога дружинам військових, надання підтримки їх сім'ям.

Слід зауважити, що часто психіатри виписують ліки для покращення психологічного стану. Найбільш дослідженими та гарно зарекомендованими є селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну та селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну та норадреналіну або це можуть бензодіазепіни. Кожен з препаратів має певний вплив не лише на психологічний стан військового, який повернувся з бойових дій, а й на його оточуючих.

На жаль, на війні є надзвичайно великий ризик втрати здоров'я або навіть життя. Травма чи поранення може кардинально змінити життя військового та його родини. Для початку необхідно розібрати та зрозуміти, що відбувається під час отримання травми військовим, та яким чином це має вплив на сім'ю та родину військового, що відбувається з ними усіма.

На отримання інвалідності внаслідок бойової травми впливає багато факторів від поранення, як була надана медична допомога, коли була надана якісна медична допомога і т.д. Основними травмами за часів АТО були політравма, травми голови, ушкодження кінцівок, і т.д. Дослідники зауважують, що серед постраждалих найбільша кількість молоді до тридцяти дев'яти років. В часи АТО, із трьох вікових категорій, ця категорія становила 68,74%. Тобто, потрібно звернути велику увагу на травмування саме молодих людей. Важливий момент поведінки родини та сім'ї в цей момент. Усе залежить від умовного «фундаменту», якщо партнери мають сильний зв'язок, хорошу взаємодопомогу, розуміння період прийняття та адаптації для них пройде набагато простіше ніж

в пари де цього не було побудовано. Умовно, для сім'ї, ми можемо поділити цей період на такі етапи. Він доволі подібний до втрати. Перший етап- інформування, членам родини повідомляють про бойову травму. Наступний етап це заперечення, він може бути декілька хвилин, або пару днів. Сім'я не може повірити в те, що член сім'ї отримав поранення. Після заперечення йде прийняття, попередня фаза проходить швидше ніж при втраті, оскільки кохана людина жива. Доволі часто від цих людей ми можемо почути: «головне, що живий, все інше ми здужаємо». Історії цих сімей можуть надихати, Часом самі лікарі починають дивуватися наскільки швидко та продуктивно стан військового покращується. Військовослужбовець отримує підтримку, його люблять та йому раді, таким яким він став. Доволі часто сам військовослужбовець не може прийняти себе, та намагається уникати своїх рідних, що погіршує його стан, тому є важливою підтримка від цивільних, від тих хто чекав на його повернення. Коли ж ми маємо ситуацію, де дізнавшись про травму військового полишають його, це значно погіршує його психологічний стан. Це забирає у військового надію та бажання вилікуватися. Відстороненість від сім'ї та світу відбувається раптово і це нормально, людині необхідно трохи часу на самоті, проте це не повинно затягуватися, оскільки матиме неприємні наслідки як для військового, який отримав інвалідність в наслідок бойової травми, так і для його сім'ї та близьких [49]. Після прийняття, йде адаптація до нового життя. Сім'ї повинні звикнути до нових обставин, де необхідно більше опіки та турботи. Надзвичайно важливо, правильно донести до дітей інформацію. Аби вони могли прийняти ту ситуацію в якій вони опинилися.

Американські науковці Арон Кей, Девід Шерман, Стівен Шеферд та Алайр Макклін досліджуючи проблематику соціалізації військових, що отримали інвалідність внаслідок бойової травми виділили п'ять факторів з яких складається процес соціалізації [50]:

1. Вид травми, що отримана під час військової служби;
2. Характеристики, що спонукали людину піти в армію;
3. Військова соціалізація;

4. Стереотипна загроза та самостигма;
5. Дискримінація ветерана на підставі статусу.

А. Холодков прийшов до висновку, що важлива участь держави та державних програм, віддаючи шану військовослужбовцям, які отримали інвалідність в наслідок бойової травми. Напрямок реабілітації лише набирає обертів. Він пропонує створити програми для допомоги військовим, що отримали інвалідність в наслідок бойової травми, та контролювати якість їх виконання. Також, було зауважено, що все повинно робитися комплексно [51].

Хорошим методом реабілітації для військового та його сім'ї може бути заняття фізичної культурою, або якимось видом спорту [52,53,54,55]. Такий вид діяльності має позитивний вплив не лише на здоров'я пораненого військового, а й на здоров'я членів родини. Також саме фізична діяльність є продуктивним методом для поліпшення комунікації між членами сім'ї. Окрім цих моментів, сім'я матиме щось, що їх буде додатково об'єднувати та підтримувати. Заняття раз в тиждень не лише об'єднує сім'ю, а й дисциплінує її членів. Продуктивність сім'ї яка має спільне захоплення набагато вища ніж в тієї, яка не має спільного заняття. У сім'ї, що має спільні хобі, також підвищуються соціальні, психологічні та фізичні навички.

Ми не можемо не згадати про випадки коли військовослужбовець не повертається до дому. Смерть це те з чим рано чи пізно зустрінеться кожен з нас. Вона може бути природньою, тоді люди морально більш підготовлені. У цьому випадку прийняття смерті є швидшим та зрозумілішим для інших людей. Смерть може бути через хворобу. І тут важливо багато факторів, вік хворого, раптове захворювання чи вже хвороба є певний час, важкість захворювання, чи страждала людина, чи було це лікарською помилкою. Може бути раптова смерть, це про дорожньо-транспортну пригоду або аварії на роботі чи подібне. Смерть в разі надзвичайних ситуацій. Прийняття такої смерті є надзвичайно складним процесом. Багато науковців працюють у цих напрямках та допомагають пройти ці складні етапи життя.

Зараз ми зіткнулися із ще одним видом смерті, як смерть в наслідок бойових дій. Якщо мова йде про цивільних, то прийняття такої смерті подібне до прийняття смерті в надзвичайних обставинах. У бойових діях, окрім втрат цивільних, є втрати військових. Вони мають певну психологічну різницю. Здається, що коли хтось є військовим, люди готуються, що кохана людина, батько чи мати, брат чи сестра, може померти. Проте прийняти смерть людини яка ще повинна була жити, складно. Почуття втрати ускладнюються через обставини війни. У мирні часи на ці види смертей ніхто не звертає уваги, ризик померти через бойові дії надзвичайно малий. Але коли в країні війна ризик смерті надзвичайно великий, для цивільних і тим більше для військових.

Потрібно пам'ятати, що пережиття втрати в кожного індивідуальне, але чимось подібне. Багато науковців просали про прийняття втрати та як допомогти членам сімей, що втратили своїх близьких. Наприклад, Колін Паркес описав п'ять стадій горювання:

1. Завмирання (або шок);
2. Туга (це про заперечення втрати чи навіть агресію);
3. Етап відчаю та хаосу;
4. Реорганізація життя;
5. Посттравматичний розлад або зріст.

Елізабет Кюблер-Росс також поділила період подолання втрати на п'ять етапів: перший заперечення, наступним етапом є агресія, опісля етап торгування, після якого йде етап депресії, після чого йде останній етап примирення.

Якщо розглядати кожен з цих етапів детальніше, ми побачимо схожість між цими поділами. Наприклад в перших пунктах ми бачимо завмирання та заперечення, подібне між ними це шок. Коли автори описували, що саме вони мають на увазі під цими етапами, у обох прослідковувалося про шок.

Це думки закордонних науковців, що ж на рахунок українських дослідників. Українські ж науковці мають подібні думки про переживання втрати. Гарно цей період прийняття втрати описав В. Волошин. Він поділив на часові періоди. Перші 48 годин, він також писав про шок. Перший тиждень

почуття втрати може автоматично переноситися через похорон. Від двох до п'яти тижнів відбувається, як зазначив автор, «розрив шаблону». Може з'явитися агресія, оскільки всі продовжують жити невідмінну людини, що втратила. Наступний етап від шести до дванадцяти тижнів, усвідомлення реальності втрати. Від трьох до чотирьох місяців починається етап «гарних та поганих днів». Етап шести місяців- депресія, а дванадцять місяців це є річниця смерті, і можуть зійти на поверхню неприємні спогади. Завершальним етапом є від дванадцяти до двадцять четвертого місяця автор назвав його «час розсмоктування», людина повертається до звичного ритму життя з пережитим досвідом [56].

А Володимир Станчишин у книзі «Емоційні гойдалки війни» писав про важливість ритуалів, саме вони дають зрозуміти нашій психіці, що людини вже немає. Також, науковець звернув увагу на пережиття втрати у дітей. Володимир зазначив, що для пережиття втрати дітям потрібен поруч значимий дорослий, який буде давати дитині впевненість, начебто говорячи дитині «я тут/ти не один». Важливий момент, що дитину варто взяти на похорон і не приховувати смерть близької людини. Це потрібно зробити, аби уникнути подальших проблем із психікою. Також важливо правильно підготувати дитину до шокувальної новини [19].

В нормі, люди, не залежно від їх реакцій можуть прожити втрату. Але бувають моменти коли, люди можуть не прожити горе і застрягти в якомусь з цих етапів.

Ми не можемо не згадати про тривалий розлад горя. По проходженню шести місяців з моменту смерті близької людини, у людини береглася реакція на горе, постійна скорбота за померлим, у людини труднощі прийняття смерті, відчуття втрати частини себе, труднощі в усіх сферах життя, не бажання спілкуватися. Цей стан є небезпечним, оскільки людину переслідують суїцидальні думки та зростає ризик самогубства, навіть якщо контролювати ПТСР чи депресію [57].

Також, слід зазначити про дітей. Коли помирає батько чи матір, важливо правильно, залежно від віку донести дитині. Якщо уникати розмов, вигадувати якісь історії дитина в силу свого віку та емоційного стану, може начебто «побачити» тат чи маму, і навіть розмовляти з ними. Для дитини важливо аби був поряд значимий дорослий, який буде стійким та сильним аби дати йому впевненість, що дитина є захищеною.

Висновки до першого розділу

За результатами вивчення наукової літератури визначено особливості життєдіяльності сімей військовослужбовців. З'ясовано сутність основних понять, зокрема таких як «життєдіяльність», «життєдіяльність сім'ї» та «життєдіяльність сімей військовослужбовців».

Поняття «життєдіяльність» відображає певний процес, під час якого людина реалізує свої плани та інтереси. Це безпосередньо впливає на існування та функціонування сім'ї. Що стосується поняття «життєдіяльність сім'ї», то воно відображає певний процес функціонування сім'ї та виконання нею важливих сімейних функцій. Осмислення вище сказаного дозволило нам дійти висновку, що поняття «життєдіяльність сімей військовослужбовців» слід розуміти як процес функціонування сімей, члени яких проходять військову службу, і це прямо та опосередковано відображається на виконання ними важливих сімейних функцій.

З'ясовано, що специфіка військової служби одного з членів сімей має істотний вплив на процес життєдіяльності сім'ї, а саме: часті переїзди у зв'язку з переведенням військовослужбовця на нове місце служби; постійна зайнятість військовослужбовця заважає виконанню важливих сімейних ролей та змушує його шлюбного партнера виконувати їх самотійно; екстремальність та небезпечність військової служби викликає в членів сім'ї постійні переживання за життя та здоров'я військовослужбовця.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Емпіричне вивчення життєдіяльності сімей військовослужбовців

Багато науковців досліджують проблеми та особливості життєдіяльності сімей військовослужбовців. Проводять експерименти та дослідження аби як можна краще зрозуміти специфіку життєдіяльності сімей військовослужбовців та надати їм якісну допомогу. Багато науковців досліджують проблеми та особливості життєдіяльності сімей військовослужбовців. Проводять експерименти та дослідження аби як можна краще зрозуміти специфіку життєдіяльності сімей військовослужбовців та надати їм якісну допомогу. Серед науковців, що досліджують різні проблеми сімей військовослужбовців, та надають певні рекомендації, слід зазначити таких вчених: Л. Гончаренко, М. Варій, Л. Долинська, А. Дуля, О. Макаревич та інші. Соціальні захисники всіма силами намагаються допомагати сім'ям військових. Їх діяльність спрямована на юридичну, медичну, психологічну допомогу та інші можливі послуги які необхідні для сімей військовослужбовця [58]. Нас, як фахівців сфери психології, цікавлять саме допомога психологів сім'ям військовослужбовців.

В дослідженні взяли участь 15 пар військовослужбовців та 15 пар військовий(-а) – цивільний(-а). Загалом, це 60 осіб. На проходження тестування було витрачено в середньому 30-35 хв. Вік учасників та кількість років в шлюбі максимально різні. Наймолодшому учаснику 19 років, в той час як найстаршому 52 роки. Роки перебування в шлюбі: мінімальний це один рік, а найбільша кількість 28 років. Важливо зазначити, що у сім'ях могла бути одна, або дві дитини, більше двох дітей не було саме у цій вибірці респондентів.

Загалом на тестування було витрачено один тиждень опитування та чотири дні обробки результатів. За бажанням респондентів, їм було надіслано

результати, та проведено консультації де більш детально було розглянуто їхні висновки.

Для зручності, ми планували поділили тестування на дві частини, в першій ми розглянули лише моменти життєдіяльності, в іншій ж до уваги беруться психологічні моменти життєдіяльності сімей. Проте, один тест досліджує ці два компоненти, аби його не розділяти, його було внесено у першу частину дослідження.

Для кращого розуміння життєдіяльності сімей військовослужбовців, було обрано такі тестування [59]:

1. Розподіл ролей у сім'ї (Додаток В);
2. Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3(Додаток Е).

Ці опитувальники показують ролі які виконує подружжя а також дає розуміння двох важливих понять, таких як функціонування сімейної системи та сімейної згуртованості (див. таблицю 2.1 та таблицю 2.2)

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за тестуванням «Розподіл ролей у сім'ї» (у балах)

Респонденти	Більшість ролей виконує чоловік	Усі ролі гармонійно поділяються	Більшість ролей виконує жінка	Розділилися в думках
Пари військових	2	22	4	2
Пари військовий(-а)-цивільний (-а)	-	16	14	-

У життєдіяльності сім'ї, кожен з подружжя виконує певні ролі. Роль в подружжі це про обов'язки які вони виконують для життєдіяльності їх сім'ї. Про ці обов'язки парам необхідно вміти домовлятися. Ролей в подружжі може бути багато, ми досліджуватимемо основні з них.

У тестуванні, «Розподіл ролей у сім'ї» ми маємо двадцять одне запитання на яке учасники тестування відповідають обираючи, хто з подружжя більше виконує цю роль у сім'ї. Кожна відповідь оцінюється від одиниці до четвірки,

залежно від «ключа» тестування. Суть в тому, що чим більше балів, тим більше цю роль виконує жінка, чим менше балів, відповідно роль належить чоловіку. Якщо ж відповіді по середині це означає, що кожен з подружжя виконує цю роль в достатній мірі. Найменша кількість балів- три, це позначає, що роль виконує чоловік, найбільша кількість дванадцять, це свідчить про те, що роль виконує жінка. Виходячи з цього середнім є шість і все, що близьке до нього.

Цей тест є цікавим саме через ролі, що пропонуються в ньому, розглянемо трохи детальніше, аби краще зрозуміти специфіку дослідження. Перша, це виховання дітей, зазвичай ця роль більше виконується жінкою. Наступна це хто більшою мірою відповідає за емоційний клімат в сім'ї, ще є подібні цій ролі, але з певними відмінностями це організація розваг та сімейної субкультури. Матеріальне ж забезпечення сім'ї, зазвичай лягає на плечі саме чоловікам. Також є роль сексуального партнера та «господаря» чи «господині». Тому ми й обрали цей тест, він є швидким в проходженні та показує основні моменти, на які необхідно звернути увагу. Проте при підрахунків тестів, психолог повинен бути вкрай уважним і дивитися на «Ключ» який є в методиці.

За результатами дослідження уточнено сутність основного поняття дослідження, сімейна роль. Це функції, що виконуються чоловіком чи дружиною у життєдіяльності сім'ї. Критеріями якої є оцінка партнера у відповідях на питання про ту або іншу роль, а показником є схожа оцінка в іншого партнера на ті самі питання. В ході тестування було отримано такі дані:

Серед сімейних пар військовослужбовців були наступні результати 73,3% пар мали результати приблизно середні по всіх пунктах; 13,3% пар вважають, що більше відповідає за все жінка; 6,7% пар вважає, що більше відповідає за все чоловік; 6,7% пар розділилася в думках, жінка вважає, що більше обов'язків має вона, чоловік частково згідний, але що стосується матеріального забезпечення, ролі «господаря», «господині» та сексуального партнера його відповіді були категорично іншими.

Пари військовий(-а)- цивільний (-а): 53,3% пар мали приблизно середні результати; 46,7% пар вважають, що ролі Виховання дітей, емоційний клімат в

сім'ї, роль «господаря», «господині», організація сімейної субкультури реалізуються більше дружиною, а ось матеріальне забезпечення сім'ї, організація розваг та сексуальний партнер виконуються чоловіком.

Дослідження ролей у сімейних стосунках серед пар військовослужбовців та пар типу "військовий(-а)-цивільний(-а)" виявило помітні відмінності у розподілі обов'язків та сприйнятті сімейних ролей між цими двома категоріями.

Пари військовослужбовців мають рівномірний розподіл обов'язків, 73,3% пар спостерігається відносно середній розподіл обов'язків, що свідчить про гармонійні стосунки та взаєморозуміння у більшості військових пар.

Цікавим висновком є те, що 13,3% пар вважають, що жінка виконує більшість обов'язків у сім'ї. Це може бути пов'язано з традиційними гендерними уявленнями або особливостями розподілу домашніх завдань. А ось в 6,7% пар чоловік вважається основним виконавцем обов'язків. Це є менш поширеною ситуацією серед військових пар.

У 6,7% пар виявлено розбіжності: жінка вважає, що більшість обов'язків лежить на ній, тоді як чоловік категорично не погоджується щодо матеріального забезпечення, ролей «господаря», «господині» та сексуального партнера. Цей результат може свідчити про приховані конфлікти та потребу в кращій комунікації.

Пари військовий(-а)-цивільний(-а) мають рівномірний розподіл обов'язків 53,3% пар демонструють середній розподіл обов'язків. Це значно нижчий показник порівняно з військовими парами, що вказує на менш гармонійні стосунки або складнощі в адаптації до специфіки життєвих ролей.

У 46,7% пар спостерігається розподіл ролей, де дружина бере на себе виховання дітей, емоційний клімат, роль «господині» та організацію сімейної субкультури, тоді як чоловік відповідає за матеріальне забезпечення, розваги та сексуальну роль. Це може свідчити про чіткий розподіл сфер впливу, але також про певну традиційність у поглядах на гендерні ролі.

Порівнюючи групи, ми спостерігаємо наступні результати. Пари військовослужбовців частіше демонструють гармонійний розподіл обов'язків

(73,3% проти 53,3%). Це свідчить про вищий рівень взаєморозуміння та спільної адаптації в умовах військового способу життя.

Пари типу «військовий(-а)-цивільний(-а)» частіше покладають основні домашні обов'язки та виховання дітей на жінок (46,7%). У військових парах цей акцент спостерігається лише у 13,3% випадків, що свідчить про більшу рівність у розподілі обов'язків між партнерами.

Розбіжності у сприйнятті ролей (6,7% серед військових пар) є менш поширеними порівняно з розподілом обов'язків у парах військовий(-а)-цивільний(-а), де традиційні ролі більш очевидні.

В загальному ми можемо сказати, що сімейні пари військовослужбовців частіше демонструють рівномірний розподіл обов'язків, що свідчить про кращу адаптацію та баланс у стосунках. Натомість пари «військовий(-а)-цивільний(-а)» характеризуються більш традиційним розподілом обов'язків, із переважним навантаженням на дружину у питаннях емоційного клімату та виховання дітей.

Це підкреслює необхідність впровадження програм з гендерної рівності та підтримки гармонійних стосунків, особливо для пар типу «військовий(-а)-цивільний(-а)», щоб зменшити навантаження на жінок і сприяти взаєморозумінню в сім'ї.

З цих даних, можна зробити певні висновки про різницю розподілу ключових сімейних ролей у сімей які ми розглянули вище. Сім'ї військовослужбовців, мають приблизно середні результати, це свідчить про високе розуміння одне одного, та вміння домовитися. В парах військовий(-а)-цивільний (-а) є тенденція перекладати сімейні обов'язки на цивільного партнера.

Можна сказати, що причинами такої різниці є розуміння між партнерами та час, що вони мають змогу виділити для сім'ї. Подружжя військових, маючи більше спільного, можуть краще зрозуміти своїх партнерів, та шукати оптимальне рішення для розподілу ролей. Натомість, через специфіку служби, цивільний партнер, може перейняти багато обов'язків на себе.

Наступним тестуванням ми обрали шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES-3. Це є один з найвідоміших опитувальників, який показує дві важливі функції сім'ї. Мова йде про адаптацію сім'ї та її згуртованість. Адаптація важлива тим, що не залежно від обставин сім'я зможе функціонувати, а ось згуртованість це та функція яка допоможе не залежно від обставин зростати та не впадати у відчай. Тому ці дві функції є важливими для життєдіяльності сім'ї. Результати дослідження зображені на діаграмі (див. рисунок 2.1 та див. таблицю 2.2).

За результатами дослідження уточнено сутність основного поняття дослідження, згуртованість та адаптація сім'ї. Це функції, які виконують партнери в життєдіяльності сім'ї. Критеріями якої є відповіді партнерів в тестуванні, а показником є подібність відповідей на питання тестування. В ході дослідження було отримано такі результати.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за «Шкалою сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» (у балах)

Респонденти	Адаптація	Згуртованість
Пари військовослужбовців	32	38
Пари військовий(-а)- цивільний (-а)	28	30

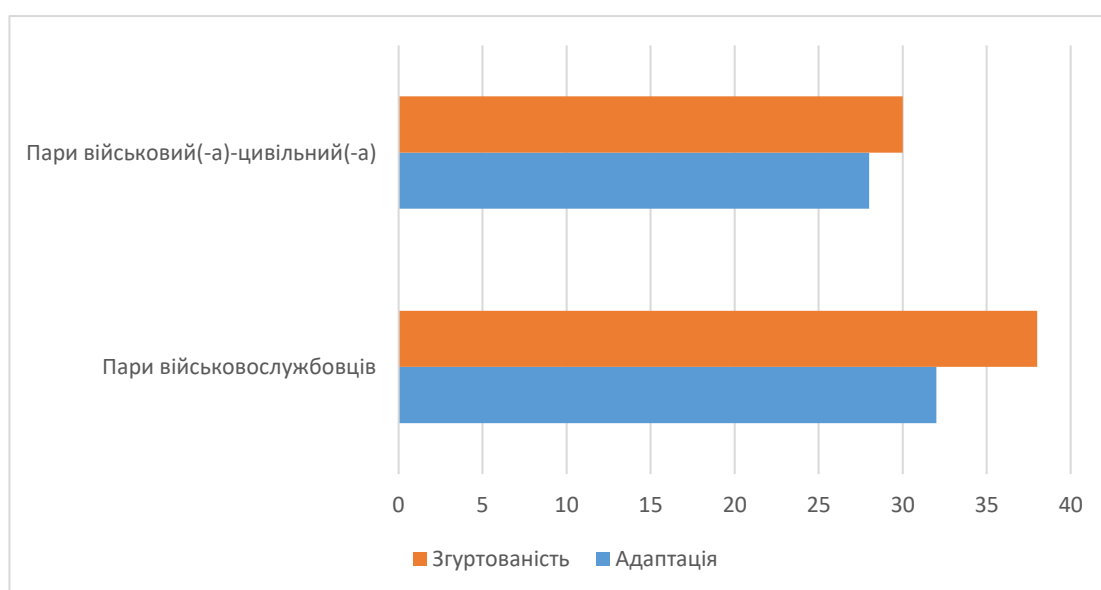


Рис.2.1 – Результати дослідження за «Шкалою сімейної адаптації та згуртованості FACES-3» (у балах)

Дослідження рівнів адаптації та згуртованості у сімейних парах військовослужбовців та парах типу "військовий(-а)-цивільний(-а)" виявило суттєві відмінності у цих показниках між двома категоріями.

Пари військовослужбовців мають середнє значення адаптації— 32 із 50, що відповідає помірному рівню адаптації. 40% пар демонструють високий рівень адаптації, що свідчить про їхню здатність ефективно долати труднощі та пристосовуватися до умов військового життя.

Категорія згуртованість має середнє значення — 38 із 50, що відповідає високому рівню. У 60% пар виявлено високу згуртованість, яка свідчить про сильні емоційні зв'язки, взаємо підтримку та спільну мотивацію у подоланні викликів.

Пари військовий(-а)-цивільний(-а) мають середнє значення адаптації— 28 із 50, що відповідає низькому рівню адаптації. Лише 20% пар демонструють високий рівень адаптації, що свідчить про більші труднощі у пристосуванні до умов життя, пов'язаного з військовою службою одного з партнерів.

Згуртованість має середнє значення — 30 із 50, що відповідає помірному рівню згуртованості. У 40% пар спостерігається висока згуртованість, що свідчить про наявність міцних емоційних зв'язків у частини пар, але з нижчою часткою у порівнянні з парами військовослужбовців.

Якщо ж порівнювати ці групи, ми можемо помітити, що адаптація пар військовослужбовців має високий середній рівень адаптації (32 бали проти 28 балів із 50 можливих) та більший відсоток пар із високою адаптацією (40% проти 20%). Це може свідчити про спільний досвід партнерів, що дозволяє легше долати труднощі військового способу життя.

Пари "військовий(-а)-цивільний(-а)" демонструють нижчий рівень адаптації, що може бути зумовлено різницею у досвіді та очікуваннях, а також складнощами у пристосуванні цивільного партнера до реалій військового побуту.

Згуртованість пар військовослужбовців демонструють вищий середній рівень згуртованості (38 балів проти 30 балів із 50 можливих) та більший

відсоток пар із високою згуртованістю (60% проти 40%). Це вказує на сильніший емоційний зв'язок та краще налагоджені механізми взаємо підтримки.

Пари "військовий(-а)-цивільний(-а)" мають нижчий рівень згуртованості, що може свідчити про більший ризик конфліктів або меншу здатність ефективно вирішувати сімейні проблеми.

В загальному висновку пари військовослужбовців загалом демонструють вищі рівні як адаптації, так і згуртованості. Це свідчить про їхню спроможність спільно долати виклики, характерні для військового життя, та підтримувати сильні емоційні зв'язки. Натомість пари "військовий(-а)-цивільний(-а)" мають значно нижчий рівень адаптації та згуртованості, що може вказувати на труднощі у гармонізації стосунків через різний досвід партнерів.

Результати підкреслюють необхідність розробки програм підтримки для пар з цивільними партнерами, спрямованих на покращення взаєморозуміння, розвитку адаптаційних навичок та зміцнення емоційних зв'язків у таких сім'ях.

Порівнюючи результати ми можемо дійти до висновку, що сімейні пари військовослужбовців демонструють вищий рівень адаптації, у них 32 на противагу 28. Причиною цьому може бути у спільному досвіді вирішення стресових ситуацій у контексті військової служби. Згуртованість в сімейних парах військовослужбовців також вища, на 8 балів аніж в пар військовий-цивільний.

У висновку сімейні пари військовослужбовців загалом демонструють високий рівень згуртованості та помірний рівень адаптації. Військові пари більш успішно долають труднощі завдяки спільному розумінню специфіки життя та стресових умов. Також, висока згуртованість сприяє підтриманню емоційного зв'язку навіть у складних обставинах.

Пари, де один з партнерів військовослужбовець, інший є цивільним мають низько-помірний рівень адаптації вказує на те, що цивільним партнерам може бути важко пристосуватися до ритму життя військового партнера. Також мають помірний рівень згуртованості свідчить про необхідність додаткових зусиль для

підтримки емоційного зв'язку в умовах нерівномірного розподілу обов'язків і частих розлук.

2.2 Діагностика морально-психологічного клімату сім'ї військовослужбовця

Вивчення почуттів та емоцій людей, цікавлять багатьох науковців. У попередньому розділі, ми частково розглянули емоційний стан. В тесті шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3, друга частина про згуртованість, що є емоційним фактором в життєдіяльності сім'ї. Окрім цього ми продовжуємо зачіпати тему емоцій та почуттів наступними опитувальниками [2]:

- Запитальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін) (Додаток Б);
- Тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory) (Додаток Г);
- Тест-запитальник задоволеності шлюбом(Додаток Д).

Запитальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін), з'ясовує, що партнер переживає у шлюбних взаєминах, зокрема нас цікавлять результати кожного з партнерів та різниця між ними. Ці почуття є важливими елементами життєдіяльності сім'ї, критеріями якої є вираження шлюбними партнерами своїх почуттів, а також є розуміння та прийняття їх. Після тестування ми отримали такі результати (див. табл. 2.3).

Дослідження рівнів кохання та симпатії у парах військовослужбовців та парах типу "військовий(-а)-цивільний(-а)" виявило важливі відмінності у динаміці стосунків залежно від контексту, в якому перебувають партнери. Першою розглядаємо шкалу кохання у парах військовослужбовців 46,6% пар мають високий рівень кохання, що свідчить про емоційну близькість та глибоку прив'язаність у майже половини опитаних пар. 33,3% пар демонструють дисбаланс: в одного партнера високий рівень, а в іншого середній. Це може свідчити про відмінності у сприйнятті стосунків. 20% пар мають середній рівень кохання, що свідчить про стабільність, але з потенціалом до зниження емоційної

близькості. Пари військовий(-а)-цивільний(-а) отримали наступні результати. 33,3% пар мають високий рівень кохання, що є нижчим показником порівняно з військовими парами. 26,6% пар характеризуються дисбалансом: в одного партнера високий рівень, а в іншого середній, що може вказувати на певні труднощі у взаєморозумінні. 20% пар мають середній рівень кохання, а ще 20% пар демонструють значний дисбаланс (середній рівень в одного партнера, низький у іншого). Це свідчить про вищу ймовірність напруженості або нестабільності у стосунках цієї категорії.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження по запитальнику «Шкала кохання й симпатії» З. Рубін (у балах)

Респонденти		Військових	Військовий(-а)- цивільний (-а)
Шкала кохання	Високий рівень	14	14
	В одного з партнерів високий в іншого середній рівень	10	8
	Середній рівень	6	8
Шкала симпатії	Високий рівень	14	12
	В одного з партнерів високий в іншого середній рівень	8	12
	Середній рівень	8	2
	В одного середній рівень в іншого низький рівень	-	4

Наступною в цьому дослідженні ми вираховували шкалу симпатії. Пари військовослужбовців мають 46,6% пар мають високий рівень симпатії, що говорить про сильну взаємоповагу та підтримку в половини досліджених пар. 26,6% пар характеризуються дисбалансом (високий рівень у одного партнера, середній у іншого). Це може вказувати на певні відмінності у рівнях емоційної підтримки. У 26,6% пар обидва партнери мають середній рівень симпатії, що може відображати помірну стабільність без виражених проявів тепла. Пари військовий(-а)-цивільний(-а) мають такі результати 40% пар мають високий рівень симпатії, що трохи нижче, ніж у військових пар. У 40% пар один з партнерів має високий рівень, а інший середній, що може свідчити про труднощі

у встановленні повної гармонії. Лише 6,6% пар мають середній рівень симпатії у обох партнерів. Водночас 13,3% пар демонструють значний дисбаланс (середній рівень у одного, низький у іншого), що може бути ознакою потенційного конфлікту або дистанціювання.

Якщо ми порівнюємо ці дві групи, ми можемо помітити те, що за шкалою «кохання» пари військовослужбовців демонструють високі показники рівня кохання (46,6% проти 33,3%) та менш виражений дисбаланс у порівнянні з парами типу "військовий(-а)-цивільний(-а)". Останні частіше виявляють середній і низький рівень кохання, що може бути обумовлено різницею у життєвому досвіді та адаптації до військової специфіки. Рівень симпатії ж у пар військовослужбовців демонструють вищий відсоток високої симпатії (46,6% проти 40%) і меншу частку дисбалансу чи низьких рівнів, що свідчить про міцніший емоційний зв'язок. Пари з цивільними партнерами частіше виявляють дисбаланс у симпатії, що може спричиняти труднощі у взаємодії.

Підсумовуючи ми можемо ствердити, що пари військовослужбовців загалом демонструють більш стабільні емоційні стосунки, з вищим рівнем кохання та симпатії. Пари типу "військовий(-а)-цивільний(-а)" частіше стикаються з дисбалансом у стосунках, що може бути пов'язано з різним життєвим досвідом та труднощами у адаптації цивільного партнера до військових реалій.

Ці результати підкреслюють важливість диференційованого підходу до підтримки пар залежно від їх складу, зокрема розробки програм, що спрямовані на покращення емоційної близькості та взаєморозуміння.

Порівнюючи ці результати, ми бачимо, що в сімейних пар військовослужбовців у середньому показник кращий, що підтверджує сильну емоційну прив'язаність партнерів, які працюють у військовій сфері. А ось якщо ми порівняємо рівень симпатії у пар, то отримуємо такий результат, що пари військовий(а)- цивільний (-а) мають вищий рівень ніж пари військовослужбовці.

Також, слід звернути увагу на значення, що були отримані в дослідженні. У пар військовослужбовців розкид значень менший, що свідчить про більше розуміння в стосунках та однорідність.

Наступним, не менш важливим тестом є тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory). Основною метою дослідження є зрозуміти, що переживає учасник по відношенню до своєї сім'ї. У тестуванні досліджується емоційне виснаження, що дає розуміння стану сімейних конфліктів. Також деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень, що дозволяє зрозуміти, про стан респондента.

У тесті є 22 твердження і учасник тестування повинен обрати один з поданих варіантів, підтвердити чи заперечити твердження. Тест є не складним. Результати середніх значень тестування подані в діаграмі (див. рисунок 2.2).

За результатами дослідження уточнено сутність основних понять дослідження, емоційне виснаження, деперсоналізація та редукцію особистісних досягнень. Це важливі моменти стану людини, що впливають на життєдіяльність людини. Критеріями чого є результати опитування респондента, а показником є результати отриманні з тестування. В ході тестування було отримано наступні результати:

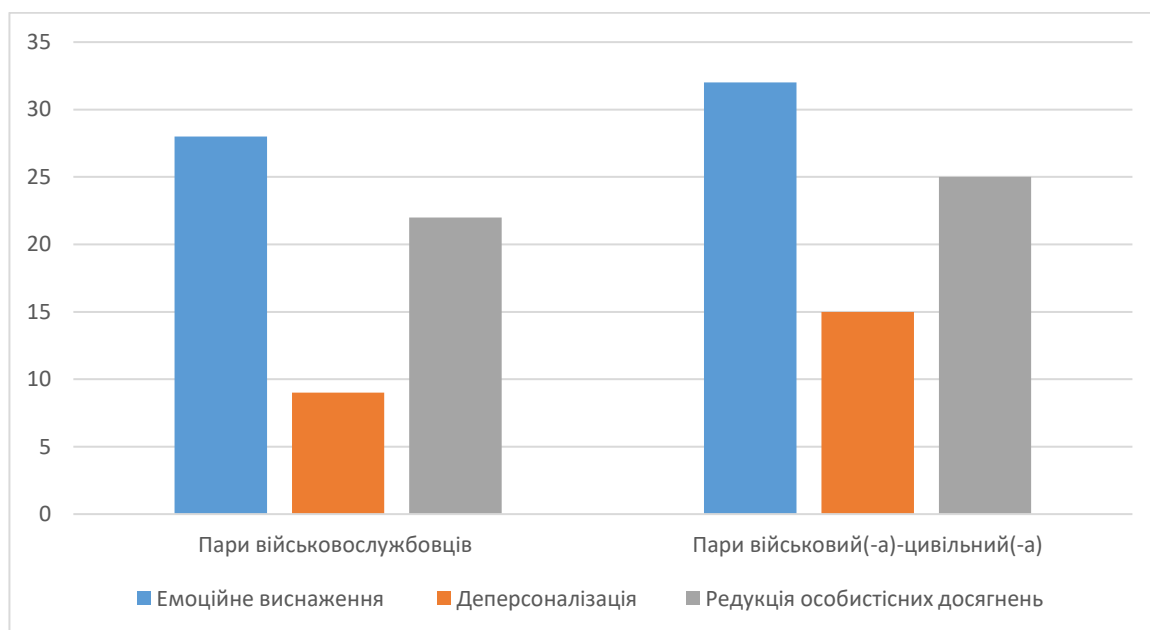


Рис. 2.2 – Результат дослідження за тестуванням «вигорання МВІ» (у балах)

Пари військовослужбовців:

Емоційне виснаження: середнє значення: 28 балів (помірний рівень). У 40% пар виявлено високий рівень емоційного виснаження.

Деперсоналізація: середнє значення: 9 балів (низький рівень). У 20% пар спостерігається помірна деперсоналізація.

Редукція особистісних досягнень: середнє значення: 22 бали (помірний рівень). У 30% пар — високий рівень редукції особистісних досягнень.

Пари військовий(-а)- цивільний (-а):

Емоційне виснаження: середнє значення: 32 бали (помірно високий рівень). У 60% пар виявлено високий рівень емоційного виснаження.

Деперсоналізація: середнє значення: 15 балів (помірний рівень). У 40% пар спостерігається деперсоналізація.

Редукція особистісних досягнень: середнє значення: 25 балів (високий рівень). У 50% пар — високий рівень редукції особистісних досягнень.

В результаті ми розуміємо, що в пар військовий(-а)- цивільний (-а) рівень емоційного виснаження вище на 4 бали. Пари з цивільним партнером мають більший рівень виснаження на 20%, це може бути пов'язане із дисбалансом з сімейними ролями та різними умовами життя. Рівень деперсоналізації вищий у пар військовий(-а)- цивільний (-а), в середньому на 4 бали. У парах Військовослужбовців це помічається рідше. Пари військовий(-а)- цивільний (-а) частіше відчувають свою неефективність у шлюбі.

Дослідження показало, що рівні емоційного вигорання, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень значно варіюються між парами військовослужбовців та парами, до складу яких входять військовий(-а) і цивільний(-а). Пари військовослужбовців мають середнє значення з категорії емоційне виснаження становить 28 балів, що відповідає помірному рівню. Та високий рівень емоційного виснаження виявлено у 40% пар, що свідчить про помірно виражену проблему у цій категорії. Деперсоналізація має середнє значення — 9 балів, що відповідає низькому рівню. Помірна деперсоналізація спостерігається у 20% пар, що свідчить про відносно низьку поширеність цього

показника. Редукція особистісних досягнень мають середній показник — 22 бали, що вказує на помірний рівень. А також високий рівень редукції зафіксовано у 30% пар, що свідчить про тенденцію до відчуття професійної недостатності серед частини військових пар.

Пари військовий(-а)-цивільний(-а) мають середнє значення емоційне виснаження — 32 бали, що відповідає помірно високому рівню. І високий рівень емоційного виснаження виявлено у 60% пар, що є суттєво більшою часткою порівняно з парами військовослужбовців. Деперсоналізація є середнього рівня — 15 балів, що відповідає помірному рівню. У 40% пар зафіксовано деперсоналізацію, що є значно вищим показником у порівнянні з попередньою групою. У категорії редукція особистісних досягнень пари мають середнє значення становить 25 балів, що відповідає високому рівню. У 50% пар спостерігається високий рівень редукції, що свідчить про сильнішу схильність до професійного вигорання в цій групі.

Якщо порівняти результати, ми можемо помітити, що пари військовий(-а)-цивільний(-а) демонструють вищі середні показники емоційного виснаження (32 бали проти 28) та деперсоналізації (15 балів проти 9), а також більший відсоток пар з високими рівнями цих показників. А ось пари військовослужбовців мають менш виражене емоційне вигорання, проте також значний рівень редукції особистісних досягнень (30% проти 50% для другої групи).

Військові пари, особливо у складі "військовий(-а)-цивільний(-а)", стикаються з більш високим рівнем професійного вигорання та супутніх психоемоційних проблем. Це вказує на необхідність розробки окремих стратегій психологічної підтримки, адаптованих до особливостей кожної групи.

Детальніша увага має бути приділена парам з високим рівнем емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень, адже ці фактори значно впливають на якість життя та стосунків.

У висновку, ми зазначаємо, що пари військовослужбовців мають менш виражене емоційне вигорання, що є результатом високого розуміння одне одного через специфіку військової служби. Пари ж військовий(-а)- цивільний (-а) є

більш схильні до деперсоналізації та емоційного виснаження, також відчуття неефективності виражено сильніше.

Тест-запитальник задоволеності шлюбом. Ще одна чудова методика, з якою проводилося дослідження. Основна мета якої зрозуміти дізнатися ставлення респондента до власного шлюбу.

Вона складається з 24 тверджень, які потрібно погодити, або заперечити. Цей тест є експрес діагностикою, наскільки людина є задоволеною своїм шлюбом (див. таблицю 2.4).

За результатами дослідження уточнено сутність основного поняття дослідження, задоволеність шлюбом. Цей фактор життєдіяльності, безумовно є важливим для сімей. Критеріями цього є відповіді респондентів на запитання тестування, а показником їх результат. Опісля тестування ми отримали такі результати:

Таблиця 2.4 – Результати дослідження за «тестом-запитальником задоволеності шлюбом» (у %)

Категорії	Пари військовослужбовців	Пари військовий(-а)- цивільний (-а)
Абсолютно благополучні	53,3	-
Благополучні	40	60
Скоріше благополучні	-	20
Перехідні	6,6	13,3
Неблагополучні	-	6,67

Дослідження рівнів сімейного благополуччя у парах військовослужбовців та парах типу "військовий(-а)-цивільний(-а)" виявило суттєві відмінності у стабільності та якості стосунків між цими категоріями. Сімейні пари військовослужбовців мають такі результати 53,3% пар належать до категорії «абсолютно благополучні», що свідчить про високий рівень емоційної близькості, підтримки та стабільності. 40% пар оцінюються як «благополучні», що також є позитивним результатом, але з можливими періодичними труднощами. Лише 6,6% пар перебувають у перехідному стані, що свідчить про низьку частку пар з потенційними проблемами у стосунках. Загалом 93,3% пар

демонструють високий рівень благополуччя («абсолютно благополучні» або «благополучні»), що свідчить про сильні емоційні зв'язки, стійкість до стресу та успішну адаптацію до викликів військової служби.

Пари ж військовий(-а)-цивільний(-а) мають трохи інші результати 60% пар належать до категорії «благополучні», що є домінуючим результатом, але нижчим порівняно з парами військовослужбовців. 20% пар оцінюються як «скоріше благополучні», що вказує на присутність певних труднощів у стосунках. 13,3% пар перебувають у перехідному стані, що свідчить про нестабільність або напруженість у стосунках. 6,67% пар належать до категорії «неблагополучні», що є показником незадоволеності та серйозних труднощів у стосунках.

Порівнюючи ці дві групи, ми маємо наступні результати. Рівень абсолютного благополуччя серед пар військовослужбовців 53,3% досягли рівня «абсолютно благополучні», тоді як у парах військовий(-а)-цивільний(-а) таких пар не виявлено. Це свідчить про сильніший емоційний зв'язок та адаптацію серед військових пар. Наступна категорія це рівень загального благополуччя. Сімейні пари військовослужбовців демонструють 93,3% загального благополуччя, що є значно вищим показником у порівнянні з парами військовий(-а)-цивільний(-а), де сукупний показник благополуччя (категорії «благополучні» та «скоріше благополучні») становить 80%.

Нестабільність та незадоволеність в парах військовий(-а)-цивільний(-а) демонструють вищий рівень нестабільності: 13,3% пар у перехідному стані та 6,67% у категорії «неблагополучні». У парах військовослужбовців аналогічний показник (перехідні) становить лише 6,6%, а категорія «неблагополучні» взагалі відсутня.

Результати свідчать, що сімейні пари військовослужбовців демонструють більш високий рівень емоційного благополуччя, стабільності та стійкості до стресових факторів порівняно з парами військовий(-а)-цивільний(-а). Це може бути пов'язано зі схожим життєвим досвідом, розумінням специфіки військової служби та ефективнішою адаптацією до її викликів.

У той же час, пари типу «військовий(-а)-цивільний(-а)» стикаються з більшою кількістю труднощів, що проявляється у значно вищій частці пар з перехідним чи неблагополучним статусом (20%). Це свідчить про необхідність додаткових заходів для підтримки таких пар, зокрема психологічного консультування, спрямованого на розвиток взаєморозуміння, адаптацію цивільного партнера до специфіки військового способу життя та зміцнення емоційних зв'язків. Якщо ми розглянемо результат, то можемо помітити, що 53% сімей військовослужбовців є в категорії абсолютно благополучні, в той час як серед сімей військовий-цивільний таких пар не було. Категорію благополучні пари військовий-цивільний мають більший відсоток, проте в протиположності цьому, якщо поглянути на результати в загальному, ми можемо помітити, що серед цивільних є й категорія неблагополучні.

Пари військовослужбовців переважно демонструють високий рівень благополуччя 93% («абсолютно благополучні" або "благополучні»), це свідчить про сильні емоційні зв'язки, ефективнішу адаптацію та стійкість до стресів. Якщо ж розглянути пари, де один є військовим, а інший цивільним, ми помічаємо, що рівень благополуччя є нижчим. 60% пар потрапляють у категорію «благополучні», ще 20% відносяться до «скоріше благополучні», це свідчить про певні труднощі в стосунках. Відзначмо, що 13% пар є в перехідному стані, а 7% - «неблагополучні», що вказує на незадоволеність у стосунках.

2.3 Практичні рекомендації членам сімей військовослужбовців щодо запобігання сімейних конфліктів

Надавати психологічну допомогу можна по різному. Є багато варіантів допомоги людям. Наприклад:

- Психологічний тренінг;
- Психологічне консультування;
- Психотерапію;
- Психологічну корекцію;

- Психологічне реабілітацію;

Консультування це є такий процес надання психологічної допомоги. В основу чого покладено спілкування із фахівцем. Що повинно допомогти у вирішенні проблеми людини, що звертається [60]. Психотерапія, має глибше розуміння. Буквальне значення цього слова турбота про душу. Науковці висловлюються так, що це система певних спеціально організованих методів, які мають лікувальний вплив на невротиків. Психокорекція – має вплив на ще не хворих, але вже не здорових, тобто на людей з дезадаптивною поведінкою і невротичним реагуванням [61]. Психологічна ж реабілітація, це є певний комплекс, що спрямований для розвитку та утвердження особистості [62]. Психологічний тренінг – це сплановані і систематичні зусилля по розвитку знань (умінь) і установок особистості за допомогою навчання, з тем щоб дійти до ефективного виконання певних видів діяльності [63].

Усі ці варіанти є чудовим вибором, але потрібно зважати на тяжкість ситуації в сім'ї та особистісні риси кожного, і таким чином підбирати метод допомоги для сімей військовослужбовців. Також, багато науковців у своїх роботах часто вказують різні рекомендації для покращення психологічної сфери життєдіяльності сімей військовослужбовців. Що допомагає багатьом сім'ям впоратися із стресом та адаптуватися до нових подій, при цьому покращуючи як особисті сфери життєдіяльності так і сімейні.

Н. Якимович розглядає три основних напрямки допомоги сім'ям військовим, такі як психологічна просвіта членів сім'ї, сімейна (подружня) психотерапія та сімейне консультування [64].

Спираючись на результати нашого дослідження, ми можемо запропонувати певні рекомендації сім'ям військовослужбовців.

Практичні рекомендації сімейним парам військовослужбовців:

Надзвичайно важливо, вміти тримати баланс між особистою та професійними сферами, це допоможе уникнути емоційного вигорання та професійної деформації, що матиме негативні наслідки на життєдіяльність сімей.

Військова служба, це фізично та емоційно складна робота тому важливо вміти говорити партнеру коли ви є втомленими. Це допоможе уникнути емоційного виснаження та вигорання.

Важливо знайти ті кордони між сімейними та службовими обов'язками, це дозволить в майбутньому створити затишок в дома та покращить сприйняття дітей про сім'ю.

Батькам, що є військовослужбовцями, необхідно звертати увагу на поведінку дітей та контролювати свої «військові звички». Оскільки діти, будуть вважати за норму те, в чому живуть. Тим самим батьки не бажаючи цього будуть заохочувати дітей в майбутньому стати також військовими та будувати сім'ї з військовими, тим самим умовно забираючи інші варіанти як жити та будувати сім'ю.

Практичні рекомендації сімейним парам військовий(-а)- цивільний (-а):

Хорошим рішенням для цих пар буде ввести в сімейну життєдіяльність спільну активність. Це допоможе краще налагодити комунікацію, також створює спільні спогади, що покращує загальне ставлення в сім'ї.

Важливо навчитися приймати рішення спільно, мінімізуючи конфлікти через розподіл відповідальності. Доцільно працювати над покращенням взаєморозуміння.

Було б доречно, пояснювати та спілкуватися про специфіку військової служби з цивільним партнером, аби він/вона могли краще зрозуміти та не конфліктувати із своїм партнером, і навпаки Це допоможе не тільки уникнути багато конфліктних ситуацій, а й покращить взаєморозуміння між партнерами

Спільні рекомендації:

Необхідно навчитися слухати партнера і розповідати йому, стати одне одному підтримкою. Це може поліпшити взаємини в парі.

Необхідно час від часу переглядати та знову обговорювати обов'язки в сім'ї. За можливості розвантажувати жінок. Потрібно звертати увагу на рівномірний розподіл обов'язків. Це допоможе уникнути вигорання, конфліктів та можливо навіть розлучень.

Важливо працювати над зменшенням емоційного виснаження, підтримувати відчуття ефективності кожного з партнерів у стосунках.

В результаті користування нашими рекомендаціями для сімей військових буде певний прогрес. Відбудеться баланс між особистою та професійною сферою. Завдяки вмінню тримати баланс між роботою та сім'єю, сімейні пари військовослужбовців знижують ризик емоційного вигорання. Партнери вчаться краще розділяти сфери життя, що допомагає уникнути професійної деформації та зберегти гармонію в сімейних відносинах. Це сприяє стабільному емоційному клімату вдома, що позитивно впливає на дітей та на загальний добробут сім'ї.

Механізми подолання негативних психоемоційних станів та взаємних розчарувань у сімейних парах військовослужбовців. Сімейні пари військовослужбовців стикаються з унікальними викликами, які спричиняють підвищений рівень стресу, негативних емоцій та взаємних розчарувань. Часті розлуки, тривалі відрядження, емоційна виснаженість та ненормований робочий графік створюють додатковий тиск на систему стосунків. У такому контексті важливо застосовувати ефективні механізми для подолання психоемоційних станів, щоб зберегти гармонію та підтримати стабільність сімейної взаємодії.

Першим і найважливішим механізмом є налагодження відкритої комунікації між партнерами. У парах військовослужбовців часто спостерігається замовчування проблем, що з часом призводить до накопичення негативних емоцій та взаємних претензій. Подружжю важливо говорити про свої переживання, використовуючи мову «Я-повідомлень», яка дозволяє висловлювати емоції без звинувачень чи критики. Наприклад, замість фрази «Ти завжди зайнятий і не маєш часу на сім'ю» краще сказати: «Я почувуюся самотньо, коли ти довго не буваєш вдома». Це сприяє створенню безпечного середовища для діалогу та зменшує ймовірність ескалації конфлікту.

Другим дієвим механізмом є емоційна підтримка одне одного у важкі періоди. Подружжя має усвідомлювати, що вони є партнерами, які разом долають труднощі, а не протистоять одне одному. Для цього важливо навчитися помічати емоційний стан партнера та реагувати на нього з турботою та

розумінням. Наприклад, якщо один із партнерів відчуває втому чи тривогу через робочі виклики, слід запропонувати йому можливість відпочинку чи проявити підтримку словами: «Я бачу, що тобі зараз складно. Давай знайдемо час, щоб побути разом і відновитися». Подібні прояви емпатії допомагають зміцнити відчуття довіри та взаємної підтримки.

Психоемоційне розвантаження є ще одним ефективним механізмом подолання стресу. У складних ситуаціях важливо мати інструменти для зниження рівня напруги та регуляції емоційного стану. До таких методів належать фізична активність, спільне проведення часу, заняття хобі або практики релаксації. Військовослужбовці часто перебувають у стані бойової готовності, що робить їхню нервову систему вразливою до стресу. Для відновлення балансу подружжю корисно створювати спільні ритуали відпочинку, як-от вечірні прогулянки, обговорення дня за чашкою чаю або перегляд улюблених фільмів. Такі моменти дозволяють знизити напругу та створити позитивний емоційний фон.

Щоб подолати взаємні розчарування, подружжю необхідно переглянути очікування одне від одного та адаптувати їх до реалій військової служби. Часто ідеалізоване уявлення про партнера чи стосунки стикається з об'єктивними труднощами життя, що викликає відчуття невдоволення. Психологічно грамотним підходом буде акцентування уваги на позитивних якостях партнера та його внеску у стосунки. Натомість, замість фокусування на недоліках, слід ставити реалістичні цілі щодо сімейної взаємодії та спільно працювати над їх досягненням.

Крім того, важливо працювати над розвитком емоційної стійкості обох партнерів. Це передбачає навички саморегуляції, такі як усвідомлене дихання, медитація чи інші практики контролю емоцій. Партнери можуть вчитися спільно працювати зі стресом через техніки релаксації та рефлексії, обговорюючи, що саме їх турбує та як вони можуть допомогти одне одному в складний момент.

Таким чином, ключовими механізмами подолання негативних психоемоційних станів та взаємних розчарувань у сімейних парах

військовослужбовців є відкрита комунікація, емоційна підтримка, зниження рівня стресу через спільну діяльність та перегляд очікувань щодо стосунків. Партнери, які працюють над взаєморозумінням та знаходять ресурси для підтримки одне одного, мають більше шансів зберегти гармонію у стосунках, навіть у складних життєвих умовах.

Партнери набудуть таку важливу навичку, як вміння говорити про втому. Навичка відкритого обговорення втоми дозволяє уникнути накопичення негативних емоцій. Партнери починають краще розуміти одне одного та реагувати на потреби, що зменшує стрес і підтримує емоційну стабільність. Родина отримує більше взаємоповаги та підтримки.

Відбудеться встановлення кордонів між службовими та сімейними обов'язками. Завдяки чіткому розмежуванню обов'язків, сім'я військовослужбовця набуває стабільності та передбачуваності. Домашній простір стає місцем відпочинку та затишку, а не продовженням роботи. Діти сприймають сімейне життя як безпечний та гармонійний простір, що формує позитивну модель поведінки у майбутньому.

Важливим аспектом є контроль "військових звичок" у батьків. Батьки військові, контролюючи жорсткі звички та адаптуючи стиль спілкування до потреб дитини, сприяють здоровому психологічному розвитку дітей. Вони дають дітям можливість бачити інші життєві сценарії та робити власний вибір у майбутньому, не обмежуючись військовою сферою.

Під час складних ситуацій міжособистісної взаємодії, особливо коли йдеться про розподіл сімейних обов'язків та узгодження сфер відповідальності, подружжю важливо дотримуватися принципів конструктивного діалогу та взаємної поваги. Насамперед, варто усвідомити, що обов'язки в сім'ї мають розподілятися справедливо, а не лише на основі традиційних ролей чи очікувань. Партнери повинні відкрито обговорити, хто і в якій мірі може брати на себе певні завдання, з огляду на їх зайнятість, фізичні та емоційні ресурси. Це сприятиме уникненню відчуття перевантаженості одного з партнерів та зменшить потенціал для конфліктів.

У ситуаціях виникнення негативних психічних станів та взаємних розчарувань важливо приділити увагу емоційній підтримці одне одного. Не слід уникати розмов про власні почуття, навіть якщо вони є неприємними або складними для обговорення. Важливо висловлювати свої переживання у ненасильницькій формі, використовуючи фрази на кшталт «Я відчуваю...» або «Мені складно, коли...», замість звинувачень. Сприйняття негативних емоцій партнера з розумінням і готовністю до спільного вирішення проблеми допоможе зміцнити довіру та зменшити напруження.

Коли виникає взаємне розчарування, слід сфокусуватися не на недоліках чи помилках, а на спільних цінностях і позитивних аспектах стосунків. Важливо знаходити моменти, коли партнери можуть відпочити разом, створюючи нові спільні спогади. Навіть у складний період важливо нагадувати собі, що подружжя – це команда, де обоє працюють на спільний результат і підтримують одне одного.

Таким чином, відкрите спілкування, взаємоповага та готовність до компромісів є ключовими інструментами для подолання труднощів як у розподілі обов'язків, так і у вирішенні емоційних конфліктів у подружніх стосунках.

В результаті, використання наших рекомендацій у сімейних пар військовий(-а)-цивільний(-а) покращиться їх життєдіяльність. Введення спільної діяльності (спорт, подорожі, хобі) дозволяє парам краще взаємодіяти, створювати спільні позитивні спогади та зміцнювати емоційний зв'язок. Це допомагає цивільному партнеру краще інтегруватися у специфічні потреби сім'ї військового. Спільне прийняття рішень налагоджує процес прийняття рішень мінімізує конфлікти, пов'язані з відповідальністю. Військовослужбовець відчуває підтримку, а цивільний партнер стає активним учасником родинних справ. Це сприяє відчуттю рівності та взаємної поваги. Також цивільний партнер почине краще розуміти специфіку військової служби, що матиме позитивний вплив на життєдіяльність сім'ї. Пояснення особливостей військової служби цивільному партнеру знижує непорозуміння та конфлікти. Це дозволяє створити

більш довірливі стосунки, у яких обидва партнери відчують себе почутими та підтриманими. Покращується загальна комунікація і зміцнюється взаєморозуміння.

Результатами для всіх груп сімей військовослужбовців буде підтримка та вміння слухати. Сімейні пари, які навчаються слухати одне одного та надавати підтримку, мають сильніший емоційний зв'язок. Це дозволяє краще справлятися зі стресом, пов'язаним зі службою та повсякденним життям. Атмосфера в родині стає більш довірливою.

В перспективі відбудеться перегляд і розподіл обов'язків. Регулярне обговорення сімейних обов'язків допомагає уникнути перевантаження одного з партнерів. Рівномірний розподіл справ забезпечує зниження конфліктів та підвищує загальну задоволеність від стосунків. Жінки особливо відчують підтримку, що знижує рівень їхнього емоційного вигорання.

Усі попередні пункти приведуть сім'ю військовослужбовця до зменшення емоційного виснаження. Пари, які працюють над збереженням відчуття ефективності у стосунках, мають міцнішу основу для спільного розвитку. Вони менше страждають від емоційного виснаження, а їхні стосунки стають стійкішими до кризових ситуацій.

Впровадження цих рекомендацій допоможе сім'ям військовослужбовців зберегти емоційний баланс, зміцнити взаємини та забезпечити гармонію вдома. У результаті, партнери зможуть краще підтримувати одне одного, а діти отримають здорову модель сімейного життя. Це створить основу для більш щасливого та стійкого майбутнього для всіх членів родини.

Висновки до другого розділу

Було здійснено емпіричне дослідження особливостей життєдіяльності сімей військовослужбовців, до якого було залучено 60 осіб (30 сімей військовослужбовців). Результати дослідження дозволили з'ясувати, що більшість сімей військовослужбовців (53,3%) є «абсолютно благополучними»,

що обумовлено розумінням шлюбних партнерів специфіки військової служби та оптимальним варіантом розподілу сімейних обов'язків. За результатами тестувань можна помітити, що в сім'ях військовослужбовців, де чоловік та дружина є військовослужбовцями, у порівнянні з сім'ями, де лише один з партнерів є військовослужбовцем, розподіл ролей є більш гармонійним та рівноцінним (73,3% та відповідно 53,3%).

Що стосується характерних для життєдіяльності сімей військовослужбовців проблем, то серед таких є: брак часу (100 %), ненормований робочий день (100 %), завантаженість військовослужбовця службовими обов'язками (75 %), тривалі відраджень військовослужбовця (50%) та інші.

Аналіз результатів учасників дослідження, де один шлюбний партнер є військовослужбовцем, а інший цивільним, за таким показником як «згуртованість сім'ї» є також дещо нижчим (сер. бал. 30), аніж у сімей де обоє партнерів є військовослужбовцями (сер. бал. 38). Це говорить нам про певну неузгодженість у діях членів таких сімей.

За результатами дослідження нами розроблено рекомендації членам сімей військовослужбовців щодо запобігання сімейних конфліктів. Ці рекомендації відображають науково обґрунтовані пропозиції, виконання яких буде сприяти не допущенню міжособистісних зіткнень між шлюбними партнерами та іншими членами сім'ї. Вони включають поради подружжю щодо їх дій у складних ситуаціях міжособистісної взаємодії, зокрема: при розподілі сімейних обов'язків та узгодженні сфер відповідальності; при виникненні негативних психічних станів та взаємних розчарувань.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично проаналізовано та емпірично визначено психологічні особливості життєдіяльності сімей військовослужбовців. З'ясовано, що життєдіяльність сімей військовослужбовців має свої особливості, які детерміновані специфікою професійної діяльності військовослужбовців. Через специфіку військової служби більшість сімейних обов'язків виконує шлюбний партнер військовослужбовця. Поняття «життєдіяльність сім'ї» це процес реалізації функцій сім'ї, їх основних ролей та проживання певних криз.

З урахуванням вищевикладеного, поняття «життєдіяльність сімей військовослужбовців» слід розуміти як специфічний процес функціонування сімей, члени яких проходять військову службу, що чинить як прямий, так і опосередкований вплив на реалізацію основних сімейних функцій. Визначено, що особливості військової служби одного з членів сім'ї мають вагомий вплив на життєдіяльність сімейної системи. Серед ключових чинників впливу виділено: часті ротації та переїзди у зв'язку зі службовими переведеннями військовослужбовця; надмірна зайнятість військовослужбовця, що ускладнює виконання ним сімейних ролей і призводить до перерозподілу обов'язків на партнера та екстремальний і небезпечний характер військової служби, що зумовлює емоційне напруження та стійке відчуття тривоги за життя й здоров'я військовослужбовця у членів його сім'ї.

Проведене емпіричне дослідження особливостей життєдіяльності сімей військовослужбовців дозволило підтвердити гіпотезу нашого дослідження і з'ясувати, що: більшість сімей військовослужбовців (53,3%) є «абсолютно благополучними» завдяки взаєморозумінню партнерів щодо специфіки військової служби та оптимальному розподілу сімейних обов'язків; у сім'ях, де обидва партнери є військовослужбовцями, розподіл сімейних ролей є гармонічнішим та рівноцінним (73,3%) порівняно з сім'ями, де лише один із партнерів служить у війську (53,3%).

Осмилення результатів експериментального дослідження дозволило ідентифікувати проблеми характерні для життєдіяльності сімей військовослужбовців: дефіцит часу (100% респондентів); ненормований робочий графік (100%); надмірна завантаженість службовими обов'язками (75%); тривалі відрядження (50%) та інші чинники, що ускладнюють функціонування сімейної системи.

Аналіз рівня сімейної згуртованості показав, що у сім'ях, де один із партнерів є військовослужбовцем, цей показник є нижчим (середній бал – 30), ніж у сім'ях, де обидва партнери є військовослужбовцями (середній бал – 38). Це свідчить про певну недостатню узгодженість дій членів сімей з неоднорідним професійним статусом.

За результатами дослідження було розроблено практичні рекомендації для членів сімей військовослужбовців, спрямовані на профілактику сімейних конфліктів. Зокрема, рекомендації передбачають науково обґрунтовані стратегії запобігання міжособистісним протиріччям та налагодження конструктивної взаємодії між шлюбними партнерами й іншими членами сім'ї. Ключові напрями включають оптимізацію розподілу сімейних обов'язків та чітке узгодження сфер відповідальності партнерів та розробку механізмів подолання негативних психоемоційних станів та взаємних розчарувань у складних ситуаціях сімейної взаємодії.

Таким чином, впровадження зазначених рекомендацій сприятиме гармонізації життєдіяльності сімей військовослужбовців, зміцненню їхньої психологічної стійкості та підвищенню рівня взаєморозуміння між шлюбними партнерами.

Серед перспективних напрямків подальших розвідок даної проблеми є подальше вивчення: питань, пов'язаних з впливом на життєдіяльність сімей військовослужбовців різних сімейних криз нормативного характеру.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Столярчук О. А., Щербатих О. В. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=521556&forceview=1> (дата звернення: 17.08.2024).
2. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25496> (дата звернення: 17.08.2024).
3. Таунсенд Дж. Будуємо стосунки зі складними людьми / пер. з англ І. Пилипчук. Львів: Свічадо, 2014. 200 с.
4. Боярська-Хоменко А., Воронін А. Соціальні проблеми сімей військовослужбовців Канади. І Міжнародна науково-практична конференція : «Соц. аспекти військово-проф. діяльності сектора безпеки і оборони: виклики сьогодення», м. Харків, 20 трав. 2021 р. Харків, 2021. С. 22–24. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/6503> (дата звернення: 17.08.2024).
5. Дідик Н.Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 68-80. URL: http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nsspp_2018_41_8 (дата звернення: 17.08.2024).
6. Прищак В.О., Дрозд О.В Вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни. Габітус. Вип.57. 2024. С. 232-235. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. (дата звернення: 17.08.2024).
7. Harrison J. Five Arguments All Couples (Need to) Have. Souvenir Press Limited, 2022. 288 p.
8. Кашпур, Ю. М., С. О. Письменний. Втрата близькості у подружніх стосунках та збільшення кількості розлучень під час воєнних подій. Освіта і

наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Укр. держ. ун-т ім. Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) / ред. кол. : Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 118-119. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40370> (дата звернення: 17.08.2024).

9. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. Габітус. Вип. 21. 2021. С. 268-274. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/49.pdf> (дата звернення: 17.08.2024).

10. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2007. 247 с.

11. Психологія молодшої сім'ї : монографія / Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. [Видання 2-ге, доповн. та змін.]. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

12. Рішко Л. І. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Ужгород, 2011. Вип. 23. С. 147–149. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6415> (дата звернення: 17.08.2024).

13. Руденок А. І. Формування у майбутніх психологів готовності до запобігання та подолання сімейних конфліктів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2014. 306 с.

14. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ : Ніка-центр, 2011. 296 с.

15. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. 11, вип. 18. С. 209–226.

16. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія: навч. посіб. Вид. 3-тє., переробл. та допов. Київ. 2017. 368 с.

17. Synhaiivska I., Fedorets S. Adolescent age as one of the critical periods of periods of psychosexual human development. "Scientific notes of the

University "KROK". 2022. No. 4. P. 107–114. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-107-114> (дата звернення: 17.08.2024).

18. Johnson T. C. *Understanding Children's Sexual Behaviors: What's Natural and Healthy*. Author, South Pasadena CA. 2002. 42 p.

19. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола. 2022. 288 с.

20. Youngsuk P. A comparison of stress between military and civilian wives. *Journal of Women's Health Nursing*. 1995. P. 54-63.

21. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Видавництво Ліра. 2020. 266 с.

22. Хараджи М., Бут М. Психологічні бар'єри до вступу у повторний шлюб. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14 (32). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-808-818](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-808-818) (дата звернення: 17.08.2024).

23. Карпова Д. Є. Психологічна готовність розлучених людей до вступу в новий шлюб і пріоритети при виборі партнера. *Габітус*. 2023. Вип. 47. 183-187 с. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/32.pdf> (дата звернення: 17.08.2024).

24. Овод Ю., Венцеславська Т. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. 2021. № 21. С. 262–267. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/48.pdf> (дата звернення: 17.08.2024).

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

26. Потапчук Н. Д. Психологічні проблеми сімей військовослужбовців - учасників бойових дій / Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу

та поствоєної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів. 2023. 228-229 с.

27. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Ресурси родини як суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я людини в умовах воєнного стану / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей XI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 27 квітня. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 100-101.

28. Потапчук Є.М., Потапчук Н.Д. Психологічні ресурси родини в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 190-199. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-18> (дата звернення: 17.08.2024).

29. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник та ін. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/11354> (дата звернення: 17.08.2024).

30. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. №2 (52). С. 3-20. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003> (дата звернення: 17.08.2024).

31. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського : Психологія. Том 33 (72). №5, 2022. С. 54-59. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/9.pdf (дата звернення: 17.08.2024).

32. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. №2. С. 550-557. URL: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562> (дата звернення: 17.08.2024).

33. Ляшина Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2017. № 35. С. 293–309. URL: <http://rits.khpi.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/157263/156516> (дата звернення: 17.08.2024).

34. Hoge C.W. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 2004. 15-22 p. URL: <https://cir.nii.ac.jp/crid/1571980075706234624> (дата звернення: 17.08.2024).
35. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Д. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. 208 с.
36. Пирог Г. В.; Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинних військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world*. 2023. С. 417-422. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38759/1/2023%20Pyroh%20Udod.pdf> (дата звернення: 17.08.2024).
37. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11222> (дата звернення: 17.08.2024).
38. Кокун та ін О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412> (дата звернення: 17.08.2024).
39. Бондарева Т. Життестійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. № 14. С. 233–254. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/12.pdf> (дата звернення: 17.08.2024).
40. Герасименко Л., Скрипніков А., Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. *Посттравматичний стресовий розлад* : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
41. Алпатова О. Особливості психологічної адаптації учасників бойових дій. XII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми вищої професійної освіти», м. Київ. 2024. С. 14–18. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/64020> (дата звернення: 17.08.2024).
42. Орловська О. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Соціальна психологія*;

психологія соціальної роботи. 2020. Т. 31, 70, № 4. С. 127–132. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/21.pdf (дата звернення: 17.08.2024).

43. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : метод. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.

44. Єна А., Маслюк В., Сергієнко А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України. 2014. № 1. С. 5–16. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/njmoz_2014_1_4.pdf (дата звернення: 17.08.2024).

45. Gewirtz A.H. Promoting parenting to support reintegrating military families: After deployment, adaptive parenting tools. Psychological Services, 2011. 38-45 p.

46. Федоренко Р. Психологія сім'ї : навчальний посібник. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

47. Крупа В., Лобода І., Кшановська Р. Медико-психологічна та фізична реабілітація учасників військових конфліктів. InterConf. 2022. № 15(117). С. 260–267. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.07.2022.027> (дата звернення: 17.08.2024).

48. Williams C., Williams T. Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War. / Ed. by S. Sonnenberg. Washington, 1985. P. 193–209.

49. Маркова М. В., Росінський Г. С. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців–учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26, № 1, 94. С. 78–82. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=

[UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Uvp_2018_26_1_18.pdf](#) (дата звернення: 17.08.2024).

50. Shepherd S., Sherman D., MacLean A., Kay A. The Challenges of Military Veterans in Their Transition to the Workplace: A Call for Integrating Basic and Applied Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science* 2021, Vol. 16 (3) 590–613 p.

51. Холодков А. В. Актуальні проблеми соціалізації військовослужбовців з інвалідністю внаслідок війни. *Kyiv law journal*. 2023. № 1. С. 240–244. URL: <https://doi.org/10.32782/klj/2023.1.36> (дата звернення: 12.12.2024).

52. Science, theory and practice. Abstracts of XXIX International Scientific and Practical Conference. Tokyo, Japan. 2021. June 08-11. p. 435-444. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXIX.

53. Спорт – це засіб повернутися з війни... URL: <http://nova.net.ua/sport-tse-zasib-povernutysia-z-viiny-zastupnyk-holovy-spilky-uchasnykiv-ta-veteraniv-at-ivano-frankivskoi-oblasti-taras-shpuk>.

54. Шапіро С. О. Фізкультурно-спортивні послуги – складова психофізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми: дипломна робота на здоб. осв.-кваліф. рівня магістра. Київ. НУФВСУ. 2020. С. 82. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3019>

55. Юденко О. В., Вінніченко К. В., Юденко Ю. М. Військовослужбовці із наслідками бойової травми та члени їх родин – споживачі фізкультурно-спортивних послуг в ролі клієнтів чи пацієнтів. *Physical culture and sports in the european educational space*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-15> (дата звернення: 12.12.2024).

56. Волошин В. Етапи проживання втрати. Збірник тез доповідей Всеукраїнського наукового круглого столу, м. Київ, 16 трав. 2023 р. Київ, 2023. С. 16–17.

57. Latham A., Prigerson H. Suicidality and bereavement: complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide Life Threat Behav.* 2004. № 34. p. 350-362.
58. Сулицький В., Андреїв Т. Соціально-правовий захист військовослужбовців та їх сімей. *Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference.* Stockholm, Sweden. International Science Group. 2023. С. 377–382. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44373> (дата звернення: 17.08.2024).
59. Федоренко Р. Психологія сім'ї : навчальний посібник. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк : ВежаДрук, 2021. 480 с.
60. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Основи психологічного консультування : навч.-метод. посіб. Умань : ПП Жовтий О. О, 2013. 204 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2134> (дата звернення: 17.08.2024).
61. Мохорєва О. М., Чернуха Л. В. Особливості переживання самотності у людей з набутою інвалідністю внаслідок бойових. матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 27 жовт. 2023 р. 2023. С. 206–209.
62. Приб Г. А. Психологічна реабілітація як складова комплексної медико-соціальної реабілітації психічнохворих. *Український вісник психоневрології.* 2007. Т. 15, № 3,52. С. 58–61.
63. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету.* 2008. № 12. С. 9–23. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20664> (дата звернення: 17.08.2024).
64. Якимович Н. Напрямки психологічної допомоги членам сімей учасників бойових дій при переживанні ними травматичних ситуацій. Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи : Тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції., м. Хмельницький, 23 листоп. 2018 р. Хмельницький, 2018. С. 179–184.