

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ
У ВІЙСЬКОВИХ РОДИНАХ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань
Спеціальність 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 241070

Номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМЗ-24-2 Уляницька Аліна УЛЯНИЦЬКА
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: д-р. психологічних наук, професор Комар Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Комар Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

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 12 грудня 2024р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Аліни УЛЯНИЦЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні ресурси збереження сімейної єдності у військових родинах»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, д-р. психологічних наук, професор
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: (спостереження, бесіда, авторська анкета, діагностичні методики: Методика «Тест життєстійкості»; Методика «Шкала емоційного інтелекту», Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)», Методика «Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки», Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості».
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи дослідження психологічних ресурсів збереження сімейної єдності у військових родинах, психологічна сутність і структура сімейної єдності в науково психологічній літературі, теоретичні підходи до розуміння психологічних ресурсів особистості та сім'ї, психологічні ресурси збереження сімейної єдності військових родин, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних ресурсів збереження сімейної єдності у військових родинах, організація емпіричного дослідження, результати та аналіз емпіричного дослідження, практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів у сім'ях військовослужбовців, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

9 рисунків, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

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

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач Уляницька Аліна УЛЯНИЦЬКА
Ім'я, прізвище

Керівник роботи Комар Таїсія КОМАР

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні ресурси збереження сімейної єдності у військових родинах»

Здобувач Аліна УЛЯНИЦЬКА
Керівник Таїсія КОМАР

Кваліфікаційна робота включає 79 сторінок, 4 рисунки, 9 таблиць, перелік джерел посилання із 64 найменувань.

Ключові слова: психологічні ресурси, сімейна резильєнтність, стресостійкість, військові родини, сім'я, копінг-стратегії.

Об'єкт дослідження: сімейна єдність як психологічний феномен у системі міжособистісних відносин військових родин.

Предмет дослідження: психологічні ресурси, що забезпечують збереження сімейної єдності у військових родинах.

За результатами дослідження встановлено, що уточнено віковоспецифічні характеристики емоційного реагування дітей військовослужбовців, що дозволяє психологам краще розуміти внутрішній стан дитини у ситуації тривалої розлуки з батьками. Розроблено програму психоемоційної підтримки, яка базується на результатах емпіричного дослідження і включає техніки емоційної регуляції, стабілізації, роботи з образами, тілесними практиками тощо. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, соціальними педагогами, працівниками психологічних служб ЗСУ та волонтерами, які працюють із дітьми військовослужбовців. Матеріали дослідження доцільно використовувати у професійній підготовці психологів, зокрема при викладанні дисциплін з дитячої психології, психічного здоров'я, кризової психології.

Дипломник  Аліна УЛЯНИЦЬКА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ РОДИНАХ	10
1.1 Психологічна сутність і структура сімейної єдності в науково психологічній літературі.....	10
1.2 Теоретичні підходи до розуміння психологічних ресурсів особистості та сім'ї.....	
1.3 Психологічні ресурси збереження сімейної єдності військових родин.....	
Висновки до розділу.....	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ РОДИНАХ	
2.1 Організація та методики емпіричного дослідження	
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	
2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів у сім'ях військовослужбовців	
Висновки до розділу.....	
ВИСНОВКИ.....	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-політичні реалії України, зумовлені повномасштабною війною, створюють безпрецедентні виклики для функціонування сім'ї як базової соціально-психологічної системи. Тисячі військовослужбовців тривалий час перебувають у зоні бойових дій, що супроводжується фізичною розлукою, емоційною напругою, невизначеністю майбутнього, підвищеним рівнем тривоги й ризиком втрат. У цих умовах саме сім'я стає головним джерелом психологічної підтримки, безпеки та стабільності для військовослужбовців і членів їхніх родин. Збереження сімейної єдності виступає не лише особистісною, а й соціальною потребою, пов'язаною з емоційним благополуччям, життєстійкістю та здатністю до відновлення після травматичного досвіду.

Досвід світової та української психології переконливо доводить, що сімейна єдність є інтегративним показником психологічного здоров'я родини. Її підтримання значною мірою залежить від наявності психологічних ресурсів— внутрішніх і зовнішніх детермінант, що допомагають особистості й системі подружніх взаємин долати стрес, конфлікти, розлуку, зміну ролей і умов життя. У працях С. Мадді, К. Кобаси, В. Франкла, Д. Леонтєва, Н. Холла, Д. Гоулмана, О. Кочарян психологічні ресурси розглядаються як основа конструктивної адаптації, здатності до емоційного самоконтролю, осмислення досвіду та збереження внутрішньої цілісності.

У військових родинах актуалізуються специфічні виклики: необхідність підтримувати стосунки на відстані, справлятися з тривогою за життя партнера, відновлювати спільність після повернення із зони бойових дій. У таких умовах особливої ваги набувають життєстійкість, емоційний інтелект, соціальна підтримка, смисложиттєві орієнтації та сімейна згуртованість— як ресурси, що дозволяють зберігати почуття єдності, довіру, взаєморозуміння та психологічну безпеку.

Незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених сімейним взаєминам у кризових ситуаціях, проблема психологічних ресурсів збереження сімейної єдності саме у військових родинах залишається недостатньо вивченою в українському науковому контексті. Більшість робіт зосереджені на посттравматичному стресі чи соціальній адаптації військових, тоді як питання стійкості сімейної системи, її згуртованості та ціннісної інтеграції потребують глибшого емпіричного аналізу.

Отже, необхідність комплексного вивчення психологічних ресурсів, що забезпечують збереження сімейної єдності у військових родинах, зумовлює актуальність обраної теми. Її значення полягає у пошуку внутрішніх і міжособистісних чинників стабільності подружніх стосунків у період воєнних викликів, а також у створенні практичних програм психологічної підтримки сімей військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – сімейна єдність як психологічний феномен у системі міжособистісних відносин військових родин.

Предмет дослідження – психологічні ресурси, що забезпечують збереження сімейної єдності у військових родинах.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні ресурси, які сприяють збереженню сімейної єдності у військових родинах, а також обґрунтувати їхню роль у стабільності та емоційному благополуччі подружніх стосунків в умовах воєнних викликів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати наукові підходи до розуміння феномену сімейної єдності у психології. Розкрити сутність і структуру психологічних ресурсів особистості та сім'ї.

2. Охарактеризувати специфіку функціонування військових родин у контексті сучасних соціально-психологічних викликів.

3. Емпірично дослідити психологічні ресурси, які сприяють збереженню сімейної єдності у військових родинах

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів і підтримання сімейної єдності військових родин.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що високий рівень розвитку психологічних ресурсів– таких як життєстійкість, емоційний інтелект, соціальна підтримка, смисложиттєві орієнтації та сімейна згуртованість– сприяє збереженню сімейної єдності у військових родинах, підвищує адаптивність подружніх партнерів, їх емоційне благополуччя та здатність долати кризові ситуації, зумовлені умовами військової служби.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс методів дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація (для вивчення наукових підходів до проблеми сімейної єдності, психологічних ресурсів і специфіки функціонування військових родин); порівняльний аналіз (для зіставлення концепцій зарубіжних і вітчизняних дослідників);

- *емпіричні* (спостереження, бесіда, авторська анкета, діагностичні методики: Методика «Тест життєстійкості»; Методика «Шкала емоційного інтелекту», Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)», Методика «Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки», Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості».

- *методи статистичної обробки даних*: описова статистика (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частот); графічне представлення даних (у вигляді таблиць, діаграм, гістограм для візуалізації результатів).

Практичне значення результатів дослідження – результати дослідження мають важливе прикладне значення для системи психологічного супроводу дітей в умовах війни, зокрема: уточнено віковоспецифічні характеристики емоційного реагування дітей військовослужбовців, що дозволяє психологам краще розуміти внутрішній стан дитини у ситуації тривалої розлуки з батьками. Розроблено програму психоемоційної підтримки, яка базується на результатах емпіричного дослідження і включає

техніки емоційної регуляції, стабілізації, роботи з образами, тілесними практиками тощо. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, соціальними педагогами, працівниками психологічних служб ЗСУ та волонтерами, які працюють із дітьми військовослужбовців. Матеріали дослідження доцільно використовувати у професійній підготовці психологів, зокрема при викладанні дисциплін з дитячої психології, психічного здоров'я, кризової психології.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі військової частини. Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему «Емоційне благополуччя дитини в умовах військової мобілізації батьків.» та участі в ІХ Всеукраїнська студентська конференція «Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики», м.Київ, 21.11.2025р.

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (65 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 70 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ РОДИНАХ

1.1 Психологічна сутність і структура сімейної єдності

У психологічній науці феномен сімейної єдності розглядається як системне утворення, що відображає інтегрованість емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів взаємодії членів родини. Єдність сім'ї виявляється у відчутті спільності, взаємній довірі, підтримці та готовності діяти узгоджено в різних життєвих обставинах [22]. Вона є індикатором стабільності й гармонійності сімейної системи.

Згідно з теорією D. Olson (*Circumplex Model of Marital and Family Systems*), сім'я розглядається як динамічна система, у якій функціональний баланс забезпечується двома ключовими параметрами – згуртованістю (*cohesion*) та адаптивністю (*adaptability*). Згуртованість визначається як рівень емоційного зв'язку між членами сім'ї, що проявляється у ступені взаємної прихильності, підтримки, спільності цінностей і почутті психологічної близькості. Olson виділяє чотири рівні когезії – *роз'єднаність, розділеність, пов'язаність і злитість*, серед яких помірна пов'язаність вважається оптимальною для ефективного функціонування сімейної системи. Адаптивність (гнучкість) характеризує здатність сім'ї змінювати свої ролі, норми, лідерство та стиль взаємодії відповідно до вимог ситуації. Високий рівень адаптивності дозволяє родині витримувати стресові події, кризові періоди та соціальні зміни без втрати цілісності. У моделі Olson оптимальним вважається середній рівень гнучкості, що забезпечує баланс між стабільністю та варіативністю поведінки [44]. Важливе доповнення до цього підходу подає Maurizio Andolfi (*Family Therapy: An Interactional Approach*), який розглядає сімейну згуртованість як *емоційно-комунікативну інтеграцію*, що базується

на емпатії, співпереживанні та спільній відповідальності за психологічний клімат сім'ї. На його думку, здорова сімейна єдність— це рівновага між близькістю і автономією, коли члени родини залишаються емоційно пов'язаними, але не втрачають індивідуальної самостійності.

У межах моделі сімейного стресу Р. Boss (*Family Stress Theory*) поняття адаптивності трактується як здатність родини підтримувати ефективне функціонування під впливом кризових або травматичних подій. Авторка наголошує, що сімейна згуртованість і адаптивність утворюють основу резиліентності сімейної системи— тобто її психологічної стійкості до зовнішніх впливів. Boss підкреслює роль спільного смислу та взаємного прийняття у подоланні невизначеності та підтриманні відчуття єдності [42].

У сучасній українській психології ці категорії активно розробляються в межах системного та феноменологічного підходів. Так, С. Удод визначає сімейну згуртованість як показник інтегрованості системи подружніх взаємин, що забезпечує позитивну емоційну атмосферу, взаємну підтримку та ефективне подолання стресів. Дослідниця підкреслює, що саме адаптивність, тобто здатність до взаємних змін у відповідь на зовнішні виклики, забезпечує життєздатність сім'ї в умовах соціальної кризи [34].

Відповідно до В. Сазоненка, сімейна єдність ґрунтується на взаємному прийнятті, емоційній зрілості, емпатії та довірі, що виступають психологічними детермінантами стабільності подружніх відносин. Він доводить, що згуртованість і адаптивність виступають взаємодоповнювальними характеристиками— перша забезпечує емоційну інтеграцію, друга— гнучкість системи у процесі змін [27].

Таким чином, сімейна єдність у науковому контексті визначається як інтегративний стан гармонійної взаємодії членів родини, що підтримується оптимальним співвідношенням згуртованості та адаптивності. Згуртованість забезпечує емоційно-ціннісну спільність, а адаптивність— гнучкість і стабільність функціонування. Їхня взаємодія формує психологічну

стійкість і резилієнтність сім'ї, особливо в умовах воєнних і соціальних викликів.

Системний підхід до розуміння сім'ї є однією з провідних теоретико-методологічних парадигм сучасної сімейної психології. Його становлення пов'язане з розвитком загальної теорії систем Л. фон Берталанфі, у межах якої будь-яка система розглядається як відкрите, саморегульоване утворення, здатне зберігати свою цілісність завдяки обміну енергією, інформацією та ресурсами із зовнішнім середовищем. Відповідно, сім'я визначається як відкрита соціально-психологічна система, що функціонує через взаємозалежність, комунікацію та адаптацію своїх елементів— членів родини. За твердженням С. Мінухіна, сім'я має складну структуру, яка включає взаємопов'язані підсистеми— подружню, батьківську, дитячу та міжпоколінну. Кожна з них виконує власні функції, а ефективність їхньої взаємодії забезпечується чітким розподілом ролей і меж. Надмірна ригідність меж призводить до ізоляції членів родини, тоді як їхня надмірна розмитість— до злиття та втрати індивідуальної автономії. Оптимальний стан сімейної системи досягається за умови гнучкого балансу між стабільністю і зміною, що забезпечує її адаптивність до зовнішніх впливів. С. Мінухін уперше визначив сім'ю як динамічну систему, у якій симптоми окремих членів є відображенням дисфункції всієї структури, а не лише індивідуальних проблем.

У руслі розвитку структурного напрямку системної терапії П. Вацлавік, Дж. Хейлі та М. Сельвіні Палаццолі наголошували, що сімейна система підтримує гомеостаз через специфічні патерни комунікації. Зміни одного елемента системи автоматично зумовлюють перебудову всієї структури. Саме тому будь-яке відхилення або симптом мають системну природу і виконують функцію сигналу про порушення рівноваги у сімейній взаємодії [48].

Інший концептуальний напрям системної сімейної психології представлений працями М. Боуена, який розглядав сім'ю як емоційну

систему, об'єднану єдиним полем взаємозалежних почуттів і реакцій. Ключовим поняттям його моделі є диференціація Я– здатність індивіда зберігати автономність власних думок і почуттів, не розриваючи емоційного зв'язку з іншими членами родини. Низький рівень диференціації зумовлює емоційну злитість і залежність, що підвищує ризик конфліктів, тоді як високий– сприяє зрілості, стійкості та ефективному подоланню напруження у взаємодії. Інші базові принципи теорії Боуена – триангуляція, багатопоколінна передача емоційних патернів і сімейна проєкція– пояснюють, як емоційна історія родини впливає на сучасні способи спілкування та підтримання єдності.

Внесок М. Андольфі полягає у розробленні *інтераційної моделі сім'ї*, у якій провідне значення надається комунікативним процесам. На його думку, сім'я– це жива мережа взаємних впливів, у якій стабільність і гармонія забезпечуються не відсутністю конфліктів, а здатністю членів родини до відкритої комунікації, емпатійного слухання та спільного вироблення рішень. Саме через комунікацію формується психологічний простір сімейної єдності. У межах теорії сімейного стресу Р. Boss сім'я трактується як адаптивна система, що змінює свої структури і функції відповідно до життєвих криз. Авторка ввела поняття *парадоксу невизначеності* (ambiguous loss) – ситуації, коли член родини фізично відсутній, але психологічно залишається значущим (наприклад, під час військової служби). У таких випадках сімейна система підтримує єдність через спільне осмислення подій, символічну близькість та взаємну підтримку [40].

В українській науковій традиції системний підхід до сім'ї розвивали В. Поліщук, М. Савчин, О. Кочарян, С. Удод. На думку В. Поліщука, сім'я– це *соціально-психологічна система*, в якій взаємодія членів підпорядковується законам самоорганізації, взаємного обміну та гомеостазу. М. Савчин підкреслює роль ціннісно-сміслової єдності та суб'єкт-суб'єктної взаємодії як засад ефективного функціонування системи. О. Посвістак доводить, що

системний підхід об'єднав низку теоретичних напрямів– структурний, стратегічний, інтеракційний, боуенівський– і заклав основу для формування психології сім'ї як окремої галузі наукового знання. Системна модель дозволяє пояснити механізми саморегуляції сімейної системи, зокрема здатність відновлювати рівновагу після конфліктів, криз чи соціальних потрясінь [23].

Узагальнюючи наукові підходи, можна стверджувати, що сім'я у системній парадигмі постає як цілісна, відкрита та саморегульована система, у якій поведінка кожного члена набуває сенсу лише в контексті загальної структури взаємозв'язків. Порушення у взаємодії окремих елементів ведуть до дисфункції всієї системи, однак завдяки механізмам зворотного зв'язку й адаптації сім'я здатна відновлювати рівновагу, зберігаючи свою психологічну єдність, згуртованість і стабільність навіть у кризових життєвих обставинах.

В умовах воєнного стану сім'я військовослужбовця постає як система підвищеного стресу, де розлука зумовлює глибокі зміни в емоційній сфері, структурі ролей та комунікації. Як зазначає С. Удод, військові конфлікти викликають зростання тривожності, що призводить до напруженості у спілкуванні, емоційного виснаження та порушення сімейної адаптації. Попри це, сім'я залишається ключовим чинником психічного здоров'я, мотивації та бойового духу військового, якщо в ній збережено довіру та підтримку [13].

У дослідженні соціально-психологічної підтримки родин АТО окреслено три етапи сімейного реагування:

1. Підготовка до відрядження– характерні страхи дружини за життя чоловіка, тривожність і поведінкові зміни дітей.
2. Період перебування в зоні бойових дій– зростає дистанція, порушується комунікація, що потребує психологічного супроводу.
3. Повернення додому– з'являються труднощі повторної інтеграції та емоційного зближення

Авторка підкреслює важливість попередньої психологічної роботи, що мінімізує напруження під час розлуки, формує реалістичні очікування й допомагає запобігти соматичним реакціям у дітей.

Є. та Н. Потапчук наголошують, що попри втрату відчуття безпеки, родина може зберігати психологічну стійкість завдяки розвитку «психологічних ресурсів» – мудрості, емпатії, авторитетності та комунікативності. Ці якості допомагають реалізувати емоційну функцію сім'ї під час розлуки та війни. Саме вони підтримують членів сім'ї у процесі адаптації до тривалої дистанції, сприяють взаєморозумінню й зниженню ризику деструктивних реакцій [24].

Розлука у військових сім'ях має подвійний ефект:

- з одного боку – викликає тривогу, фрустрацію, порушення емоційних зв'язків;
- з іншого – може мобілізувати ресурсні механізми взаємопідтримки.

Сімейна єдність у таких умовах залежить від здатності членів родини підтримувати комунікацію, довіру, емпатію та спільні цінності. Розвиток цих характеристик є ключовим напрямом психологічної допомоги родинам військовослужбовців.

Сучасні воєнні реалії актуалізують дослідження сімейної динаміки в умовах тривалої розлуки, спричиненої мобілізацією чи участю одного з подружжя у бойових діях. Сім'я військовослужбовця розглядається як адаптивна соціально-психологічна система, у межах якої зміна зовнішніх умов (розлука, невизначеність, підвищене навантаження) призводить до структурно-рольової перебудови всієї системи взаємодії.

У контексті системного підходу [5,12,22,29,37] рольова структура сім'ї трактується як внутрішній механізм саморегуляції, що забезпечує її гомеостаз і функціональну стабільність. Будь-яка зміна ролей виконує функцію адаптаційної реакції на зовнішні виклики. У військових родинах такою реакцією є тимчасове перерозподілення соціально-психологічних

функцій між членами сім'ї з метою збереження її цілісності. У дослідженнях Н. Ф. Дідик зазначається, що тривала відсутність військовослужбовця супроводжується зміщенням сімейних ролей: дружина бере на себе більшість адміністративних, емоційно-регулятивних і виховних функцій, що зумовлює тимчасову зміну сімейної ієрархії [5]. Вона виконує роль «опорної фігури» сімейної стабільності, одночасно відчуваючи підвищене навантаження, пов'язане із соціальною відповідальністю та турботою про дітей. Така рольова гіперфункція створює ризики емоційного виснаження, а в подальшому – труднощів у відновленні рівноправної подружньої взаємодії після повернення військового. Подібні висновки поділяє С. Удод, яка вказує, що тривала розлука детермінує дисбаланс у системі подружніх ролей, що проявляється в зниженні емоційної близькості та комунікативної підтримки. Однак за умов достатнього рівня згуртованості й довіри ці зміни набувають адаптаційного характеру, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів сім'ї та збереженню емоційного зв'язку попри фізичну дистанцію. В умовах розлуки відбувається рольове розщеплення батьківської функції: один із батьків, зазвичай мати, бере на себе функції контролю, дисципліни та підтримки одночасно. За спостереженнями В. Поліщука, така ситуація створює передумови для виникнення рольової інверсії: діти прагнуть компенсувати відсутність батька, виконуючи «дорослі» функції емоційного захисту матері. Подібний феномен веде до передчасного дорослішання або формування у дітей синдрому надмірної відповідальності, що впливає на їх подальший емоційний розвиток [26].

У роботі О. Орловська зазначається, що ефективність виконання ролі єдиної батьківської фігури залежить від рівня сімейної адаптивності та когезії, визначених за шкалами FACES [21]. Високі показники цих параметрів корелюють із меншим рівнем тривожності та стабільнішими дитячо-батьківськими стосунками. Як засвідчують Є. і Н. Потапчук, під час війни рольова ідентичність у сім'ї набуває функціонально-динамічного характеру. Автори розглядають її як ресурсний механізм, який допомагає

зберегти психологічну стійкість сім'ї в умовах стресу. Дружина військового часто інтегрує декілька ролей— «берегині», «лідера», «мотиватора», «комунікатора», що забезпечує підтримання емоційного зв'язку з чоловіком і створює атмосферу довіри та єдності в родині. Водночас надмірна рольова поліфункціональність може призводити до психоемоційного перенапруження та синдрому хронічної втоми [24].

Згідно з теорією сімейного стресу П. Босс, адаптаційна рольова гнучкість є показником психологічної резилієнтності сімейної системи. Умовно дисфункційною вважається така структура ролей, де один член сім'ї постійно перебирає на себе функції інших, не отримуючи достатньої підтримки. Повернення військовослужбовця супроводжується зворотною рольовою перебудовою, що передбачає необхідність перегляду ролей, меж та ієрархії у сімейній системі. За даними Н. Дідик, цей період часто супроводжується «рольовою конкуренцією» між подружжям, що потребує зовнішньої психологічної підтримки. Відновлення попередньої системи ролей можливе лише за умов емоційного прийняття змін, відкритої комунікації та поетапного розподілу відповідальності [5].

Таким чином, рольова перебудова у військових сім'ях є адаптивним механізмом підтримання системної рівноваги, який дозволяє сім'ї зберігати функціональну стабільність у період розлуки. Її ефективність зумовлена рівнем когезії, адаптивності, емоційної зрілості членів родини та наявністю підтримувального соціального контексту.

Рольова перебудова в сім'ях військовослужбовців є складним динамічним процесом, який охоплює когнітивний, емоційно-регулятивний і поведінковий рівні сімейної взаємодії. У науковій інтерпретації це свідчить про пластичність сімейної системи та її здатність до самоорганізації в умовах екстремального соціального середовища. Оптимальний результат такої перебудови— збереження сімейної єдності, що виявляється у відчутті взаємної підтримки, стабільності й готовності до подальших змін. Отже,

рольова гнучкість виступає однією з провідних психологічних умов збереження сімейної стійкості військових родин.

Функціонування сім'ї в умовах війни супроводжується не лише рольовою перебудовою, а й суттєвими змінами у сфері міжособистісної комунікації. У межах системного підходу [42,44] комунікація розглядається як центральний механізм підтримання єдності сімейної системи. Вона виконує регулятивну, емоційну, інформаційну та інтеграційну функції, забезпечуючи когезію, довіру й стабільність сімейних стосунків.

В умовах тривалої розлуки відбувається зміна форм, каналів та змісту комунікації. Як зазначає Яніцка-Панек Т., роз'єднання просторово-часового контексту взаємодії спричиняє зниження інтенсивності безпосереднього емоційного обміну, натомість підвищується роль *опосередкованої комунікації*— через цифрові, письмові та символічні засоби (повідомлення, відеозв'язок, спільні ритуали очікування). Такі форми спілкування виконують компенсаторну функцію, але водночас зменшують глибину емоційного контакту, особливо у разі тривалих бойових відряджень [40]. У дослідженнях Н. Дідик наголошується, що під час служби одного з подружжя відбувається переорієнтація комунікативних стратегій із щоденного діалогу на інтервальний обмін повідомленнями, що потребує емоційної дисципліни, терпіння і високого рівня довіри. Втрата звичних невербальних сигналів— погляду, дотику, спільних ритуалів – посилює ризик комунікативних бар'єрів і непорозумінь. У жінок частіше спостерігаються прояви компенсаторного мовлення: прагнення до гіперспілкування, підвищеної деталізації повідомлень, що виконує функцію емоційного розвантаження. Водночас, чоловіки-військовослужбовці демонструють тенденцію до економії комунікативних зусиль, обмежуючи спілкування короткими функціональними повідомленнями. Така асиметрія комунікативних очікувань формує феномен *комунікативного дисбалансу*— розбіжності між потребою у спілкуванні та реальними можливостями його реалізації [5].

Згідно з висновками Є. й Д. Потапчук, в умовах війни комунікація набуває ресурсного характеру, стаючи засобом емоційного виживання. Автори описують феномен *комунікативного резонансу*– здатності членів сім'ї підтримувати відчуття присутності через регулярний обмін короткими повідомленнями, фото, символічними жестами підтримки. У таких випадках зберігається психологічне відчуття зв'язку навіть за умов фізичної дистанції. Комунікація виконує також функцію стабілізації ідентичності: через спілкування члени родини підтверджують взаємні ролі, прихильність і значущість один одного. При цьому успішність комунікації визначається не кількістю повідомлень, а якістю емоційного тону: підтримка, емпатія, визнання зусиль партнера, уникнення критики та звинувачень [25].

Період повернення військовослужбовця супроводжується перебудовою комунікативних моделей, що може стати джерелом напруги. Як зазначає Поліщук, після тривалої розлуки члени подружжя часто потребують *переосмислення комунікативних сценаріїв*, оскільки раніше сформовані моделі взаємодії виявляються неефективними. Виникає феномен *мовчазної дистанції*– прагнення уникати розмов про травматичний досвід або конфліктні теми, що ускладнює емоційне зближення. Дослідження С. Удод засвідчує, що конструктивна комунікація у цей період є ключовим чинником успішної реінтеграції військовослужбовця у сімейне життя [37,42]. Її забезпечують:

- відкритість до діалогу;
- здатність вислухати без оцінювання;
- прийняття змін у партнері як наслідку травматичного досвіду;
- створення «безпечного простору» для обміну переживаннями.

Комунікативні зміни у військових сім'ях відображають загальні тенденції адаптивної гнучкості системи: вона переходить від звичного типу емоційно насиченої взаємодії до більш регламентованого, інструментального спілкування. Такі зміни є водночас пристосувальними та ризикогенними:

- з одного боку, вони підтримують психологічну стабільність, дозволяючи членам родини зберігати контакт у мінімальному форматі;
- з іншого – можуть формувати емоційну дистанцію, зниження емпатії, зростання відчуження.

Збереження сімейної єдності у цих умовах залежить від комунікативної культури родини, здатності до вербалізації почуттів, використання ресурсів довіри та взаємопідтримки.

Варто зазначити, що зміна комунікативних моделей у військових сім'ях є неминучим наслідком тривалої розлуки та психоемоційного навантаження. Її характер визначається рівнем згуртованості, адаптивності та зрілості сімейної системи. Ефективною вважається така комунікативна стратегія, яка забезпечує емоційну присутність, взаємне визнання і можливість відкритого обговорення почуттів. Таким чином, комунікація виступає не лише формою взаємодії, а ресурсом психологічної стійкості сім'ї в умовах воєнних викликів.

1.2 Теоретичні підходи до розуміння психологічних ресурсів особистості та сім'ї

У сучасній психології поняття «психологічний ресурс» розглядається як інтегральна характеристика внутрішнього потенціалу особистості, що забезпечує її здатність до саморегуляції, подолання стресу та збереження життєвої рівноваги в умовах випробувань. Категорія ресурсу посідає центральне місце в контексті дослідження психологічної стійкості, життєздатності (resilience), суб'єктності та самодетермінації людини.

Витоки концепції ресурсів сягають гуманістичної психології, де людина розглядається як активний суб'єкт, здатний реалізувати власний потенціал. Подальший розвиток поняття отримало в працях В. Франкла, який увів у науковий обіг ідею «внутрішніх духовних сил» як ресурсу виживання та пошуку смислу. У другій половині ХХ століття поняття ресурсів

інтегрувалося в когнітивно-біхевіоральну парадигму, де ресурси трактуються як особистісні та соціальні чинники, що опосередковують реакцію на стрес [46,49].

Одним із найвпливовіших сучасних підходів є теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), розроблена S. Hobfoll. Вона виходить із положення, що головною мотивацією людини є прагнення набути, підтримувати та захищати власні ресурси (емоційні, соціальні, матеріальні, когнітивні). Втрата або загроза втрати ресурсів викликає психологічний стрес, тоді як їхнє накопичення забезпечує суб'єктивне благополуччя. У контексті сімейної психології цей підхід дозволяє інтерпретувати подружні та батьківські відносини як «систему взаємного ресурсного обміну» [42].

У межах позитивної психології поняття психологічного ресурсу ототожнюється з категоріями «*сили особистості*», «*внутрішні переваги*», «*ресурси благополуччя*». М. Seligman розглядає ресурси як систему стійких рис, що забезпечують оптимальне функціонування особистості: надія, вдячність, самоконтроль, оптимізм. С. Ryff у своїй багатовимірній моделі психологічного благополуччя визначає внутрішні ресурси через шість показників: автономія, самоприйняття, особистісне зростання, життєві цілі, позитивні стосунки, контроль над середовищем. Узгоджено з цим Е. Diener підкреслює, що ресурси проявляються через емоційний баланс, задоволеність життям і соціальну залученість [48].

Для сучасної української психології характерне розуміння ресурсу як інтегративного утворення, що поєднує когнітивно-сміслові, емоційно-вольові та мотиваційні компоненти. М. Савчин визначає психологічні ресурси як «суб'єктно-ціннісні утворення, які забезпечують цілісність особистості, її здатність до духовного зростання та смислового самозбереження». О. Васильєв конкретизує цю позицію, наголошуючи на ролі емоційно-вольової регуляції, саморефлексії та когнітивної гнучкості як провідних компонентів ресурсного потенціалу особистості [2].

У сучасних дослідженнях сім'я дедалі частіше розглядається як колективний суб'єкт психологічної стійкості. Згідно з А. Antonovsky, важливою умовою збереження благополуччя є «сила смислу та узгодженості» (sense of coherence), що формується через відчуття передбачуваності, зрозумілості та керованості життєвих подій. Цей конструкт тісно пов'язаний із сімейними ресурсами – взаємною підтримкою, довірою, емпатією. У роботах Є. та Н. Потапчук сімейний ресурс визначається як «сукупність психологічних і соціальних можливостей родини, що забезпечують її стійкість у кризових умовах війни» [24]. Автори виділяють чотири ключові компоненти ресурсності сім'ї:

1. емоційний (підтримка, довіра, теплота);
2. когнітивний (спільні смисли, життєві орієнтації);
3. поведінковий (взаємодопомога, спільна діяльність);
4. ціннісний (патріотизм, духовна єдність, відповідальність).

В українській психологічній школі поняття сімейного ресурсу пов'язується з поняттям сімейної єдності, тобто інтегрованого стану взаємної підтримки та довіри, що забезпечує збереження психологічної стабільності родини під час кризових ситуацій.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє визначити, що психологічні ресурси: мають мультикомпонентну природу (емоційний, когнітивний, мотиваційний, ціннісний аспекти); виконують регулятивну функцію, забезпечуючи внутрішню рівновагу особистості; проявляються на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях; слугують основою психологічної резиліентності в умовах травматичного досвіду.

Таким чином, поняття «психологічний ресурс» у сучасній психології розглядається не лише як сукупність внутрішніх можливостей, а як динамічна система здатностей до відновлення, саморегуляції та збереження цілісності особистості й сім'ї у контексті життєвих випробувань.

Таблиця 1.1 – Основні підходи до розуміння психологічного ресурсу

Автор / школа	Теоретична парадигма	Зміст поняття «психологічний ресурс»
A. Maslow, C. Rogers	Гуманістична психологія	Психологічні ресурси – внутрішній потенціал особистості, що забезпечує самореалізацію, автентичність, здатність до вибору та розвитку.
V. Frankl	Екзистенційно-гуманістична концепція	Ресурс – духовна сила особистості, що дає змогу долати страждання через пошук сенсу.
Lazarus & Folkman	Когнітивно-біхевіоральна модель стресу і копінгу	Ресурси – когнітивні та соціальні чинники, які визначають ефективність подолання стресових ситуацій.
S. Hobfoll	Теорія збереження ресурсів (<i>Conservation of Resources Theory</i>)	Психологічні ресурси – цінності, риси, енергії, що людина прагне зберегти, відновити або примножити; втрата ресурсів є головним джерелом стресу.
M. Seligman, C. Peterson	Позитивна психологія	Ресурси – стійкі позитивні риси (сили характеру), які забезпечують процвітання та психологічне благополуччя.
C. Ryff	Модель психологічного благополуччя	Внутрішні ресурси – автономія, самоприйняття, позитивні стосунки, життєві цілі, особистісне зростання.
A. Antonovsky	Салютагенетичний підхід	Ресурс – почуття узгодженості (<i>sense of coherence</i>), що базується на зрозумілості, керованості й смисловій наповненості життя.
M. Savchyn	Українська гуманістична школа	Психологічні ресурси – духовно-ціннісні утворення, що підтримують цілісність і духовний розвиток особистості.
V. Vasyliiev	Психологія емоційно-вольової регуляції	Ресурс – здатність до самоконтролю, саморефлексії, емоційної гнучкості, що забезпечує стійкість до стресу.
Y. & N. Potapchuk	Психологія сімейної резилієнтності	Сімейні ресурси – сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових і ціннісних можливостей, що забезпечують згуртованість родини у період війни.
V. Polishchuk	Системно-сімейний підхід	Ресурси сім'ї – інтегративні характеристики її єдності, що поєднують когезію, адаптивність та психологічну безпеку.

Узагальнення теоретичних підходів до розуміння психологічного ресурсу (табл. 1.1) засвідчує, що цей феномен набув статусу метакатегорії сучасної психології, яка поєднує різні аспекти життєздатності, суб'єктності та духовно-моральної стабільності особистості й сім'ї. Незважаючи на розмаїття трактувань, у більшості концепцій простежується спільна ідея:

психологічний ресурс є інтегративною властивістю людини або системи взаємин, яка забезпечує адаптацію, збереження цілісності та розвиток у контексті життєвих викликів.

У гуманістичному та екзистенційному напрямах ресурс розглядається як потенціал самоздійснення і духовного зростання, що надає сенсу існуванню та дозволяє людині долати кризи. Когнітивно-біхевіоральні теорії (Lazarus, Folkman) акцентують на функціональній природі ресурсу– як сукупності механізмів, що регулюють оцінку ситуації і вибір копінг-стратегій. Найбільш цілісне пояснення запропоноване в теорії збереження ресурсів S. Hobfoll, де ресурс визначається як центральна умова психологічного добробуту. З позиції цього підходу, втрата чи виснаження ресурсів викликає стрес, тоді як їх накопичення формує стійкість до життєвих труднощів. Ця ідея має принципове значення для розуміння сімейної взаємопідтримки, коли подружжя функціонує як система взаємного відновлення емоційних і соціальних ресурсів [8,14,26].

У межах позитивної психології ресурс набуває змісту *особистісних сил*, що забезпечують оптимальне функціонування, благополуччя і внутрішню гармонію. Саме цей підхід наближений до українських наукових традицій, де психологічний ресурс трактується як єдність моральних, духовних і вольових потенціалів. Вагомий внесок у розвиток поняття зроблено в межах української психологічної школи, де поняття ресурсу тісно поєднується з категоріями *саморегуляції, духовності, ціннісної самосвідомості та моральної стійкості*. У сучасних дослідженнях ресурсна парадигма інтегрується з концепцією сімейної резиліентності, що дає підстави трактувати сім'ю як колективного носія психологічних ресурсів.

Порівняльний аналіз підходів дозволяє виділити кілька ключових закономірностей у розумінні сутності психологічного ресурсу:

1. Системність і багатовимірність: ресурс охоплює емоційні, когнітивні, вольові, ціннісні та соціальні компоненти, що взаємодіють у єдиній структурі.

2. Функціональність: ресурс виконує регулятивну та адаптаційну функції, забезпечуючи стійкість особистості до деструктивних впливів.

3. Динамічність: ресурс не є фіксованою властивістю, а формується й відновлюється у процесі життєдіяльності та взаємодії з іншими людьми.

4. Суб'єктність: прояв ресурсу залежить від здатності людини усвідомлювати власні можливості, брати відповідальність за життєві вибори та підтримувати значущі стосунки.

5. Реляційність: на сімейному рівні ресурси формуються у просторі взаємодії, де кожен член родини стає джерелом і носієм підтримки для іншого.

В умовах воєнного часу особливого значення набуває саме сімейний ресурс, який об'єднує внутрішню силу кожного з членів родини у єдину систему згуртованості, довіри, емпатії та спільного смислу. Саме такі ресурси – емоційна підтримка, психологічна безпека, спільні цінності, гнучкість і комунікативна взаємодія – виступають базовими чинниками збереження сімейної єдності військових родин.

Отже, психологічний ресурс можна визначити як інтегровану систему внутрішніх і міжособистісних можливостей, що забезпечують здатність сім'ї підтримувати функціональну цілісність, взаємну підтримку і стабільність у кризових умовах. Це положення створює теоретичний місток до наступного підрозділу, у якому розкривається зміст і структура психологічних ресурсів сімейної єдності у військових родинах – як ключового чинника їх адаптивної стійкості та емоційного благополуччя.

Сучасна психологічна наука трактує психологічні ресурси як системне утворення, що включає особистісні, соціальні й середовищні чинники, які забезпечують ефективну адаптацію, стресостійкість та емоційне благополуччя особистості. Згідно з підходами S. Hobfoll, ресурси – це будь-які об'єкти, особистісні характеристики або соціальні умови, що мають цінність для людини й сприяють досягненню цілей, підтриманню рівноваги та запобіганню втратам [44].

З позицій системного підходу ресурси не існують ізольовано: вони формують багаторівневу структуру, у якій внутрішні (інтраперсональні) можливості людини взаємодіють із зовнішніми (інтерперсональними) підтримувальними системами. Така класифікація є принципово важливою для розуміння психологічного функціонування сімей у кризових умовах, зокрема – у військових родинах. До внутрішніх ресурсів належать інтраперсональні утворення, що визначають здатність людини до саморегуляції, смислотворення та психічної стійкості. Вони забезпечують внутрішню опору особистості у процесі подолання життєвих труднощів і є базою для формування конструктивних стратегій взаємодії в сімейному просторі.

Основні групи внутрішніх ресурсів:

1. Когнітивно-сміслові ресурси – усвідомлення власних цілей, цінностей, смислу життя. Сміслова наповненість досвіду забезпечує почуття узгодженості (sense of coherence), що є центральним елементом психологічної стійкості.

2. Емоційно-вольові ресурси – здатність до емоційної регуляції, самоконтролю, толерантності до фрустрації. Ці ресурси зумовлюють конструктивну поведінку у кризових ситуаціях і знижують рівень психоемоційного виснаження.

3. Мотиваційно-ціннісні ресурси – оптимізм, віра у власні сили, відповідальність, внутрішній локус контролю. Вони формують установку на подолання труднощів і підтримують активну життєву позицію.

4. Духовно-моральні ресурси – усвідомлення вищих смислів, почуття покликання, моральна стійкість і здатність до прощення. Цей рівень ресурсності є основою духовної єдності та етичної підтримки в родині.

Таким чином, внутрішні ресурси утворюють ядро особистісної резиліентності, яке забезпечує стабільність і саморегуляцію в умовах зовнішніх стресових впливів.

Зовнішні ресурси представлені інтерперсональними і середовищними чинниками, що сприяють соціальній інтеграції, почуттю належності й психологічній підтримці особистості. Їх значення особливо зростає в умовах воєнного стану, коли система зовнішніх зв'язків виконує функцію буфера стресу. Основні компоненти зовнішніх ресурсів:

1. Соціальні ресурси – підтримка з боку друзів, колег, спільноти, державних і громадських інституцій. Як підкреслює S. Hobfoll, наявність соціальної підтримки знижує рівень травматизації, оскільки створює відчуття безпеки та причетності.

2. Сімейні ресурси – згуртованість, довіра, взаємоповага, відкритість комунікації, емоційна підтримка. У контексті військових родин ці ресурси набувають визначального значення, адже саме вони забезпечують стабільність функціонування системи в умовах розлуки, тривоги та невизначеності.

3. Культурно-ціннісні ресурси – традиції, ритуали, релігійна або національна ідентичність, що виконують інтеграційну функцію. Як зазначає Antonovsky, узгоджені цінності й ритуали зміцнюють відчуття спільного смислу, що є основою колективної резилієнтності.

4. Інституційні ресурси – можливість отримання професійної психологічної, духовної чи соціальної допомоги, доступ до реабілітаційних програм для військових і членів їхніх сімей.

Таким чином, зовнішні ресурси забезпечують контекстну підтримку, що дозволяє людині й родині використовувати внутрішні потенціали більш ефективно.

Внутрішні та зовнішні ресурси не існують відокремлено – вони утворюють єдину інтегративну систему, у якій взаємодія між рівнями забезпечує стійкість особистості та родини. Згідно з моделлю Ruff, гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів (самоприйняття, автономія, позитивні стосунки) та зовнішніх (соціальна підтримка, інтегрованість у спільноту) формує основу психологічного благополуччя.

У контексті військових сімей це співвідношення набуває особливої ваги. Як показують дослідження Є. та Н. Потапчук, саме взаємна підтримка, довіра та спільні цінності дозволяють подолати наслідки тривалої розлуки, адаптуватися до змін і зберегти сімейну єдність як ресурс виживання. Таким чином, можна стверджувати, що класифікація психологічних ресурсів на внутрішні та зовнішні відображає багаторівневу організацію психічної стійкості особистості та сім'ї [24].

Проблематика психічного здоров'я сім'ї в умовах воєнних дій набуває особливого наукового та практичного значення в контексті сучасної психології стресу, кризового консультування та сімейної резилієнтності. У визначенні ВООЗ психічне здоров'я розглядається не як відсутність психічних розладів, а як стан внутрішньої рівноваги, адаптаційної компетентності та здатності до реалізації власного потенціалу у межах соціальних і сімейних відносин. Відтак, збереження психічного здоров'я сім'ї розуміється як підтримання її функціональної цілісності, емоційної стабільності та ефективності взаємодії членів родини в умовах стресу. У системному підході психічне здоров'я сім'ї визначається як інтегральний показник її когезії, адаптивності та комунікативної ефективності, що забезпечує здатність системи зберігати гомеостаз попри зовнішні дестабілізуювальні чинники. Цей стан підтримується завдяки мобілізації внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, які виступають центральним механізмом стійкості сімейної системи у кризових ситуаціях. Ключові положення сучасної ресурсної парадигми представлені у теорії збереження ресурсів S. Hobfoll. Відповідно до цієї теорії, стрес виникає у разі втрати чи загрози втрати значущих ресурсів, тоді як їхнє накопичення й оновлення виступає основою психологічної стабільності. У контексті сімейного функціонування ресурси розглядаються як сукупність індивідуальних і колективних можливостей, які дозволяють системі підтримувати баланс між вимогами середовища та власними адаптивними можливостями. Hobfoll підкреслює, що ресурсна система виконує буферну функцію— пом'якшує

вплив стресогенних факторів, знижуючи рівень емоційного виснаження і деструкції міжособистісних зв'язків. У сімейному вимірі це означає, що здатність родини до самовідновлення прямо залежить від кількості й якості наявних ресурсів– емоційної підтримки, довіри, комунікації, духовної спільності, економічної стабільності [42,44].

Розвиваючи ідеї Hobfoll, A. Antonovsky у межах салютагенетичної моделі описав феномен *sense of coherence* – почуття узгодженості, що складається з трьох компонентів: зрозумілості, керованості та смислової насиченості життя. Цей показник є індикатором психічного здоров'я, адже визначає, наскільки індивід і сім'я сприймають життєві події як осмислені та такі, що піддаються контролю. Чим вищий рівень узгодженості, тим більш ефективно родина здатна мобілізувати свої ресурси у період стресу [43].

Внутрішні ресурси виступають ядром психічного здоров'я та забезпечують здатність особистості до саморегуляції, когнітивної реінтерпретації подій і конструктивного копінгу. У моделі С. Ryff психологічне благополуччя ґрунтується на таких ресурсних детермінантах, як автономія, самоприйняття, особистісне зростання, цілеспрямованість і позитивні стосунки. Ці характеристики корелюють із низьким рівнем тривожності, вищим почуттям контролю й суб'єктивного щастя, що підтверджується емпіричними даними.

З позицій української психології, М. Савчин визначає внутрішні ресурси як “інтегративний духовно-ціннісний потенціал особистості”, що забезпечує її здатність зберігати моральну стійкість у ситуаціях втрат і небезпеки. В. Васильєв конкретизує цей підхід, вказуючи, що емоційно-вольова саморегуляція та когнітивна гнучкість є ключовими ресурсами психічної адаптації, оскільки дозволяють трансформувати емоційні реакції у конструктивні поведінкові стратегії. Для членів військових родин ці внутрішні ресурси виступають підґрунтям індивідуальної резиліентності, що зменшує ризик розвитку посттравматичних реакцій і сприяє стабільності подружніх стосунків [2,31].

Зовнішні ресурси – це система соціальних і сімейних детермінант, які забезпечують структурну та емоційну підтримку особистості. Вони виконують функцію середовищного забезпечення психічного здоров'я, формуючи відчуття безпеки, належності та соціальної прийнятості. Згідно з дослідженнями Є. та Н. Потапчук, саме соціально-психологічна підтримка, сімейна згуртованість і духовна єдність є найпотужнішими зовнішніми ресурсами, що запобігають розвитку емоційного вигорання у військових сім'ях [24]. У системній концепції Boss та Olson сімейне здоров'я зберігається завдяки взаємодії трьох складових: когезії (єдності, емоційної близькості); адаптивності (здатності змінюватися відповідно до вимог ситуації); комунікації (здатності до відкритого обміну інформацією). Ці показники визначають, наскільки ефективно родина використовує зовнішні ресурси – соціальну підтримку, доступ до допомоги, духовні практики, ритуали єдності. Зміцнення цих ресурсів сприяє збереженню психологічної гомеостазу сімейної системи.

Збереження психічного здоров'я сім'ї відбувається завдяки взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які формують адаптаційний контур сімейної системи. Як зазначає Ruff, гармонія між особистісними і соціальними ресурсами забезпечує психологічне благополуччя, тоді як їх дефіцит створює передумови для тривоги, конфліктності та дезадаптації. Інтегративна функція ресурсів полягає у: регуляції емоційних станів (через розвиток емоційної компетентності та підтримку близьких); підтриманні когнітивного контролю (завдяки смисловій інтерпретації стресових подій); забезпеченні соціальної інтеграції (через спільні цінності, ритуали, соціальну приналежність); відновленні психологічної енергії (через довіру, любов, емпатію, надію) [36,39,45].

Таким чином, ресурси виступають системними детермінантами психічного здоров'я сім'ї, що забезпечують її стійкість і здатність до розвитку попри екстремальні умови. Психологічні ресурси виконують центральну роль у підтриманні психічного здоров'я сім'ї, оскільки:

забезпечують збереження адаптаційної рівноваги між вимогами середовища і можливостями системи; виступають механізмом регуляції емоційно-вольової та когнітивно-сміслової сфери; створюють умови для інтеграції та згуртованості членів родини; формують основу психологічної резиліентності – здатності відновлюватися після стресу без втрати функціональної цілісності.

У випадку військових родин ресурси– як внутрішні, так і зовнішні– набувають екзистенційного виміру, оскільки відображають глибинну потребу у збереженні любові, надії та довіри в умовах небезпеки. Збереження психічного здоров'я сім'ї стає можливим тоді, коли її члени спроможні активувати власні ресурси, приймати підтримку ззовні та інтегрувати її у спільну систему духовно-моральної стійкості. Отже, психологічні ресурси є детермінантами стабільності, відновлення та розвитку сімейної системи, забезпечуючи її функціональну цілісність і емоційну єдність у стресових умовах воєнного часу.

1.3 Психологічні ресурси збереження сімейної єдності військових родин

У сучасних умовах воєнного стану сім'я військовослужбовця стає особливо вразливою соціально-психологічною системою, функціонування якої відбувається під постійним впливом екстремальних стресогенних чинників – тривалої розлуки, невизначеності, емоційного напруження, страху за життя близьких. Ці обставини порушують сталі механізми комунікації, рольового розподілу, емоційного обміну, що ставить під загрозу єдність і стабільність сімейних стосунків. Водночас, досвід дослідження кризових і посттравматичних станів доводить, що саме в таких умовах виявляється психологічна стійкість сімейної системи, зумовлена наявністю певних ресурсів– індивідуальних, міжособистісних і соціальних. Вони дозволяють родині зберігати функціональну цілісність, адаптуватися до змін та

підтримувати внутрішню гармонію. Проблема психологічних ресурсів збереження сімейної єдності має міждисциплінарний характер і розглядається в контексті сімейної психології, психології стресу, психології благополуччя та української гуманістичної традиції. У контексті воєнних реалій психологічні ресурси військових родин набувають стратегічного значення – вони визначають не лише рівень адаптації членів родини, а й сам факт збереження її як цілісної системи. Вивчення змісту, структури та механізмів дії цих ресурсів відкриває можливості для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та профілактики сімейної дезінтеграції, що є пріоритетним завданням сучасної військової психології.

Враховуючи багатовимірність феномену сімейної єдності військових родин, визначення її провідних психологічних ресурсів вимагало поєднання теоретичного аналізу й експертного узгодження. З цією метою у підрозділі 1.3 застосовано метод експертного оцінювання Дельфі (Delphi Method) – один із найбільш ефективних способів досягнення науково обґрунтованого консенсусу в складних психологічних дослідженнях. Застосування методу Дельфі зумовлене тим, що дослідження психологічних ресурсів має ціннісно-смысловий і системний характер, а такі явища не можуть бути визначені лише через кількісні показники. Тому експертна оцінка дала змогу інтегрувати емпіричний досвід практичних психологів, психотерапевтів і науковців, які безпосередньо працюють із військовими родинами, у наукове моделювання ресурсів сімейної єдності. До участі в експертному оцінюванні було залучено 15 фахівців, що репрезентують різні напрями прикладної психології: 5 практичних психологів військових частин Збройних Сил України; 3 сімейні психотерапевти та консультанти; 4 науково-педагогічні працівники кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2 військові капелани та психологи волонтерських центрів.

Відбір експертів здійснювався за критеріями: наявність вищої психологічної освіти, стаж професійної діяльності не менше п'яти років, досвід роботи з військовими родинами, готовність брати участь в анонімному

багатораундовому опитуванні. Такий підхід відповідає етичним і науковим вимогам до використання методу Дельфі. У першому раунді експертам було запропоновано відкрите запитання: *«Які психологічні ресурси, на Вашу думку, найбільшою мірою сприяють збереженню сімейної єдності у військових родинах?»*. Узагальнений аналіз відповідей дозволив виокремити 13 ресурсів, серед яких найчастіше називалися: життєстійкість, емоційний інтелект, соціальна підтримка, смисложиттєві орієнтації, сімейна згуртованість, емпатія, духовність, надія, гумор, стресостійкість, довіра, саморефлексія та комунікативна толерантність. У другому раунді експертам було надано систематизований перелік ресурсів, які вони ранжували за рівнем значущості (від 1 до 10 балів) відповідно до трьох критеріїв:

1. роль у збереженні стабільності сімейної системи;
2. зв'язок із емоційною та соціальною стійкістю;
3. практична ефективність у психологічній роботі з військовими родинами.

Після двох циклів зворотного зв'язку досягнуто високого рівня узгодженості оцінок (коефіцієнт конкордації Кендалла $W = 0,78$; $p < 0,01$). За результатами третього раунду визначено п'ять провідних ресурсів, що отримали найвищі середні оцінки (від 8,6 до 9,4 балів).

Таблиця 1.2 – Провідні ресурси за методом Дельфі

Психологічний ресурс	Значущість (середній бал із 10)	Рівень узгодженості
Життєстійкість	9,4	Високий
Емоційний інтелект	9,1	Високий
Соціальна підтримка	8,9	Високий
Смисложиттєві орієнтації	8,7	Високий
Сімейна згуртованість	8,6	Високий

Отримані дані свідчать, що саме ці п'ять ресурсів мають найбільшу інтегративну цінність для функціонування військових родин:

- Життєстійкість – визначає базову здатність до психологічного самозбереження й опору стресу (Maddi, Kobasa, Leontiev).
- Емоційний інтелект – забезпечує ефективну саморегуляцію та взаєморозуміння між членами сім'ї (Mayer, Salovey, Goleman).

- Соціальна підтримка – створює мережу зовнішніх ресурсів, що компенсують наслідки психотравмувальних подій.
- Смыслжиттєві орієнтації – визначають ціннісно-мотиваційну єдність сімейної системи.
- Сімейна згуртованість – відображає емоційно-поведінкову інтегрованість родини та її адаптивний потенціал.

Використання методу Дельфі дозволило: науково обґрунтувати вибір провідних психологічних ресурсів; підвищити валідність теоретичної моделі дослідження через експертне узгодження; інтегрувати практичний досвід фахівців різних психологічних шкіл; створити основу для подальшої емпіричної перевірки визначених конструктів за допомогою стандартизованих методик.

Проблематика життєстійкості (*hardiness*) є однією з фундаментальних у сучасній психології стресу, особистісного розвитку та адаптації. Її концептуальне формування пов'язане з працями S. Kobasa, яка вперше окреслила життєстійкість як особистісний чинник, що послаблює вплив стресу, і S. Maddi, який розвинув цю ідею в межах екзистенційно-мотиваційного підходу. Визначаючи життєстійкість як психологічний ресурс, що інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та смислові механізми саморегуляції, Maddi виділив три її структурні компоненти: залученість; контроль; прийняття виклику. Згодом поняття життєстійкості отримало подальший розвиток у працях S. Hobfoll, який трактував її як ядро системи збереження ресурсів, та A. Antonovsky, що описав схожий за змістом феномен *sense of coherence* – відчуття узгодженості життя. Обидві концепції підкреслюють, що стресодолаюча поведінка є можливою лише за умови збереження когнітивного порядку і смислової цілісності особистості, тобто здатності сприймати події як зрозумілі, керовані й осмислені. З позицій О. Леонтьєва життєстійкість має не лише адаптивний, а й екзистенційно-смисловий вимір, оскільки вона виявляється у здатності людини знаходити сенс навіть у стражданні, інтегрувати кризовий досвід у систему власних

цінностей. Ця ідея перегукується з українською психологічною школою, у межах якої життєстійкість розглядається як *внутрішня духовна опора*, що забезпечує моральну рівновагу й саморегуляцію особистості [14,25,32].

Вітчизняні дослідження останніх років підтверджують, що життєстійкість є провідним чинником психологічної стійкості сімей військовослужбовців, зокрема у подоланні тривалих розлук, невизначеності й втрат. У цьому контексті життєстійкість набуває системного значення, охоплюючи як індивідуальний рівень (емоційна регуляція, смислотворення), так і сімейний (взаємна підтримка, довіра, комунікативна згуртованість). Таким чином, життєстійкість виконує функцію психологічного стрижня стресодолаючої поведінки, завдяки якому сім'я зберігає внутрішню цілісність, продовжує виконувати свої функції навіть в умовах тривалого впливу стресогенних факторів. Вона інтегрує особистісні й соціальні ресурси, формуючи адаптаційний потенціал родини – здатність перетворювати деструктивні наслідки стресу на досвід духовного, морального й емоційного зростання.

Концепт емоційного інтелекту вперше запропоновано Р. Salovey та J. Mayer, які визначили його як здатність особистості моніторити власні емоції та емоції інших, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для спрямування мислення й дій [41,46]. Автори виокремили чотири базові гілки емоційного інтелекту:

1. усвідомлення емоцій (ідентифікація власних і чужих емоційних станів);
2. використання емоцій у мисленні (застосування емоційної інформації у процесі прийняття рішень);
3. розуміння емоцій (аналіз причин і наслідків емоційних реакцій);
4. керування емоціями (регуляція емоцій відповідно до ситуації).

Подальший розвиток цього напрямку відбувся у працях D. Goleman, який увів соціальний вимір емоційного інтелекту, наголошуючи, що успішність у міжособистісних відносинах залежить не стільки від

когнітивних здібностей, скільки від емоційної компетентності. R. Bar-On у межах моделі емоційно-соціального інтелекту розглянув його як мультифакторну структуру, що поєднує інтраперсональні (самопізнання, упевненість, саморегуляцію) та інтерперсональні (емпатію, соціальну відповідальність, міжособистісну гнучкість) складові. З позицій сучасної психології стресу, емоційна стабільність розглядається як результат інтегрованої взаємодії когнітивних, емоційних і вольових процесів, які забезпечують регуляцію поведінки та внутрішню гармонію. Емоційний інтелект у цьому контексті виступає як метаресурс саморегуляції, що дозволяє людині: знижувати рівень дистресу через усвідомлення власних переживань; підтримувати адекватний емоційний тонус і самооцінку; обирати адаптивні копінг-стратегії.

Як підкреслює Goleman, розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню емоційної грамотності, що дає змогу контролювати імпульсивні реакції, приймати зважені рішення та підтримувати позитивну взаємодію з оточенням. Для членів військових родин цей ресурс є ключовим чинником емоційного виживання, адже саме від уміння розпізнавати власні почуття й емоції партнера залежить здатність зберігати стабільність стосунків у період стресу [46].

Сімейна психологія розглядає емоційний інтелект як психологічний механізм гармонізації подружньої взаємодії. Згідно з моделлю D. Olson, рівень емоційної компетентності подружжя визначає якість комунікації, рівень когезії та адаптивності сімейної системи. Дослідження показують, що пари з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращу здатність до емпатії, взаємного прийняття та конструктивного вирішення конфліктів. В українській психологічній науці емоційний інтелект розглядається як морально-емоційний феномен, що поєднує раціональне усвідомлення емоцій і їх духовно-ціннісну регуляцію. Такий підхід надає цьому конструкту глибшого гуманістичного змісту – емоційна зрілість тут трактується не лише

як здатність контролювати емоції, а як уміння проживати їх у взаєморозумінні та співпереживанні.

Для військових сімей цей аспект має особливе значення. Як зазначає Н. Потапчук, емоційний інтелект у подружній взаємодії виступає «психологічним щитом», який пом'якшує вплив стресу, сприяє взаємній підтримці й зменшує ризик конфліктів. Здатність партнерів адекватно реагувати на емоційний стан одне одного є передумовою збереження сімейної єдності та емоційного зв'язку на відстані [25].

Емоційний інтелект тісно пов'язаний з іншими психологічними ресурсами – життєстійкістю, саморегуляцією, емпатією та соціальною підтримкою. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку життєстійкості, оскільки допомагає людині конструктивно осмислювати стресові події та трансформувати негативні емоції у внутрішній досвід зростання. Таким чином, емоційний інтелект виступає медіатором між емоційною сферою і когнітивною регуляцією, забезпечуючи адаптивну поведінку та психологічне благополуччя членів сім'ї. Емоційний інтелект є ключовим психологічним ресурсом, який визначає здатність особистості та сімейної системи зберігати емоційну рівновагу, ефективну комунікацію і взаєморозуміння у складних життєвих ситуаціях. Він інтегрує процеси самопізнання, саморегуляції та емпатії, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків, забезпечує конструктивне подолання конфліктів і підтримання емоційної єдності сім'ї навіть в умовах розлуки чи воєнного стресу. Таким чином, емоційний інтелект виконує роль адаптивного і стабілізуючого механізму, який не лише знижує психоемоційне напруження, а й створює основу для розвитку сімейної резилієнтності, духовної зрілості та міжособистісної підтримки.

Одним із провідних чинників збереження психічного здоров'я та стабільності сімейної системи в умовах хронічного стресу є соціальна підтримка, що розглядається у психології як механізм компенсації наслідків дії стресогенних чинників. У контексті військових родин вона виступає не

лише допоміжним, а й захисним психологічним ресурсом, який визначає рівень адаптації, емоційної безпеки та стійкості сімейної системи. Поняття соціальної підтримки (*social support*) увійшло до психологічного дискурсу у 1970-х роках завдяки роботам S. Cobb, який визначав її як інформацію, що веде особу до переконання, що її люблять, цінують і про неї дбають, та що вона є членом мережі взаємних зобов'язань [24,34].

Подальші дослідження S. Cohen і T. Wills довели, що соціальна підтримка виконує буферну функцію між стресовими подіями та психологічним благополуччям, знижуючи рівень тривоги, депресивності й дезадаптації. Згідно з концепцією Lazarus і Folkman, соціальна підтримка належить до зовнішніх копінг-ресурсів, які впливають на когнітивну оцінку ситуації та сприяють вибору конструктивних стратегій подолання. У цьому сенсі підтримка виступає не просто актом допомоги, а психологічним середовищем, що відновлює почуття безпеки, контролю та приналежності [41,44].

У межах теорії збереження ресурсів S. Hobfoll підкреслюється, що соціальна підтримка є центральним ресурсом другого рівня, тобто тим, який забезпечує відновлення інших ресурсів— емоційних, когнітивних, духовних. Наявність стабільних соціальних зв'язків створює “резерв ресурсів”, що знижує ризик емоційного виснаження та сприяє стресостійкості особистості й сім'ї. У психологічній науці виділяють кілька видів соціальної підтримки, кожен з яких виконує специфічні функції у системі міжособистісної взаємодії:

1. Емоційна підтримка— вираження співчуття, турботи, розуміння, що створює почуття психологічної безпеки;
2. Інформаційна підтримка – надання порад, роз'яснень, інструкцій щодо подолання проблем;
3. Оцінна підтримка – допомога у формуванні адекватної самооцінки, позитивного образу “Я”;

4. Інструментальна підтримка – реальна практична допомога (матеріальна, організаційна, побутова);

5. Соціально-інтеграційна підтримка – забезпечення відчуття належності до групи, спільноти, соціальної мережі.

Механізм дії соціальної підтримки полягає у тому, що вона послаблює сприйняття ситуації як загрозливої, знижує рівень емоційної напруги й підвищує когнітивну контрольованість подій. Відповідно, підтримка має не лише адаптаційний, а й профілактичний ефект– попереджає розвиток психоемоційних розладів і конфліктних реакцій у сімейному середовищі.

У контексті військових родин соціальна підтримка виконує подвійну функцію: з одного боку, вона є інструментом зовнішньої адаптації, що допомагає членам родини справлятися з об'єктивними труднощами (розлука, інформаційна невизначеність, емоційне виснаження); з іншого– засобом внутрішньої стабілізації, який підтримує сімейну згуртованість, довіру, відчуття спільності. Як показують дослідження Є. та Н. Потапчук, наявність соціальної підтримки від родичів, спільноти, колег і психологічних служб істотно зменшує ризик сімейної дезінтеграції у військових родинах. Соціально підтримувальні зв'язки формують захисний психологічний контур, який сприяє емоційному відновленню та зниженню проявів тривоги й фрустрації [24].

Водночас, за результатами досліджень В. Васильєва, підтримка має максимальний ефект тоді, коли вона сприймається як емпатійна, добровільна і рівноправна, а не нав'язана ззовні. Це узгоджується з гуманістичним підходом М. Савчина, згідно з яким справжня соціальна підтримка передбачає не лише допомогу, а й співпроживання емоційного досвіду іншої людини. Таким чином, соціальна підтримка є не лише зовнішнім чинником допомоги, а механізмом відновлення суб'єктності сім'ї, який повертає їй почуття гідності, самоконтролю та взаємної довіри. Захисна функція соціальної підтримки полягає у посередництві між стресом і його психічними наслідками. У моделі stress-buffering зазначається, що підтримка знижує

рівень емоційної напруги, обмежує когнітивні спотворення та підвищує ефективність копінг-стратегій. З точки зору ресурсного підходу, вона формує мережу взаємного обміну ресурсами, що забезпечує психологічну резилієнтність системи. Соціальна підтримка також сприяє розвитку почуття узгодженості – переконання, що життя є зрозумілим, керованим і осмисленим. У сімейному контексті це виявляється у відчутті приналежності, довіри, спільної відповідальності за подолання труднощів. Таким чином, соціальна підтримка реалізує профілактичну, стабілізуючу та терапевтичну функції, виступаючи системоутворювальним фактором збереження сімейної єдності у кризових умовах.

Висновки до розділу.

У розділі узагальнено теоретичні засади дослідження психологічних ресурсів збереження сімейної єдності у військових родинах. Визначено, що сімейна єдність є інтегральною характеристикою системи взаємодії, яка забезпечує стабільність, згуртованість і адаптивність родини. Психологічні ресурси розглянуто як внутрішні та зовнішні чинники, що підтримують емоційну рівновагу й стійкість сімейної системи. На основі методу експертного оцінювання Дельфі виокремлено п'ять провідних ресурсів – життєстійкість, емоційний інтелект, соціальну підтримку, смисложиттєві орієнтації та сімейну згуртованість. Вони утворюють цілісну структуру, що забезпечує психологічну стабільність, взаєморозуміння та ціннісну єдність членів родини в умовах воєнного стресу, і становлять основу подальшого емпіричного аналізу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ РОДИНАХ

2.1 Організація та методики емпіричного дослідження

Проведений теоретичний аналіз дав змогу з'ясувати сутність і структуру феномену сімейної єдності, виявити провідні психологічні ресурси, що забезпечують її збереження, та розробити концептуальну модель їх взаємозв'язку. З'ясовано, що стабільність і згуртованість сімейної системи у військових родинах зумовлюється комплексом індивідуально-психологічних, ціннісно-мотиваційних і соціальних чинників, серед яких вирішальну роль відіграють життестійкість, емоційний інтелект, соціальна підтримка, смисложиттєві орієнтації та сімейна згуртованість.

На основі методу експертного оцінювання Дельфі визначено, що саме ці п'ять ресурсів формують інтегративну структуру, яка забезпечує психологічну стійкість, емоційне благополуччя та єдність членів родини в умовах воєнних викликів. Вони виступають ключовими змінними, що відображають взаємозв'язок між індивідуальним і системним рівнями функціонування сім'ї.

Емпіричне дослідження спрямовано на вивчення рівня вираженості цих ресурсів у членів військових родин, виявлення їх взаємозв'язків і ролі у збереженні сімейної єдності. Отримані теоретичні узагальнення стали підґрунтям для добору психодіагностичного інструментарію, визначення вибірки та організації дослідження. Емпірична частина проводилася у 2024–2025 роках на базі психологічної служби військової частини, центрів соціально-психологічної допомоги та кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. У дослідженні взяли участь 60 респондентів — подружні партнери військовослужбовців (30 жінок і 30 чоловіків) віком від 25 до 45 років. Критеріями включення були: перебування

у шлюбі не менше трьох років, досвід розлуки у зв'язку зі службою, відсутність психічних розладів у анамнезі.

Методика «Тест життєстійкості» (Hardiness Survey). Методика призначена для дослідження життєстійкості особистості — інтегральної якості, що відображає здатність людини витримувати стресові впливи, зберігаючи внутрішню рівновагу, активність і цілеспрямованість. Теоретичною основою є концепція hardiness С. Мадді (Maddi, 2002), у межах якої життєстійкість розглядається як система переконань, що дозволяє сприймати труднощі як виклики, а не загрози. Опитувальник складається з 45 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою (“так”, “скоріше так”, “скоріше ні”, “ні”). Він дозволяє визначити:

- загальний рівень життєстійкості,
- та три її структурні компоненти:
 1. Залученість (commitment) — ступінь включеності людини у власне життя, готовність брати участь у подіях;
 2. Контроль (control) — переконаність у власній здатності впливати на перебіг подій;
 3. Прийняття виклику (challenge) — готовність сприймати зміни як можливості для зростання.

У дослідженні показники життєстійкості інтерпретуються як психологічний ресурс опору стресу, який сприяє стабільності подружніх стосунків у військових родинах. Високі результати за шкалами життєстійкості свідчать про здатність особистості до саморегуляції, оптимістичне ставлення до життєвих подій і готовність долати труднощі без втрати внутрішньої гармонії. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожним компонентом і загального індексу життєстійкості. Отримані значення порівнюються з нормативними показниками, визначеними авторами адаптації.

Методика «Шкала емоційного інтелекту» (Emotional Intelligence Test). Методика призначена для вивчення емоційного інтелекту — інтегральної

властивості особистості, що визначає здатність розпізнавати, розуміти й регулювати як власні емоції, так і емоційні стани інших людей. У концепції Д. Люсіна емоційний інтелект розглядається як модель інтеграції когнітивних і емоційних процесів, що забезпечує ефективну взаємодію людини з навколишнім середовищем, а також гармонізацію міжособистісних стосунків. Теоретично методика спирається на ідеї Д. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, які трактують емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, пов'язану зі здатністю обробляти інформацію, виражену через емоції, і використовувати її для орієнтації у власній поведінці. Опитувальник складається з 46 тверджень, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою Лайкерта — від «повністю не згоден» до «повністю згоден». У структурі методики виділено два інтегральні рівні та чотири базові компоненти емоційного інтелекту:

1. Міжособистісний емоційний інтелект – здатність розуміти емоційні стани інших людей, адекватно їх інтерпретувати й реагувати (емоційна обізнаність, емпатія, соціальна чутливість).

2. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект – здатність усвідомлювати власні емоції та регулювати їх відповідно до ситуації (емоційна саморегуляція, контроль імпульсів, управління настроєм).

3. Розуміння емоцій – когнітивний компонент, що відображає здатність до аналізу, інтерпретації та прогнозування емоційних реакцій.

4. Керування емоціями – регулятивний компонент, що характеризує здатність контролювати емоційні прояви для досягнення адаптивної поведінки.

Результати обчислюються за ключем і подаються у вигляді сирих балів, які потім переводяться у стандартні показники відповідно до нормативів. Високі показники свідчать про гармонійне поєднання емоційного усвідомлення, розуміння й регуляції, середні — про вибіркового розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту, а низькі — про труднощі в емоційній саморегуляції, що може знижувати якість міжособистісних стосунків. У

контексті дослідження емоційний інтелект розглядається як психологічний ресурс емоційної стабільності та взаєморозуміння у подружніх стосунках. Розвинений емоційний інтелект сприяє конструктивній комунікації, зменшенню конфліктності, адекватному вираженню почуттів і здатності до підтримки партнера в умовах стресу, що є важливим чинником збереження сімейної єдності у військових родинах.

Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» призначена для діагностики загального рівня осмисленості життя та визначення домінуючих джерел смислу, які забезпечують внутрішню мотивацію, цілеспрямованість і здатність людини долати життєві труднощі. Теоретичне підґрунтя тесту ґрунтується на ідеях екзистенціальної психології В. Франкла, який розглядав пошук смислу як базову потребу особистості, що визначає її життєву активність, і на концепції смисложиттєвих диспозицій Д. Леонтєва, який запропонував кількісну модель оцінювання цієї здатності. Опитувальник містить 20 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою: від «повністю не згоден» (1 бал) до «повністю згоден» (7 балів). Респондент обирає той варіант відповіді, який найбільше відповідає його світоглядним переконанням і життєвій позиції.

У структурі методики виділено п'ять основних шкал, що відображають різні аспекти осмисленості життя:

1. Цілі в житті — наявність усвідомлених життєвих планів і перспектив, що надають життю спрямованості.
2. Процес життя (інтерес і емоційна насиченість) — ступінь задоволеності теперішнім, відчуття радості й змістовності щоденної діяльності.
3. Результативність життя (задоволеність самореалізацією) — відчуття виконаного обов'язку, значущості власного життєвого досвіду.
4. Локус контролю – Я (Я-контроль) — віра у власну здатність контролювати події власного життя, почуття відповідальності за власні дії.

5. Локус контролю – життя (Життєвий контроль) — переконання у керуваності життя, сприйняття світу як упорядкованого й передбачуваного.

Інтегральний показник — загальний рівень осмисленості життя (ЗРО) — визначається як сума всіх п'яти субшкал. Високі значення за цим показником свідчать про цілісність світоглядної системи, наявність чітких ціннісних орієнтацій, оптимізму та почуття особистої відповідальності за власне життя. У контексті даного дослідження смисложиттєві орієнтації розглядаються як мотиваційно-ціннісний ресурс збереження сімейної єдності. Для подружніх партнерів військовослужбовців наявність чітко усвідомлених життєвих цілей, почуття відповідальності й віра у сенс подолання труднощів є фундаментом психологічної стійкості родини. Високі показники за шкалами «цілі життя» та «локус контролю» свідчать про активну життєву позицію, впевненість у можливості впливати на власну долю й взаємну підтримку у подружніх взаєминах.

Таким чином, методика «СЖО» дозволяє оцінити не лише рівень осмисленості життя як інтегрального показника життєвої саморегуляції, а й структуру тих ціннісних орієнтацій, які визначають мотиваційно-сміслову ядро особистості та виступають джерелом її психологічних ресурсів у складних життєвих обставинах.

Методика «Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки». Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support — MSPSS) була розроблена Г. Зіметом і співавторами для оцінювання суб'єктивного відчуття соціальної підтримки з різних джерел. Поняття сприйманої підтримки ґрунтується на уявленні про те, що саме суб'єктивна оцінка надійності, доступності та достатності соціальних зв'язків, а не їх об'єктивна кількість, є ключовим предиктором психологічного благополуччя, стресостійкості та адаптивної поведінки. MSPSS складається з 12 пунктів, які оцінюються за семибальною шкалою, де вищі бали означають вищий рівень сприйманої соціальної підтримки.

Структурно інструмент включає три субшкали, кожна з яких представлена чотирма твердженнями:

1. Субшкала «Сім'я» (Family Support). Відображає суб'єктивне відчуття підтримки з боку членів сім'ї, рівень надійності сімейних зв'язків, готовність рідних надавати емоційну, інструментальну й інформаційну допомогу. Для військових родин цей компонент є ключовим, оскільки сімейна система виступає основним джерелом стабільності в ситуації тривалої розлуки.

2. Субшкала «Друзі» (Friends Support). Оцінює підтримку з боку друзів, їх доступність і готовність до взаємодопомоги. Для партнерів військовослужбовців цей тип підтримки пов'язаний із можливістю отримувати соціальне підкріплення поза межами сімейної системи, що знижує ризик емоційного виснаження та ізоляції.

3. Субшкала «Близькі люди» (Significant Others Support). Вимірює відчуття підтримки з боку значущих осіб (не обов'язково членів сім'ї). У контексті дослідження це може включати високозначущих дорослих, наставників, духовних осіб, інструкторів, керівників або людей, з якими встановлені довірливі емоційні зв'язки.

Надійність MSPSS підтверджена численними психометричними дослідженнями: показник внутрішньої узгодженості (Cronbach's α) для субшкал зазвичай перевищує 0,85, що свідчить про високу надійність. Валідність інструменту була підтверджена у дослідженнях зв'язку соціальної підтримки із загальним психологічним благополуччям, депресією, тривожністю, адаптацією до стресу, соматичним здоров'ям і подоланням кризових ситуацій.

До сильних сторін MSPSS належать: чітка тривимірна структура; висока надійність і валідність; стислість та зручність застосування; придатність для клінічних, соціально-психологічних та стресових контекстів; ефективність у виявленні ризику соціальної ізоляції.

До обмежень інструменту належить самозвітність відповідей (ризик соціальної бажаності), а також залежність від культурного контексту, що може впливати на інтерпретацію міжособистісної підтримки. У даному дослідженні MSPSS застосовується для оцінювання рівня сприйманої соціальної підтримки як ключового зовнішнього ресурсу, що сприяє психологічній стабільності та збереженню сімейної єдності у подружніх партнерів військовослужбовців. Підвищені показники за методикою інтерпретуються як ознака розвиненої системи соціальних зв'язків, тоді як низькі — можуть свідчити про підвищений ризик соціальної ізоляції та емоційного виснаження.

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-III). Для оцінювання характеристик сімейного функціонування подружніх партнерів військовослужбовців у дослідженні застосовано методику FACES-III, розроблену Д. Х. Олсоном, Дж. Портнером та І. Лаві й адаптовану Е. Ейдемільером. Методика ґрунтується на циркумплексній моделі сімейних систем Д. Олсона, у якій сімейне функціонування розглядається через два ключові параметри: сімейну згуртованість та сімейну адаптивність.

Сімейна згуртованість визначає рівень емоційної близькості та взаємної підтримки між членами родини. Вона відображає баланс між емоційною незалежністю та почуттям приналежності. У межах моделі виділяють чотири рівні згуртованості: від роз'єднаної до надмірно заплутаної. Сімейна адаптивність характеризує здатність сімейної системи змінювати розподіл ролей, правила та стиль лідерства відповідно до життєвих вимог. Вона також поділяється на чотири рівні — від ригідної до хаотичної, що відображає діапазон гнучкості сім'ї.

Методика складається з 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта та дозволяють отримати показники згуртованості й адаптивності, а також інтегральний профіль сімейного функціонування. Психометричні дослідження підтверджують достатню надійність і валідність методики для оцінювання сімейних систем у стресових умовах. У даному

дослідженні FACES-III застосовується для визначення рівнів згуртованості та адаптивності як ключових ресурсів збереження сімейної єдності. Оптимальні значення за цими параметрами інтерпретуються як показники здатності родини підтримувати емоційний зв'язок і гнучко реагувати на стресові впливи, пов'язані з військовою службою партнера.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у 2024–2025 роках в умовах воєнного стану в Україні, коли значна частина військовослужбовців перебуває у зоні бойових дій або на тривалих відрядженнях. Ця ситуація зумовлює підвищене психоемоційне навантаження на членів сімей військових, що робить вивчення ресурсів збереження сімейної єдності надзвичайно актуальним. Діагностика життєстійкості подружніх партнерів військовослужбовців дозволила визначити рівень сформованості цього ресурсу як особистісного чинника стресодолаючої поведінки. Отримані дані свідчать, що для більшості учасників дослідження життєстійкість є розвиненою на середньому або високому рівні, що відображає їхню здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах воєнної невизначеності.

Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за рівнями життєстійкості (у %)

Рівень життєстійкості	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки
Високий	38,3 %	33,4 %	43,2 %
Середній	48,4 %	53,3 %	43,5 %
Низький	13,3 %	13,3 %	13,3 %

За результатами дослідження встановлено, що більшість подружніх партнерів військовослужбовців характеризуються середнім або високим рівнем життєстійкості, що свідчить про достатню сформованість особистісних ресурсів опору стресу. Середній показник загальної життєстійкості у вибірці становить 83,7 бала, що відповідає середньому рівню за шкалою інтерпретації. Це означає, що для респондентів притаманна здатність мобілізувати внутрішні ресурси в умовах невизначеності,

зберігаючи при цьому впевненість у власних силах і позитивне ставлення до життя. Найвищі середні показники виявлено за компонентами «залученість» і «контроль», що свідчить про активну позицію учасників дослідження стосовно власного життя, їх готовність брати участь у важливих подіях, а також відчуття впливу на ситуацію. Дещо нижчими виявилися результати за шкалою «прийняття виклику», що вказує на обмежену гнучкість у сприйнятті нових або кризових обставин, які часто супроводжують військову службу партнера. Це може пояснюватися високим рівнем тривожності, соціальною напруженістю та відчуттям невизначеності, характерними для сучасної української реальності воєнного часу.

Порівняльний аналіз за статевою ознакою засвідчив певні тенденції. Чоловіки продемонстрували вищі результати за шкалою контролю, що свідчить про більшу вираженість прагнення до впливу на обставини та внутрішню відповідальність за перебіг життєвих подій. Натомість жінки показали дещо вищі результати за шкалою залученості, що свідчить про їх більшу емоційну включеність у взаємини та схильність підтримувати стабільність сімейного середовища через емоційний контакт і турботу. Такий розподіл можна пояснити традиційним розподілом психологічних ролей у подружжі, де чоловік орієнтований на контроль і захист, а жінка — на збереження зв'язків і гармонії у стосунках.

У цілому 86,7 % респондентів мають середній або високий рівень життєстійкості, що вказує на достатній рівень адаптивності та стресостійкості в умовах тривалої розлуки, психологічного навантаження й соціальної невизначеності. Лише 13,3 % опитаних продемонстрували низькі показники, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, перевтомою та переживанням втрат, зокрема у випадках тривалого перебування партнера в зоні бойових дій. Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії життєстійкості С. Мадді та концепцією самодетермінації Д. Леонтьєва, відповідно до яких високий рівень життєстійкості забезпечує не лише психологічну стабільність, а й збереження гармонійних взаємин у сім'ї.

Таким чином, життєстійкість виступає провідним особистісним ресурсом, що сприяє підтриманню сімейної єдності військових родин, допомагає долати стрес, зберігати оптимізм і конструктивно реагувати на труднощі сучасного життя.

Аналіз результатів дослідження за методикою “Шкала емоційного інтелекту”, свідчить, що більшість респондентів мають середній або високий рівень розвитку емоційного інтелекту, що свідчить про їхню здатність усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти почуття інших людей і регулювати емоційні реакції відповідно до ситуації.

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за рівнями розвитку емоційного інтелекту та його структурними компонентами (у %)

Компоненти емоційного інтелекту	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Розуміння власних емоцій	40,0 %	46,7 %	13,3 %
Керування власними емоціями	38,3 %	48,4 %	13,3 %
Розуміння емоцій інших людей	31,7 %	53,3 %	15,0 %
Керування емоціями інших людей	28,4 %	55,0 %	16,6 %
Загальний рівень емоційного інтелекту	36,7 %	50,0 %	13,3 %

Як показано в таблиці 2.2, більшість респондентів характеризуються середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту (50,0 %), що свідчить про достатню сформованість здатності до емоційного усвідомлення, розуміння і регуляції, але водночас про наявність певних труднощів у міжособистісній емоційній взаємодії. Високий рівень емоційного інтелекту притаманний 36,7 % учасників, а низький — лише 13,3 %, що вказує на відносно високий загальний потенціал емоційної компетентності у вибірці подружніх партнерів військовослужбовців.

Поглиблений аналіз результатів за чотирма компонентами, визначеними в структурі методики Д. Люсіна, дозволяє виявити специфіку емоційного функціонування цієї категорії респондентів. Перший компонент

— розуміння власних емоцій — виявився найбільш розвиненим у досліджуваній групі. 40,0 % учасників мають високий рівень за цією шкалою, що свідчить про здатність до глибокої емоційної рефлексії, усвідомлення причин і динаміки власних почуттів. Така здатність є важливою умовою емоційної стійкості, адже сприяє адекватній самооцінці, зниженню імпульсивних реакцій і формуванню внутрішнього контролю. Решта респондентів (46,7 %) мають середній рівень розвитку цього показника, що є свідченням достатньої, але не завжди стабільної здатності до самоусвідомлення в умовах високої емоційної напруги, властивій сім'ям військовослужбовців.

Другий компонент — керування власними емоціями — також має високі показники: 38,3 % респондентів демонструють високий рівень розвитку цього вміння, а майже половина (48,4 %) — середній. Це означає, що більшість учасників здатні ефективно регулювати емоційні стани, зберігаючи контроль у ситуаціях стресу. Така тенденція свідчить про достатньо сформовані механізми емоційної саморегуляції, що корелює з показниками життестійкості, оптимізму та конструктивного подолання труднощів. Проте у частини респондентів спостерігається зниження толерантності до хронічного емоційного навантаження, що потребує розвитку навичок релаксації й емоційного відновлення.

Третій компонент — розуміння емоцій інших людей — виявився дещо менш вираженим. Лише 31,7 % респондентів показали високий рівень розвитку емпатійності, тоді як більшість (53,3 %) перебувають на середньому рівні. Це свідчить про те, що значна частина учасників здатна розпізнавати емоційні стани партнера, проте не завжди готова адекватно реагувати на них. Ймовірно, така особливість пов'язана з підвищеною емоційною втомою та напруженням, що виникають унаслідок тривалих розлук, нестачі безпосереднього контакту і постійного переживання за безпеку близьких. Водночас середній рівень емпатійності є адаптивним у контексті військового

середовища, оскільки дозволяє підтримувати необхідну емоційну дистанцію для збереження внутрішньої рівноваги.

Четвертий компонент — керування емоціями інших людей — має найнижчі показники серед усіх складових емоційного інтелекту. Лише 28,4 % опитаних мають високий рівень, тоді як 55,0 % — середній і 16,6 % — низький. Це свідчить про певні труднощі у сфері емоційного впливу на партнера, особливо в умовах дистанційної комунікації, коли відсутній безпосередній емоційний зворотний зв'язок. Для багатьох подружніх пар характерна тенденція до стриманості у вираженні підтримки або переживань, що пояснюється прагненням не посилювати тривожність партнера, який перебуває у зоні бойових дій. Таким чином, нижчі показники за цим компонентом не є свідченням дефіциту емоційності, а радше — проявом адаптивної стратегії самозахисту.

Порівняльний аналіз за статевою ознакою показав, що жінки мають вищі результати за шкалами розуміння емоцій інших людей і вираження емоцій, що узгоджується з емпіричними даними про більшу емпатійність та емоційну відкритість жінок. Чоловіки, натомість, демонструють більш розвинену здатність керувати власними емоціями та підтримувати стабільність емоційного стану, що відповідає їхній соціальній ролі як захисників і стабілізаторів у сімейній системі.

Узагальнення результатів дозволяє стверджувати, що структура емоційного інтелекту у подружніх партнерів військовослужбовців має виражену внутрішньоособистісну спрямованість. Це свідчить про домінування процесів емоційного самоконтролю та саморегуляції над комунікативно-емпатійними механізмами. Такий профіль є адаптивним у ситуації тривалого стресу, оскільки забезпечує психологічну стійкість і збереження внутрішньої гармонії, однак водночас може знижувати емоційну гнучкість у взаємодії з партнером. Отже, результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є одним із провідних психологічних ресурсів збереження сімейної єдності у військових родинах, забезпечуючи

ефективну комунікацію, взаєморозуміння та психологічну підтримку. Розвинені внутрішньоособистісні аспекти емоційного інтелекту сприяють саморегуляції, тоді як міжособистісні — створюють передумови для емоційного резонансу та гармонізації сімейних стосунків у кризових умовах сучасної України.

Аналіз результатів за тестом смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва дозволяє визначити структуру мотиваційно-ціннісної сфери подружніх партнерів військовослужбовців та встановити, які саме смислові компоненти забезпечують їхню здатність до подолання стресу і збереження сімейної єдності в умовах воєнного часу. Як свідчать дані таблиці 2.3, у структурі смисложиттєвих орієнтацій переважають середні та високі показники, що підтверджує їх значущу роль як психологічних ресурсів стійкості та взаємопідтримки.

Таблиця 2.3 – Розподіл респондентів за рівнями розвитку смисложиттєвих орієнтацій (у %)

Шкали СЖО	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Цілі в житті	41,7 %	45,0 %	13,3 %
Процес життя	35,0 %	50,0 %	15,0 %
Результативність життя	38,4 %	48,3 %	13,3 %
Локус контролю — Я	33,4 %	50,0 %	16,6 %
Локус контролю — життя	30,0 %	53,3 %	16,7 %
Загальний рівень осмисленості життя	36,7 %	48,3 %	15,0 %

Початковий аналіз шкали «цілі в житті» показує, що 41,7 % респондентів мають високий рівень сформованості життєвих цілей, а 45,0 % — середній, що свідчить про достатню визначеність життєвих планів і наявність виразної життєвої спрямованості. В умовах тривалих розлук та воєнної невизначеності сформованість цілей виконує роль стабілізуючого чинника, що підтримує особистісну рівновагу і сприяє збереженню мотивації до конструктивної поведінки. Наявність чітких цілей дозволяє партнерам

військовослужбовців вибудовувати перспективу, пов'язувати власні зусилля з майбутнім родини та зберігати оптимістичний погляд на життя.

Переходячи до аналізу шкали «процес життя», варто зазначити, що 50,0 % респондентів перебувають на середньому рівні, а 35,0 % — на високому. Це вказує на загальну емоційну насиченість повсякденного життя, здатність знаходити позитивні елементи в теперішньому моменті та підтримувати інтерес до власної діяльності. Проте певне зниження показників порівняно зі шкалою «цілі в житті» свідчить про вплив воєнного стресу на якість переживання «тут-і-тепер». Для значної частини респондентів теперішнє сприймається як період невизначеності та напруги, однак водночас вони демонструють здатність зберігати базову задоволеність життям, що є важливим ресурсом психологічного благополуччя.

Аналіз шкали «результативність життя» показує, що 38,4 % респондентів мають високі показники, а 48,3 % — середні. Це свідчить про сформоване відчуття життєвої реалізованості, значущості власного досвіду та задоволеності досягнутими результатами. Висока результативність життя вказує на здатність знаходити смисл у власному життєвому шляху, інтерпретувати попередній досвід не як сукупність втрат, а як джерело сил і ресурсів. У контексті військових родин це набуває особливого значення, оскільки відчуття реалізованості сприяє збереженню внутрішньої стійкості та служить основою для підтримки партнера.

Переходячи до аналізу шкал контролю, варто зазначити, що «локус контролю — Я» демонструє середні (50,0 %) та високі (33,4 %) показники. Це свідчить про впевненість значної частини респондентів у власній здатності впливати на перебіг власного життя, приймати відповідальні рішення та долати складні ситуації. Однак наявність 16,6 % респондентів із низьким рівнем Я-контролю може бути пов'язана з тривалим перебуванням у стані психологічної втоми, передбачуваним впливом тривоги за партнера або досвідом втрати. Незважаючи на це, загальна тенденція свідчить про

сформовану відповідальність і внутрішню активність як ключові елементи життєвої стійкості.

Найнижчі результати спостерігаються за шкалою «локус контролю — життя»: високі показники має 30,0 %, середні — 53,3 %, а низькі — 16,7 % респондентів. Це відображає реальний вплив зовнішніх непередбачуваних обставин, зокрема воєнної ситуації, на суб'єктивну оцінку керованості життя. Для значної частини респондентів події здаються менш прогнозованими та контрольованими, що є закономірним у контексті воєнної реальності. Однак збереження середнього рівня у більшості респондентів свідчить про те, що вони усе ж знаходять внутрішні опори й смисли, які дозволяють підтримувати почуття стабільності.

Узагальнюючи дані за інтегральним показником осмисленості життя, можна відзначити, що 36,7 % респондентів мають високий рівень, а 48,3 % — середній. Це свідчить про сформовану смислову структуру особистості, здатність знаходити значення у власному житті, підтримувати внутрішню мотивацію та ціннісну визначеність навіть у ситуаціях високого стресу. Високий рівень осмисленості життя забезпечує подружнім партнерам військовослужбовців стійкість, витримку та готовність до підтримки партнера — все це є фундаментом збереження сімейної єдності.

Аналіз даних за методикою MSPSS дозволяє детально оцінити особливості сприйманої соціальної підтримки у подружніх партнерів військовослужбовців, що є критично важливим у контексті воєнного часу, тривалих розлук та підвищених стресових навантажень. Високі та середні показники за всіма субшкалами підтверджують, що соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів адаптації та збереження сімейної єдності.

Таблиця 2.4 – Розподіл респондентів за рівнями сприйманої соціальної підтримки за методикою MSPSS

Субшкали MSPSS	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Сім'я	46,7 %	40,0 %	13,3 %
Друзі	35,0 %	48,4 %	16,6 %

Близькі люди	38,3 %	46,7 %	15,0 %
Загальний рівень підтримки	40,0 %	45,0 %	15,0 %

Показники за цією субшкалою є найвищими серед усіх вимірів MSPSS: 46,7 % респондентів мають високий рівень підтримки з боку сім'ї, а 40,0 % — середній. Це свідчить про те, що родина виступає основним джерелом емоційної стабільності, турботи та практичної допомоги для партнерів військовослужбовців. Сім'я забезпечує не лише турботу й розуміння, але й відчуття приналежності, безпеки та психологічної опори в умовах невизначеності. Лише 13,3 % респондентів демонструють низький рівень підтримки, що може бути пов'язано з конфліктними стосунками, відсутністю родинних ресурсів або емоційним виснаженням. Поряд із сімейною підтримкою важливу роль відіграють і зовнішні соціальні зв'язки, насамперед підтримка друзів. Значна частина респондентів має середній рівень підтримки з боку друзів (48,4 %), у той час як 35,0 % повідомляють про високий рівень. Це свідчить про наявність у більшості учасників соціального кола, готового надати емоційне підкріплення та практичну допомогу. Однак показники підтримки друзів є менш стабільними, ніж підтримка сім'ї, що пов'язано зі специфікою воєнного часу: часткова втрата соціальних контактів через переїзди, мобілізацію, обмеження в комунікації або зміни у соціальному оточенні.

Разом із тим, окремо важливою формою підтримки є наявність у житті респондентів «близьких людей» — осіб, що забезпечують найглибший рівень довіри й емоційної близькості. За цією субшкалою 38,3 % мають високий рівень підтримки, а 46,7 % — середній. Це означає, що більшість респондентів відчувають значущу підтримку від тих осіб, з якими мають емоційно глибокі взаємини. Для подружніх партнерів військовослужбовців такими «близькими людьми» найчастіше є: сам партнер (незалежно від відстані), найближчі друзі, довірені особи або наставники, іноді — спеціалісти (психолог, капелан).

Важливо, що навіть за умов розлуки респонденти зберігають відчуття емоційної підтримки від значущих людей, що підвищує їхню стресостійкість. Узагальнюючи результати трьох субшкал, важливо розглянути інтегральний рівень сприйманої соціальної підтримки. Понад 85 % респондентів мають середній або високий загальний рівень соціальної підтримки, що підтверджує наявність достатньо розвиненої мережі міжособистісних зв'язків. Високий рівень соціальної підтримки (40,0 %) свідчить про багатство ресурсів, здатних зменшувати вплив стресу, емоційного виснаження і тривоги. Середній рівень (45,0 %) вказує на наявність підтримки, яка, однак, може бути недостатньо стабільною або регулярною. Лише 15,0 % респондентів перебувають у групі ризику соціальної ізоляції. Загалом результати підтверджують, що соціальна підтримка відіграє суттєву роль у психологічній стабільності партнерів військовослужбовців. Вона знижує рівень стресу, зміцнює почуття безпеки та сприяє підтриманню сімейної єдності, компенсуючи дефіцит емоційного контакту в періоди тривалої розлуки.

Аналіз результатів за методикою FACES-III дозволяє оцінити структурно-функціональні характеристики сімейної системи подружніх партнерів військовослужбовців у контексті воєнного часу, тривалих розлук і підвищених психоемоційних навантажень. Як свідчать отримані дані (табл. 2.5), у більшості респондентів домінують середні та високі показники сімейної згуртованості та адаптивності, що є ознакою загалом функціональної моделі сімейної взаємодії.

Таблиця 2.5 – Розподіл респондентів за рівнями сімейної згуртованості та адаптивності (FACES-III), %

Показники сімейного функціонування	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Сімейна згуртованість	41,7 %	46,6 %	11,7 %
Сімейна адаптивність	33,3 %	50,0 %	16,7 %
Загальний профіль сімейного функціонування	38,4 %	48,3 %	13,3 %

Аналіз результатів за методикою FACES-III дозволяє оцінити структурно-функціональні характеристики сімейної системи подружніх партнерів військовослужбовців у контексті воєнного часу, тривалих розлук і підвищених психоемоційних навантажень. Як свідчать отримані дані (табл. 2.5), у більшості респондентів домінують середні та високі показники сімейної згуртованості та адаптивності, що є ознакою загалом функціональної моделі сімейної взаємодії.

Показники за шкалою сімейної згуртованості свідчать, що 41,7 % респондентів мають високий рівень емоційної єдності в родині, а 46,6 % — середній. Така структура результатів вказує на те, що більшість сімей зберігають виражений емоційний контакт, взаємну підтримку та почуття належності попри тривалі періоди розлуки, характерні для сімей військовослужбовців. Високий рівень згуртованості свідчить про наявність стійких емоційних зв'язків, які виконують компенсаторну функцію в умовах невизначеності, підвищеної тривожності та фізичної дистанції.

Переважання середнього рівня згуртованості у майже половини респондентів свідчить про здатність сімей підтримувати баланс між емоційною близькістю та автономією. Такий баланс є адаптивним, оскільки дозволяє членам сім'ї виконувати власні функції, не перебуваючи у надмірній залежності одне від одного. Низький рівень згуртованості (11,7 %) може бути пов'язаний із хронічною втомою, емоційним вигоранням або нерозв'язаними конфліктами, які загострюються у період розлуки та відсутності регулярного спілкування. Це група потенційного ризику, яка потребує додаткової психологічної підтримки. Однак емоційна близькість у сім'ї не є достатньою умовою її стабільності. Не менш важливим показником виступає адаптивність, що визначає здатність родини ефективно реагувати на зміни та стресові фактори воєнного часу.

Результати дослідження засвідчують, що 50,0 % респондентів мають середній рівень адаптивності, а 33,3 % — високий. Це свідчить про наявність у більшості сімей достатньої гнучкості в розподілі ролей, ухваленні рішень,

адаптації до нових вимог і відновленні внутрішньої рівноваги після стресових ситуацій. Така динамічність є ключовою у контексті військової служби партнерів, коли сім'я змушена регулярно адаптуватися до змін побутового укладу, часових навантажень та емоційної дистанції.

Високі показники адаптивності відображають здатність сімей швидко перебудовуватися, підтримувати ефективну комунікацію й забезпечувати функціональність у складних ситуаціях. Сім'ї з середнім рівнем адаптивності зберігають базові механізми гнучкості, однак потребують більше часу та ресурсів для реагування на стрес чи зміни. Низький рівень адаптивності (16,7 %) може бути ознакою ригідності сімейних норм, складнощів у перерозподілі обов'язків або відсутності ефективних стратегій подолання стресу. Для таких сімей характерні труднощі у стабілізації функціонування під час тривалих періодів розлуки чи різкої зміни життєвих обставин. Поєднання рівнів згуртованості та адаптивності дозволяє отримати цілісне уявлення про функціональний потенціал сімейної системи. Саме тому важливим є аналіз інтегрального показника сімейного функціонування. Інтегральний показник засвідчує, що 38,4 % сімей характеризуються високим рівнем функціональності, тоді як 48,3 % — середнім. Це вказує на те, що переважна більшість сімей військовослужбовців зберігають функціональну рівновагу, поєднуючи емоційну близькість із достатнім рівнем гнучкості. Такі сімейні системи здатні підтримувати психологічну стабільність, конструктивно розв'язувати труднощі й ефективно розподіляти рольові обов'язки в умовах стресу. Низькі показники інтегрального функціонування (13,3 %) можуть свідчити про перевантаження, нестачу ресурсів або дисфункціональні моделі взаємодії.

Загалом результати показують, що сімейна система подружніх партнерів військовослужбовців демонструє помірну та високу функціональність, що виступає важливим ресурсом збереження сімейної єдності у складних соціальних умовах. Високий рівень згуртованості допомагає підтримувати емоційний зв'язок, тоді як адаптивність забезпечує

здатність сім'ї відновлюватися після стресових подій і конструктивно долати трансформаційні процеси, спричинені військовою службою партнера.

З метою виявлення системних взаємозв'язків між основними психологічними ресурсами особистості та показниками сімейної єдності у подружніх партнерів військовослужбовців було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Такий підхід дозволяє оцінити не лише абсолютні рівні розвитку життєстійкості, емоційного інтелекту, смисложиттєвих орієнтацій та соціальної підтримки, а й визначити, якою мірою ці ресурси функціонують у контексті сімейної системи, зокрема впливаючи на показники сімейної згуртованості та адаптивності, що розглядаються як центральні індикатори сімейної єдності в моделі Д. Олсона.

Таблиця 2.6 – Кореляційна матриця взаємозв'язків психологічних ресурсів і показників сімейної єдності (коефіцієнти Пірсона r)

Показники	Життєстійкість	Емоційний інтелект	Соціальна підтримка	Смисложиттєві орієнтації	Сімейна згуртованість	Сімейна адаптивність
Життєстійкість	1	0.48**	0.41**	0.52**	0.46**	0.44**
Емоційний інтелект	0.48**	1	0.39**	0.43**	0.51**	0.47**
Соціальна підтримка	0.41**	0.39**	1	0.37**	0.55**	0.49**
Смисложиттєві орієнтації	0.52**	0.43**	0.37**	1	0.42**	0.40**
Сімейна згуртованість	0.46**	0.51**	0.55**	0.42**	1	0.58**
Сімейна адаптивність	0.44**	0.47**	0.49**	0.40**	0.58**	1

Примітка. $p < 0.01$ – позначено двома зірочками (**).
Усі зв'язки статистично значущі.

Отже, сімейна згуртованість найбільше пов'язана з соціальною підтримкою ($r = 0.55$) та емоційним інтелектом ($r = 0.51$). Сімейна адаптивність найсильніше корелює із згуртованістю ($r = 0.58$) та емоційним

інтелектом ($r = 0.47$). Життєстійкість має помірні позитивні зв'язки з усіма показниками сімейної єдності ($r = 0.44-0.46$). Смисложиттєві орієнтації також позитивно пов'язані з показниками сімейної єдності, але дещо слабше, ніж інші ресурси.

Кореляційний аналіз є теоретично обґрунтованим у межах системного та ресурсного підходів, згідно з якими психологічна стійкість особистості, ефективність емоційної регуляції та наявність підтримувального соціального оточення виступають чинниками, що підсилюють функціональність сімейної системи в умовах тривалого стресу. Особливо актуальним це є для військових родин, де вплив хронічної невизначеності, розлуки, інформаційної фрагментованості та підвищеного емоційного напруження створює значні ризики для стабільності сімейних відносин.

Проведення кореляційного аналізу дало можливість інтегрувати індивідуальні (життєстійкість, емоційний інтелект, смисложиттєві орієнтації) та соціально-сімейні (соціальна підтримка, сімейна згуртованість, адаптивність) показники у єдину аналітичну модель. Це дозволило визначити, які саме ресурси відіграють провідну роль у підтриманні сімейної єдності та які взаємозв'язки є найбільш значущими для розуміння психологічного функціонування військових родин.

Аналіз кореляційних зв'язків між психологічними ресурсами особистості та показниками сімейного функціонування засвідчив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними. У цілому це підтверджує теоретичні припущення щодо системної природи сімейної єдності та її залежності від рівня сформованості особистісних і соціальних ресурсів подружніх партнерів військовослужбовців. Найбільш виражені кореляції простежуються між соціальною підтримкою та сімейною згуртованістю ($r = 0.55$, $p < 0.01$), що свідчить про ключову роль зовнішніх соціальних зв'язків у підтриманні емоційної єдності родини. Умови воєнного часу, що супроводжуються тривалою фізичною дистанцією, невизначеністю та інформаційною

напругою, актуалізують значення підтримувального середовища, яке компенсує дефіцит безпосередньої присутності партнера та сприяє стабілізації психологічного стану членів родини.

Високою є також кореляція між сімейною адаптивністю та згуртованістю ($r = 0.58, p < 0.01$), що відповідає положенням циркумплексної моделі Д. Олсона, згідно з якою оптимальне сімейне функціонування забезпечується балансом між емоційною близькістю й гнучкістю сімейних ролей. У контексті військових родин така гнучкість відіграє особливо важливу роль, оскільки сімейна система змушена постійно адаптуватися до змін графіку служби, непередбачуваних відряджень і тривалих розлук. Це підтверджується також помірно високим зв'язком між сімейною адаптивністю та соціальною підтримкою ($r = 0.49$), що може свідчити про те, що родини, які активно використовують доступні соціальні ресурси, демонструють вищу здатність до перебудови у складних життєвих умовах.

Емоційний інтелект виявився одним із провідних внутрішніх ресурсів, що пов'язаний як із сімейною згуртованістю ($r = 0.51$), так і з адаптивністю ($r = 0.47$). Це узгоджується з сучасними підходами до розуміння емоційної компетентності як важливого чинника регуляції міжособистісних відносин. Подружні партнери, які здатні усвідомлювати та регулювати власні емоції, краще зберігають конструктивну комунікацію, що сприяє підтриманню емоційної близькості в умовах відсутності безпосереднього контакту. Позитивні зв'язки між емоційним інтелектом та соціальною підтримкою ($r = 0.39$) свідчать про те, що емоційно компетентні особи здатні ефективніше залучати й утримувати соціальні зв'язки.

Життестійкість також демонструє помірно виражений позитивний зв'язок із сімейною згуртованістю ($r = 0.46$) та сімейною адаптивністю ($r = 0.44$). Це означає, що подружні партнери з високою залученістю, відповідальністю та готовністю долати труднощі є більш стійкими до негативних впливів тривалої розлуки та невизначеності, що позитивно позначається на збереженні функціональності родини. Аналогічно, виявлені

значущі кореляції між смисложиттєвими орієнтаціями та показниками сімейної єдності ($r = 0.42$ для згуртованості та $r = 0.40$ для адаптивності) свідчать про важливість ціннісно-мотиваційної структури особистості. Респонденти, які мають чіткі життєві цілі та внутрішню мотивацію, краще долають стрес і зберігають стабільність сімейних стосунків.

Загалом результати кореляційного аналізу демонструють, що сімейна згуртованість та адаптивність мають інтегративний характер і визначаються сукупною дією внутрішніх (життєстійкість, емоційний інтелект, смисложиттєві орієнтації) та зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсів. Найбільший внесок у підтримання сімейної єдності забезпечують соціальна підтримка й емоційний інтелект, що узгоджується з сучасними теоретичними моделями функціонування сім'ї в умовах стресу. Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження і дозволяють визначити найважливіші напрями психологічної підтримки сімей військовослужбовців.

2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів у сім'ях військовослужбовців

Результати проведеного дослідження засвідчили, що збереження сімейної єдності у військових родинах значною мірою зумовлюється рівнем розвитку психологічних ресурсів подружніх партнерів, зокрема життєстійкості, емоційного інтелекту, смисложиттєвих орієнтацій, соціальної підтримки, сімейної згуртованості та адаптивності. У зв'язку з цим практичні рекомендації мають бути спрямовані на цілеспрямований розвиток цих ресурсів як засобів підвищення стресостійкості та підтримання стабільності сімейної системи в умовах тривалої розлуки, невизначеності й емоційних навантажень, які супроводжують військову службу.

Таблиця 2.7 – Практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів у сім'ях військовослужбовців

Психологічний ресурс	Уразливі аспекти у військових ролинах	Практичні рекомендації (інтервенції)
Життєстійкість <ul style="list-style-type: none"> • Навчання саморегуляції (дихання, релаксація) • Ведення “щоденника стресостійкості” • Психоосвітні заняття щодо компонентів життєстійкості 	<p>емоційне виснаження; відчуття безсилля; тривала невизначеність</p> <p>підвищення суб'єктивного контролю; зниження тривожності; активізація особистісних стратегій подолання</p>	<ul style="list-style-type: none"> • КПТ-техніки переоцінки стресу
Емоційний інтелект <ul style="list-style-type: none"> • Методи ненасильницької комунікації (М. Розенберг) • Майндфулнес-практики • Навчання емоційній саморефлексії 	<p>труднощі у вираженні емоцій під час розлуки; емоційна напруженість; конфліктність покращення якості сімейної комунікації; зниження конфліктності; емоційна стабільність</p>	<p>Тренінги емоційної компетентності</p>
Смисложиттєві орієнтації <ul style="list-style-type: none"> • Робота з особистісними цінностями • Цілепокладання та планування • Групові заняття з формування позитивних смислів 	<p>втрата відчуття сенсу; мотиваційне виснаження; переживання безнадії підвищення мотивації; відновлення внутрішніх опор; зростання відчуття цілеспрямованості</p>	<p>Логотерапевтичні техніки (В. Франкл)</p>
Соціальна підтримка <ul style="list-style-type: none"> • Взаємодія з громадськими організаціями • Онлайн-спільноти та платформи підтримки • Посилення міжсімейних зв'язків (“мережі солідарності”) 	<p>соціальна ізоляція; обмежений доступ до спільноти; нестача ресурсів</p> <p>відчуття опори та захищеності; зменшення ізоляції; доступ до ресурсів</p>	<p>Організація груп підтримки для родин військових</p>
Сімейна згуртованість <ul style="list-style-type: none"> • Створення спільних ритуалів взаємопідтримки • Регулярні комунікації (відео-, аудіо-, текстові ритуали) • Відновлення сімейних традицій 	<p>емоційна дистанція через розлуку; обмежені контакти; порушення ритуалів сім'ї зміцнення емоційного зв'язку; підвищення довіри; підтримання сімейної єдності</p>	<p>Сімейні консультації</p>
Сімейна адаптивність <ul style="list-style-type: none"> • Навчання розподілу сімейних обов'язків • Психологічна підготовка до повернення військовослужбовця • Техніки конструктивного вирішення конфліктів 	<p>ригідність ролей; труднощі у перебудові побуту; стрес повернення з ротації</p> <p>підвищення гнучкості сімейної системи; ефективна адаптація до змін; попередження конфліктів</p>	<p>Тренінги гнучкості та адаптивного поведінкового реагування</p>

Розвиток психологічних ресурсів подружніх партнерів військовослужбовців є ключовою умовою підтримання стійкості сімейної системи. Представимо розгорнутий опис практичних рекомендацій відповідно до кожного ресурсу.

1. Розвиток життєстійкості подружніх партнерів

Життєстійкість визначає здатність особистості протистояти стресогенним подіям, зберігаючи внутрішню стійкість, активність і цілеспрямованість. У військових родинах саме цей ресурс є фундаментальним, оскільки щоденна реальність позначена невизначеністю, відсутністю стабільності й тривалою емоційною напругою. Тому практичні рекомендації спрямовані насамперед на посилення контролю над подіями, переосмислення стресу та формування здатності бачити значущість власної діяльності. Ефективними є техніки когнітивно-поведінкової терапії: виявлення неадаптивних переконань, їх заміна реалістичними, рефреймінг стресових подій. Додатково доцільне застосування методів саморегуляції — дихальних вправ, м'язової релаксації, технік «заземлення». Психосвіта щодо компонентів життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику) допомагає сформуванню адаптивного ставлення до невизначеності. Очікуваний ефект — підвищення суб'єктивного відчуття контролю, зниження тривожності та посилення ресурсності.

2. Підвищення емоційного інтелекту як чинника сімейної стабільності

Емоційний інтелект є важливою передумовою конструктивної взаємодії у сім'ї, особливо за умов обмеженого спілкування, характерного для військових родин. Низький рівень емоційної регуляції може спричинити конфліктність, емоційні зриви, відчуження. Тому психологічні інтервенції мають бути спрямовані на розвиток здатності розпізнавати власні емоції, адекватно їх виражати та регулювати. Важливим є тренінг ненасильницької комунікації за М. Розенбергом, який допомагає партнерам структурувати висловлювання, уникати звинувачень і фокусуватися на потребах.

Майндфулнес-практики сприяють посиленню саморефлексії, зниженню реактивності та формуванню емоційної стійкості. Розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на довіру, підтримку й якість діалогу між партнерами, що є ключовим для збереження сімейної єдності під час розлуки.

3. Формування стійкої системи смисложиттєвих орієнтацій

Смисложиттєві орієнтації виступають центральним механізмом мотиваційно-ціннісної регуляції поведінки особистості. В умовах воєнного часу сім'ї військовослужбовців нерідко стикаються з переживаннями втрати сенсу, фрагментацією цілей і зниженням мотивації. Тому практична робота має бути спрямована на переосмислення життєвих пріоритетів, зміцнення ціннісних орієнтирів та формування відчуття значущості власної ролі та ролі сім'ї. Ефективними є методи логотерапії В. Франкла: пошук ціннісних смислів, аналіз життєвих виборів, формування нового бачення майбутнього. Важливе місце посідають групові заняття, що сприяють обміну досвідом та підсилюють мотиваційний компонент. Розвинені смисложиттєві орієнтації підвищують суб'єктивне відчуття стійкості та сприяють адаптації до складних життєвих обставин.

4. Посилення та розширення соціальної підтримки

Соціальна підтримка є провідним зовнішнім ресурсом, що забезпечує психологічну стабільність членів сім'ї та підвищує рівень згуртованості. Результати дослідження підтвердили, що соціальна підтримка найбільшою мірою корелює із сімейною єдністю. У зв'язку з цим доцільно розвивати мережі взаємодопомоги: групи підтримки при військових частинах, волонтерські ініціативи, онлайн-спільноти, інформаційні й консультативні платформи. Сприяння горизонтальним зв'язкам між сім'ями військовослужбовців створює «мережі солідарності», які виконують функцію емоційного та практичного підкріплення. Забезпечення доступу до соціальних ресурсів сприяє зниженню соціальної ізоляції, що є характерним ризиком для подружніх партнерів у воєнний період.

5. Підтримання сімейної згуртованості в умовах розлуки

Сімейна згуртованість — один із центральних чинників збереження сімейної єдності. За умов військової служби емоційний зв'язок може зазнавати послаблення через фізичну відстань, нестачу часу на комунікацію та підвищене психологічне напруження. Практичні рекомендації включають впровадження ритуалів взаємопідтримки: регулярні відеодзвінки, спільні традиції, ведення сімейного щоденника, обговорення важливих подій. Ефективним є застосування сімейного консультування, що сприяє поглибленню взаєморозуміння, розвитку довіри та зниженню конфліктності. Відновлення сімейних традицій та емоційної включеності зміцнює почуття близькості навіть за умов тривалої відстані.

6. Розвиток сімейної адаптивності та гнучкості

Сімейна адаптивність забезпечує здатність родини ефективно перебудовувати рольові структури та поведінкові патерни відповідно до ситуаційних вимог. В умовах військової служби, частих змін та непередбачуваних подій гнучкість стає критично важливою. Рекомендованими інтервенціями є тренінги розвитку гнучкості, навчання конструктивному вирішенню конфліктів, робота над ефективним розподілом обов'язків та формуванням адаптивних стратегій реагування. Особливо актуальною є психологічна підготовка сімей до повернення військовослужбовця з ротації, оскільки саме цей етап часто супроводжується порушенням усталеного побуту. Розвиток адаптивності позитивно впливає на стабільність сімейної системи та здатність ефективно долати виклики.

Висновок до розділу.

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів збереження сімейної єдності у подружніх партнерів військовослужбовців. Застосований психодіагностичний інструментарій дав можливість комплексно оцінити життєстійкість, емоційний інтелект, смисложиттєві орієнтації, соціальну

підтримку, а також рівень сімейної згуртованості та адаптивності. Отримані дані засвідчили, що більшість респондентів характеризуються середнім і високим рівнем розвитку цих ресурсів, що забезпечує функціональність і стійкість сімейних систем у умовах воєнного часу.

Аналіз показав, що життєстійкість, емоційний інтелект і смисложиттєві орієнтації виконують роль внутрішніх стабілізуючих чинників, тоді як соціальна підтримка, сімейна згуртованість і адаптивність є провідними зовнішніми та системними предикторами сімейної єдності. Кореляційний аналіз підтвердив значущі взаємозв'язки між психологічними ресурсами та показниками сімейного функціонування, зокрема найбільш виражені — між соціальною підтримкою, емоційним інтелектом і рівнем сімейної згуртованості та адаптивності.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на розвиток ключових ресурсів, що визначають стійкість і цілісність військових родин. Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що саме комплекс психологічних ресурсів забезпечує здатність родини зберігати єдність, долати стресові впливи та підтримувати взаємну підтримку й стабільність у складних умовах військової служби.

ВИСНОВКИ

1. У ході виконання першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену сімейної єдності в сучасній психології. На основі праць Д. Олсона, С. Мінухіна, М. Боуена, А. Бека та інших дослідників встановлено, що сімейна єдність є системним утворенням, яке характеризує інтеграцію емоційної близькості, згуртованості, взаємної підтримки та адаптивності сімейної системи. Визначено, що ключовими показниками сімейної єдності є рівень сімейної згуртованості та гнучкості (адаптивності), які забезпечують баланс між емоційною автономією та взаємною залежністю членів родини.

Також було розкрито сутність психологічних ресурсів як внутрішніх і зовнішніх чинників, що підтримують стабільність особистості та функціонування сім'ї в умовах стресу. До внутрішніх ресурсів віднесено життєстійкість, емоційний інтелект, смисложиттєві орієнтації; до зовнішніх — соціальну підтримку, згуртованість та адаптивність сімейної системи. Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати взаємозв'язок між сформованістю цих ресурсів і здатністю сім'ї зберігати єдність у складних життєвих обставинах, зокрема у військових родин.

2. У межах другого завдання було охарактеризовано специфіку функціонування військових родин у сучасних соціально-психологічних умовах. Встановлено, що військові сім'ї перебувають у ситуації тривалого стресу, зумовленого розлукою, невизначеністю та підвищеною відповідальністю одного з партнерів. До ключових викликів належать рольова перебудова, емоційне навантаження, фрагментарна комунікація та труднощі підтримання емоційної близькості на відстані. Також було виявлено специфічні етапи адаптації, пов'язані з мобілізацією, перебігом служби та поверненням військовослужбовця додому.

Разом із ризиками військові родини демонструють здатність до мобілізації ресурсів, високий рівень взаємопідтримки та потенціал до

збереження функціональності в умовах кризи. Отже, завдання виконано: визначено та узагальнено основні особливості функціонування військових сімей у контексті сучасних соціально-психологічних викликів.

3. У межах третього завдання було проведено емпіричне дослідження психологічних ресурсів, що сприяють збереженню сімейної єдності у військових родинах. Аналіз результатів засвідчив, що подружні партнери військовослужбовців характеризуються переважно середнім і високим рівнем життєстійкості, емоційного інтелекту, смисложиттєвих орієнтацій і соціальної підтримки. Показники сімейної згуртованості та адаптивності також продемонстрували достатній рівень сформованості, що підтверджує здатність родин підтримувати функціональність навіть за умов тривалого стресу та розлуки.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між психологічними ресурсами та показниками сімейної єдності. Зокрема, найбільш важливими предикторами виявилися соціальна підтримка, емоційний інтелект та сімейна адаптивність, що узгоджується з сучасними ресурсно-орієнтованими моделями сімейного функціонування.

Отже, поставлене завдання виконано: емпірично встановлено комплекс психологічних ресурсів, які суттєво сприяють збереженню сімейної єдності у військових родинах.

4. У межах четвертого завдання було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток психологічних ресурсів та підтримання сімейної єдності у військових родинах. На основі результатів емпіричного дослідження було визначено ключові напрями психологічної підтримки, що включають зміцнення життєстійкості, розвиток емоційного інтелекту, формування стійких смисложиттєвих орієнтацій, розширення соціальної підтримки, а також підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптивності.

Запропоновані рекомендації охоплюють індивідуальний, міжособистісний і сімейний рівні роботи та передбачають використання сучасних психотерапевтичних і психопедагогічних інтервенцій: тренінгів

емоційної компетентності, технік когнітивно-поведінкової регуляції, логотерапевтичних вправ, груп підтримки, сімейного консультування та заходів, спрямованих на зміцнення сімейних ритуалів і комунікації.

Таким чином, завдання виконано: розроблено цілісну систему практичних рекомендацій, яка може бути використана у професійній діяльності психологів для підвищення ресурсності військових родин та підтримання їх сімейної єдності в умовах сучасних викликів.

ПЕРЕЛІК ДжЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Ващенко, І. В.; іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2018, 40: 33-49.
2. Власова І. О., Шістко Л. О. Чинники психологічного благополуччя дітей, які переживають втрату батьків в умовах війни. *Науковий журнал Габітус Причорномського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Одеса : 2022. Вип. №40. С. 77-82.
3. Галян, А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*, 2015, 37: 56–66-56–66.
4. Даценко, О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені Ві Вернадського. Серія: Психологія*, 2020, 31.70: 22-27.
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.
6. Дьоміна Г.А., Максим'які О.О. Вплив ціннісних орієнтацій на виникнення подружніх конфліктів. *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Пріоритетні напрями розвитку сучасних Педагогічних та психологічних наук» (13–14 серпня 2021 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021, С. 6-10
7. Казібекова, В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017, 2 (1): 120-127.
8. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький, 2021. 218 с.

9. Колісник, Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2014, 26.

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

11. Коломієць, Тетяна; ТАЧУК, Валентина. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*, 2019, 13: 159-164.

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

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

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

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

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

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

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

19. Олексюк Н. Зміст соціально-педагогічної роботи з сім'ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України. Науковий вісник. Ужгородського національного університету. Ужгород : Вид-во УжНУ "Говерла", 2009. Вип. 16-17. С.68-71.
20. Оліфірович Н. І., Велента Т.Ф, Зінкевич-Куземкіна Т.А. Вплив Другої світової війни на шлюбно-сімейні стосунки та розвиток психологічних знань про сім'ю. Терапія сімейних систем: Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). 2012. 570с.
21. Орловська О. А. Сімейна адаптація учасників бойових дій: проблема психологічних чинників. Теорія і практика сучасної психології: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. 2019. Т. І. Вип. 54. С. 100-105.
22. Поєдинок, О. Р. Збереження та відновлення сімейних зв'язків біженців у мирний час та під час збройних конфліктів. *Альманах міжнародного права*, 2009, 1: 189-194.
23. Посвістак О. А. Теоретико-методологічні основи психології сім'ї як галузі наукових знань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. №5. 2015.с. 157-162.
24. Потапчук Є. Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. *Psychology Travelogs*, 2024, 1: 190-199.
25. 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.
26. 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.

27. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
28. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. №2 (52). С. 3-20.
29. 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.
30. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
31. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023, № 2 (52). С. 3-20.
32. Ставицька С. О.; Кутіщенко В. П. Сімонов М. Є. Психологічний клімат та особливості функціонування сімей різного типу. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал.*, 2025, 54.8: 1755-1766.
33. Суший, О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегії її опанування. Наукові записки. Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2014. 6(74), С. 18–32.
34. Сова М.О. Психологія сім'ї: Навчальний посібник / М. О. Сова, С. О. Деніжна. – К : 2014. – 212 с.
35. Тітова К. В. Проблема запобігання насильству в сім'ях бійців ООС. Протидія домашньому насильству: реалії і перспективи: обласна науково практична конференція. Чернігів, 2019. С. 66-68.
36. Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми : збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 5 травня 2025 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 157 с.

37. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
38. Шахрай, В. М.; Стаднік, Н В. Сімейні цінності: сутність, значущість та сучасна трансформація. *«Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»*, 2023, 3.9: 616-629.
39. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. №2. С. 550-557.
40. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта ХХІ століття». 2022. Вип. 5. С. 94-102.
41. Buriak, O. O. (2015) Shliakhy ta metody reabilitatsii osib z «viiskovym syndromom» ta posttravmatychnym stresovym rozladom [Ways and methods of rehabilitation of persons with "military syndrome" and post-traumatic stress disorder]. Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl. Issue 3(44).
42. Betancourt, T. S. (2015) The intergenerational effect of war. Journal of the American Medical Association Psychiatry. № 72(3).
43. Black, W. G. . Military-induced family separation: A stress reduction intervention. Social Work. 1993. № 38. P.273-280.
44. Chadley R. Huebner, Pediatrics: Health and Mental Health Needs of Children in US Military Families. 2019. №1. P143.
45. Calhoun P. S., Beckham J. C., Bosworth H. B. Caregiver burden and psychological distress in partners of veterans with chronic posttraumatic stress disorder / P. S. Calhoun, J. C. Beckham, H. B. Bosworth // J. Trauma Stress. 2002. – Vol. 15. – № 3.

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

47. Kessler R. C. Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey. Arch. Gen. Psychiatry. 1995. Vol. 52. 6

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

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

50.