МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-з-4
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Скидан Тимофій Леонідович
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри психології Гредінарова О. М.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри психології Мосол Н. О.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Скидану Тимофію Леонідовичу

Тема роботи Вплив особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки

керівник роботи Гредінарова О. М., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати сімейні стосунки як соціально-психологічний феномен; визначити психологічні наслідки участі у бойових діях для особистості; дослідити особливості трансформації сімейних стосунків під впливом бойового досвіду; емпірично дослідити вплив особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки; розробити програму психологічної підтримки сімей та надати практичні рекомендації для учасників бойових дій щодо відновлення та збереження сімейних стосунків.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гредінарова О. М., доцент		
Розділ 1	Гредінарова О. М., доцент		
Розділ 2	Гредінарова О. М., доцент		
Розділ 3	Гредінарова О. М., доцент		
Висновки	Гредінарова О. М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Т. Л. Скидан

Керівник роботи _____ О. М. Гредінарова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 сторінок, 6 таблиць, 4 рисунка, 54 джерела, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – сімейні стосунки учасників бойових дій.

Предмет дослідження – вплив особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки, а також розробити практичні рекомендації для учасників бойових дій щодо відновлення та збереження їхніх сімейних стосунків.

Гіпотеза: передбачається, що особистісні зміни, зумовлені участю у бойових діях, зокрема підвищена тривожність, ригідність, агресивність, ворожість і наявність дисфункціональних когнітивних установок, здійснюють негативний вплив на рівень задоволеності сімейними стосунками учасників бойових дій.

Методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення, тестування, якісний та кількісний аналіз, коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про особливості сімейних стосунків учасників бойових дій у контексті їхніх особистісних змін. Поглиблено розуміння того, як трансформації у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах військовослужбовців впливають на динаміку подружніх взаємин. Систематизовано напрями психологічної допомоги та запропоновано програму підтримки сімей.

Галузь використання: діяльність практичних психологів, психотерапевтів, фахівців реабілітаційних центрів.

АГРЕСИВНІСТЬ, ВОРОЖІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, СІМЕЙНІ СТОСУНКИ, УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ.

SUMMARY

Skydan T.L. Influence of personal changes of combatants on family relationships.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (54 items, 9 of foreign origin), 5 appendix on 14 pages. The qualifying work volume is 88 pages long, 68 of them – main text. There are 6 tables and 4 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of influence of personal changes of combatants on family relationships. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspect of influence of personal changes of combatants on family relationships.

The research object: family relationships of combatants.

The research subject: influence of personal changes of combatants on family relationships.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of personal changes of combatants on family relationships, as well as to develop practical recommendations for combatants on restoring and preserving their family relationships.

The research tasks are:

– to analyze family relationships as a socio-psychological phenomenon;

– to determine the psychological consequences of participation in hostilities for the individual;

– to investigate the features of the transformation of family relationships under the influence of combat experience;

– to empirically investigate the impact of personal changes of combatants on family relationships;

– to develop a program of psychological support for families and provide practical recommendations for combatants on the restoration and preservation of family relationships.

Chapter 1 «Theoretical principles of the study of family relationships of participants in combatants» family relationships are analyzed as a socio-psychological phenomenon; the psychological consequences of participation in hostilities for the individual are determined; the features of the transformation of family relationships under the influence of combatants experience are investigated.

Chapter 2 «Empirical study of the impact of personality changes of participants in combatants on family relationships» the described the organization of the study of the impact of personal changes of combatants on family relationships; the features of personal changes of combatants and their manifestation in family relationships are analyzed; family relationships are characterized and their relationship with personal changes is analyzed.

Chapter 3 «Psychological assistance to families of participants in combatants» a program of psychological support for families of combatants has been developed; practical recommendations for combatants on restoring and preserving family relationships have been developed.

Key words: aggressiveness, hostility, anxiety, psychological support, family relationships, combatants.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ 12
1.1. Сімейні стосунки як соціально-психологічний феномен 12
1.2. Психологічні наслідки участі у бойових діях для особистості 15
1.3. Особливості трансформації сімейних стосунків під впливом бойового досвіду 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ 35
2.1. Організація дослідження впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки 35
2.2. Особливості особистісних змін учасників бойових дій та їхній прояв у сімейних стосунках 44
2.3. Характеристика сімейних стосунків та аналіз їхнього взаємозв’язку з особистісними змінами 50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ’ЯМ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ 56
3.1. Програма психологічної підтримки сімей учасників бойових дій 56
3.2. Практичні рекомендації для учасників бойових дій щодо відновлення та збереження сімейних стосунків 61
ВИСНОВКИ 65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 69
ДОДАТКИ 75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії українського суспільства визначаються війною, яка торкається не лише економічних і політичних сфер, а впливає на психологічний стан людини та систему міжособистісних взаємин. Особливу увагу в цьому контексті заслуговують учасники бойових дій, адже їхній досвід перебування у зоні військового конфлікту неминуче зумовлює особистісні трансформації. Такі зміни проявляються у поведінковій, емоційній, когнітивній та ціннісній сферах, що відображається не лише на внутрішньому світі військовослужбовця, а й на його взаєминах із найближчим оточенням.

Дослідження психологічних наслідків участі у бойових діях активно представлено у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Так, Н. Агаєв, С. Бурбела, О. Кокун, В. Кондратюк, Л. Корня, Н. Лозінська, Л. Музичко, І. Пішко, М. Пухальська-Василь, В. Стасюк, О. Шелестова та інші акцентують увагу на психоемоційних труднощах військовослужбовців, зокрема проявах посттравматичного стресового розладу, підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та дезадаптації. У працях А. Алонсо, Ю. Ван, С. Ганаби, Р. Гетца, І. Енгельхарда, М. Ломмен, С. Саутвіка, М. Сійбрандія, Б. Сміта, А. Федер простежується акцент на когнітивних і поведінкових змінах, зумовлених бойовим досвідом. Окремий пласт досліджень (А. Татаров, Ю. Кузьменко, В. Кириченко, К. Кротюк, О. Колесніченко, О. Корольчук, С. Кучеренко, О. Левенець, Я. Мацегора, Т. Титаренко, Л. Тютюнник, Н. Хоменко, М. Яцюк) розкриває особистісні трансформації військовослужбовців, пов’язані зі зміною ціннісних орієнтацій, переосмисленням життєвих пріоритетів та особливостями соціальної адаптації після повернення із зони бойових дій.

Сім’я виступає значущим середовищем адаптації військового після повернення з фронту, проте саме вона найчастіше зазнає негативного впливу

цих трансформацій. Дефіцит комунікації, порушення рольового розподілу, накопичення емоційної напруги та прояви посттравматичних розладів стають причиною конфліктів, відчуження, а подекуди й розпаду сімей. Водночас у низці випадків спільні труднощі сприяють згуртуванню подружжя, поглибленню почуття підтримки та взаємної турботи.

Проблема впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки набуває особливої ваги як у науково-практичному, так і в соціальному вимірі. Актуальність теми зумовлена низкою чинників. По-перше, зростанням кількості військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій, і необхідністю їхньої інтеграції у цивільне та сімейне життя. По-друге, високим рівнем психологічного напруження, посттравматичних розладів та емоційних труднощів, які суттєво впливають на динаміку подружніх та батьківсько-дитячих відносин. По-третє, соціальною значущістю сім'ї як базової ланки суспільства, від стабільності якої залежить розвиток і добробут держави загалом.

Недостатня розробленість проблеми у вітчизняній психології, потреба у створенні системи психологічної допомоги учасникам бойових дій та їхнім сім'ям, а також нагальна потреба суспільства у збереженні сімейних цінностей у воєнний час роблять це дослідження актуальним.

Об'єкт дослідження – сімейні стосунки учасників бойових дій.

Предмет дослідження – вплив особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки, а також розробити практичні рекомендації для учасників бойових дій щодо відновлення та збереження їхніх сімейних стосунків.

Гіпотеза: передбачається, що особистісні зміни, зумовлені участю у бойових діях, зокрема підвищена тривожність, ригідність, агресивність, ворожість і наявність дисфункціональних когнітивних установок, здійснюють негативний вплив на рівень задоволеності сімейними стосунками учасників бойових дій.

Для досягнення мети і перевірки гіпотези визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сімейні стосунки як соціально-психологічний феномен.

2. Визначити психологічні наслідки участі у бойових діях для особистості.

3. Дослідити особливості трансформації сімейних стосунків під впливом бойового досвіду.

4. Емпірично дослідити вплив особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки.

5. Розробити програму психологічної підтримки сімей та надати практичні рекомендації для учасників бойових дій щодо відновлення та збереження сімейних стосунків.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення; методи психодіагностики: когнітивний компонент – Шкала дисфункціональних відносин А. Бека-А. Вейсмана; емоційний компонент – «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка); поведінковий компонент – опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі; для дослідження сімейних стосунків Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) С. Гендрік в українській адаптації Д. Шевченко; математико-статистичні: якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, коефіцієнт кореляції К. Пірсона для визначення впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про особливості сімейних стосунків учасників бойових дій у контексті їхніх особистісних змін. Поглиблено розуміння того, як трансформації у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах військовослужбовців впливають на динаміку подружніх взаємин. Систематизовано напрями психологічної допомоги та запропоновано програму підтримки сімей.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, фахівців реабілітаційних центрів, які працюють із військовослужбовцями та їхніми сім’ями. Розроблені рекомендації та програма психологічної підтримки можуть сприяти зниженню рівня конфліктності в сім’ях учасників бойових дій, відновленню емоційного контакту між подружжям.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались використанням валідних психодіагностичних методик, поєднанням кількісного та якісного аналізу даних, репрезентативністю вибірки, а також застосуванням статистичної обробки результатів відповідно до наукових вимог.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел із 54 найменувань і 5 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 88 сторінок. Робота містить 6 таблиць і 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Сімейні стосунки як соціально-психологічний феномен

Сімейні стосунки є однією з базових форм міжособистісної взаємодії, що визначають соціалізацію індивіда та формування його ціннісних орієнтацій. Вони виступають особливим феноменом, який поєднує соціальні, культурні та психологічні чинники. Сім'я формує особливий простір довіри й безпеки, але водночас може стати джерелом конфліктів, напруження та кризових переживань, що підкреслює складність і багатовимірність її функціонування.

У праці О. Столярчук сім'я розглядається як мала соціальна спільнота, що є провідною формою організації особистого життя людини. Вона ґрунтується на подружньому союзі та родинних відносинах – між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами, сестрами та іншими родичами, які спільно проживають і ведуть господарство, об'єднане єдиним сімейним бюджетом [38, 8].

Згідно із соціально-психологічним поглядом сім'я постає як невелика соціальна спільнота, яка ґрунтується на подружніх стосунках та кровній спорідненості й існує завдяки спільному веденню побуту, а також взаємній матеріальній і моральній підтримці [34, 357].

У сучасних наукових підходах до вивчення психології сімейних стосунків виокремлюють кілька основних напрямів, серед яких: еволюціоністський за яким сімейні стосунки розвиваються в прогресивному напрямі (І. Баховен, А. Гуггенбюль-Крейг, Дж. Мак-Леннан, Л. Морган та ін.); функціоналістський – сімейні стосунки формуються під впливом способу життя та укладу сім'ї, визначаються її соціокультурними функціями

й ґрунтуються на системі ролей, що пов’язані зі шлюбними відносинами, родинними зв’язками та батьківством (Е. Вестермарк, Е. Дюркгейм, У. Огборн та ін.); етологічний – прихильники етологічного підходу відкидають ідею проміскуїтету як первісної форми шлюбних відносин, аргументуючи це тим, що він суперечить природженій інстинктивній потребі дітей у материнській та батьківській опіці, а також базовим батьківським інстинктам дорослих (витоки за Ч. Дарвіном); емпіричний – сім’я постає як мала соціальна ґрупа, що проходить власний життєвий цикл від виникнення й функціонування до можливого розпаду, а основою сімейних взаємин виступає емоційна близькість між її членами, яка формується на ґрунті їхніх потреб, інтересів та взаємних потягів (Ф. Ле Пле та ін.); сцієнтистський – сімейні стосунки аналізуються крізь призму взаємодії особистості та соціуму (У. Джемс, Ч. Кулі, У. Томас, З. Фройд та ін.).

Вчена Р. Федоренко розглядає сімейні стосунки як феномен, у якому відбувається поєднання індивідуального «Я» зі значущими іншими таким чином, що життєвий шлях людини розкривається не лише як наслідок обставин, а як результат становлення її характеру та особистості. Це відбувається на тлі гармонійного та усвідомленого єднання з рідними та близькими [42, 10–11].

Однією з ключових ознак сім’ї виступає її структура, що визначається кількістю та складом членів родини, а також специфікою внутрішніх зв’язків. Вона охоплює систему спорідненості, розподіл влади та авторитету, вертикальні взаємини між батьками та дітьми, горизонтальні – між подружжям, а також рольову взаємодію, яка включає усталені норми, очікування й моделі поведінки, що регулюють ставлення одних членів сім’ї до інших. На думку О. Горецької, система сімейних ролей визначає для кожного члена родини порядок дій, їхню послідовність та умови входження у взаємодію. Регулярність повторюваних контактів формує певні стандарти поведінки, що задають, з ким і яким чином слід вибудовувати стосунки. У межах подружньої підсистеми виділяють чотири ключові ролі: «сексуальний

партнер», «друг», «опікун» та «захисник». Виконання цих ролей забезпечує задоволення різних потреб – фізіологічних, побутових, емоційних і соціально-психологічних. Гармонія у сімейних стосунках значною мірою залежить від взаємодоповнюваності ролей: якщо один із партнерів має виражену потребу в безпеці та підтримці, інший бере на себе функцію захисника, забезпечуючи баланс у стосунках [8, 40–41].

Нині виділяють кілька моделей сімейних стосунків. Серед них – стосунки, що ґрунтуються на контрактних засадах (чесних чи нечесних), у яких головним мотивом є матеріальна вигода або особисті інтереси партнерів; стосунки примусового характеру, де переважає залежність і відсутнє відчуття свободи; сім'ї, створені як результат дотримання соціальних стереотипів чи традицій, без глибоких емоційних підвалин; а також сімейні стосунки, побудовані на взаємному коханні, довірі та підтримці, що вважаються гармонійною та життєздатною формою [42, 63–64].

Наукові дослідження підтверджують, що сімейні стосунки формуються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. До зовнішніх відносять матеріальні та духовні умови суспільного життя, які зумовлюють характер міжособистісних відносин у соціумі загалом і в сім'ї зокрема. Внутрішні чинники проявляються безпосередньо у сфері міжособистісних стосунків і пов'язані з реалізацією взаємних очікувань, рівнем задоволеності партнерів та їхніми психологічними особливостями – інтелектуальними, характерологічними та соціально-психологічними [42, 64].

Важливе значення мають життєві орієнтації подружжя, серед яких: установка на внутрішній чи зовнішній контроль, егоцентричні або соціоцентричні настанови, орієнтація на власні потреби чи суспільні норми, здатність приймати суперечності або їх уникати, почуття власної гідності чи невпевненість у собі. До чинників, що сприяють стабільності сім'ї, належать прагнення партнерів до збереження родини, готовність до узгоджених дій, ініціативність у розв'язанні проблем, гармонійне поєднання особистих і

сімейних цілей, єдність у складні періоди життя, взаємна привабливість та вміння створювати атмосферу довіри, щирості та емоційного тепла [42, 64–65].

Отже, сімейні стосунки є складним соціально-психологічним феноменом, що поєднує суспільні, культурні та особистісні чинники і визначає процес соціалізації людини. Вони формуються під впливом зовнішніх умов життя та внутрішніх психологічних особливостей подружжя, базуються на системі ролей, взаємних очікувань і потреб. Стабільність та гармонійність родини забезпечуються єдністю партнерів, їхньою готовністю до співпраці, довірою, підтримкою і здатністю створювати емоційно безпечний простір.

1.2. Психологічні наслідки участі у бойових діях для особистості

Жоден збройний конфлікт, який руйнує усталений перебіг життя, не минає без глибоких психологічних наслідків. Вони стосуються як безпосередніх учасників бойових дій, так і мирного населення територій, де відбуваються воєнні події. Участь у бойових діях є одним із найсильніших стресогенних чинників, що здійснює глибокий вплив на психіку людини. Переживання небезпеки, втрата побратимів, тривале перебування у стані напруги та невизначеності стають серйозним випробуванням для психоемоційної сфери військовослужбовців. Такі обставини призводять до виникнення психологічних наслідків, які відображаються як на особистісному функціонуванні, так і на соціальних зв’язках, включаючи сімейні стосунки.

Травматичний бойовий досвід може проявлятися як у формі негативних змін (тривожність, депресивні розлади, посттравматичний стресовий розлад), так і у вигляді конструктивних трансформацій, зокрема посттравматичного зростання. Тому аналіз психологічних наслідків участі у бойових діях є ключовим для розуміння подальших особистісних і сімейних змін ветеранів.

Професор О. Кокун зі співавторами зазначають, що професійна служба військових передбачає вплив численних екстремальних чинникі, однак найбільшого напруження вони набувають у період безпосередньої участі в бойових діях. Виконання завдань у ситуаціях постійної загрози життю та прямого зіткнення з противником вимагає від військовослужбовця надзвичайних зусиль. У таких умовах на людину покладаються вимоги, що суперечать базовому інстинкту самозбереження і змушують діяти всупереч природним потребам [14].

В учасників бойових дій спостерігаються симптоми депресії, апатія, відчуття тривоги і страху, фобічні реакції, почуття провини чи втрати, а також агресивні спалахи, гнів, образливість, надмірно загострене почуття справедливості. Характерними можуть бути проблеми зі сном: труднощі із засинанням, нічні кошмари, нав’язливі спогади про воєнні події, соматичні прояви у вигляді тремору чи нездатності зняти внутрішнє і тілесне напруження. Подібні стани призводять до дефіциту енергії, підозрілості, зниження пам’яті, труднощів із концентрацією, розвитку посттравматичних стресових розладів і несприятливих особистісних трансформацій. Це може виливатися у соціально-психологічну дезадаптацію, зменшення контактів, відчуженість, асоціальні форми поведінки [13, 40].

Тривожність в учасників бойових дій має особливий характер і зумовлена специфікою військової служби. Вона виникає під впливом постійної небезпеки, фізичних та психічних перевантажень, дії численних фруструючих чинників, високої інтенсивності та напруженості бойових умов. Додатковим джерелом тривожності стає необхідність опанування складною військовою технікою та зброєю, а також підготовка до виконання завдань, що безпосередньо загрожують життю. Підвищений рівень тривожності негативно позначається на мотиваційній сфері, цілях діяльності та ефективності виконання службових обов’язків військовослужбовця [18].

Серед найтиповіших психологічних наслідків участі у бойових діях у військовослужбовців Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко та В. Стасюк визначають

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження свідчать, що його поширеність серед ветеранів може досягати близько 30%. Навіть ті колишні бійці, які не мають видимих фізичних ушкоджень, часто несуть на собі «невидимі рани», що супроводжують їх протягом усього життя та позначаються на стані сім'ї, оточення і суспільства в цілому. Психічні розлади, емоційна відстороненість, проблеми у стосунках, зростання рівня розлучень, залежність від алкоголю чи наркотиків, депресивні прояви, труднощі з працевлаштуванням і навіть правопорушення – усе це розглядається як руйнівні наслідки травматичного бойового досвіду [52].

Важливою особливістю так званого «бойового стресу» є те, що у воєнних умовах людина виступає не лише спостерігачем насильства, а й його безпосереднім учасником, що само по собі стає джерелом глибоких психологічних травм. Відчуття страху, викликаного бойовою ситуацією, часто стримується ціною значного нервово-психічного напруження. Одним із ключових наслідків впливу стресогенних чинників на особистість вважається психотравма, яка формується на тлі як усвідомлених, так і неусвідомлених змін у фізіологічній, емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. Саме така динаміка характерна для учасників бойових дій, де психологічні чинники часто не менш, а іноді й більш виражені, ніж фізичні. Якщо в умовах війни подібні реакції можна вважати природною формою пристосування, то у мирному середовищі вони здебільшого виявляються як дезадаптивні, ускладнюючи соціальне функціонування людини. Саме ця невідповідність, посилена соціокультурним контекстом та рівнем соціальної підтримки, і виступає ґрунтом для розвитку посттравматичного стресового розладу [24].

Посттравматичний стресовий розлад являє собою непсихотичну, відстрочену реакцію організму на надмірно інтенсивний травматичний досвід, що може зумовлювати розвиток різноманітних психічних порушень. Його виникнення можливе лише за умови впливу стресора, який виходить за межі звичайних життєвих обставин: безпосередня загроза життю чи фізичній

цілісності, примусове позбавлення іншої людини життя, важкі тілесні ушкодження, смерть або каліцтво близьких. Подібні події спричиняють сильний дистрес і стають пусковим механізмом для формування ПТСР. Дія екстремального стресу зумовлює прояв симптоматики розладу та закріплення патологічної реакції [28].

Огляд наукових джерел, присвячених вивченню посттравматичних стресових станів у військовослужбовців (Н. Агаєв, І. Грязнов, О. Кокун, Л. Корня, В. Лесков, Н. Лозінська, І. Пішко та ін.), дає змогу визначити найхарактерніші симптоми та їх прояви. Серед найтиповіших відзначаються суїцидальні думки, які переходять у спроби самогубства (як завершені, так і незавершені). Для низки учасників бойових дій типовою є потреба постійно мати при собі зброю і намагатися за її допомогою розв'язувати проблеми. Важливими ознаками також стають часткова або повна втрата сенсу життя, зневіра у власних силах, депресивні стани, песимістичний світогляд, відчуття непотрібності та занедбаності. Часто спостерігається недовіра до людей, небажання чи нездатність відверто говорити про пережитий військовий досвід, а також відчуття нереальності подій, що мали місце на фронті. До інших поширених проявів належать втрата віри у власний вплив на перебіг життєвих подій, труднощі у щирому та відкритому спілкуванні, надмірна тривожність, відчуття, ніби «ти загинув на війні». Часто виникають внутрішні питання про те, чому загинули побратими, а не сам військовий. Також простежується прагнення вивільнити гнів через агресивні дії, потреба у сильних відчуттях та високому рівні адреналіну [12; 23].

На думку Л. Музичко, в учасників бойових дій можуть проявлятися специфічні клінічні симптоми, що відображають наслідки психотравматичного досвіду. Серед них – невмотивована пильність, яка виражається у постійному відчутті небезпеки, надмірній увазі до всього, що відбувається навколо, вибухових реакціях та різких рухах у певних ситуаціях. Іншою ознакою є емоційне притуплення, коли людина частково чи повністю втрачає здатність проявляти почуття, відчуває труднощі у

налагодженні дружніх та близьких контактів; стають недоступними емоції радості, любові, творчого піднесення чи безтурботності. До характерних симптомів також належать агресивність, що проявляється схильністю розв'язувати проблеми за допомогою сили – фізичної, вербальної чи емоційної; порушення пам'яті та концентрації уваги, що створює труднощі під час необхідності зосередитися чи згадати інформацію. Також формується стан депресії, який супроводжується почуттям безнадії, втратою сенсу життя, нервовим виснаженням та апатією. Загальна тривожність може проявлятися як на фізіологічному рівні (головний біль, спазми шлунка, болі у спині), так і на психоемоційному – у вигляді постійного хвилювання, підозріливості, почуття страху, невпевненості та комплексу провини. Окремою проблемою є зловживання психоактивними речовинами – наркотиками, алкоголем або лікарськими препаратами, які використовуються як спосіб тимчасового зниження інтенсивності симптомів. Важливим показником ПТСР залишаються нав'язливі, непрохані спогади, що повертають учасників бойових дій до пережитого травматичного досвіду [29, 292–293].

Як зазначає О. Шелестова, психічні та поведінкові розлади мають серйозні наслідки, що становлять загрозу для якості життя особистості в усіх сферах її функціонування. Вони здатні зумовлювати розвиток суїцидальної поведінки, глибокі патологічні трансформації особистості, тривалі і тяжкі депресивні стани, а також призводити до соціальної ізоляції. Часто такі розлади супроводжуються зловживанням алкоголем чи іншими психоактивними речовинами та можуть унеможливлювати виконання навіть елементарних щоденних завдань [54].

Участь у бойових діях не лише супроводжується значними психологічними навантаженнями, але й стає потужним чинником трансформації особистості. Зміни відбуваються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, впливаючи на систему цінностей, мотивацію та соціальні ролі військовослужбовців. Досвід війни змушує людину по-новому осмислювати власне життя, відносини з оточенням, місце у суспільстві та майбутні перспективи.

Військовослужбовці стикаються з широким спектром стресових чинників бойового середовища, які відрізняються за силою та тривалістю впливу. До менш інтенсивних можна віднести розлуку з рідними чи побутові труднощі, тоді як загрозливі пов’язані з безпосередньою небезпекою для життя: перебуванням під вогнем противника, на замінованій території, в оточенні, ризиком полону, а також зіткненням із жорстокістю ворога, пораненнями чи смертю побратимів. Особливо руйнівним чинником є військовий полон, який після важких боїв часто супроводжується фізичним та психологічним насильством. Це може проявлятися у формах тортур, терору, ізоляції, систематичного позбавлення базових потреб та інших методів нелюдського поводження, спрямованих на злам внутрішньої стійкості людини. Такі стресори воєнної дійсності стають серйозним викликом для фізичних і психічних ресурсів військовослужбовця, перевіряючи його здатність витримувати екстремальні обставини, які безпосередньо загрожують життю. Участь у бойових діях істотно трансформує особистість військового, змінюючи його внутрішній світ, емоційні переживання, систему цінностей і світоглядні орієнтири [13, 39–40].

Автори О. Кокун, Н. Лозінська, В. Олійник та І. Пішко зазначають, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, часто демонструють специфічні психологічні та поведінкові особливості, що відображаються у їхньому психоемоційному та фізичному стані. Серед поширених проявів можна виокремити підвищену дратівливість, схильність до пригніченого настрою, нетерплячість, емоційну реактивність, напруженість та швидку виснажуваність [13, 40].

Дослідники С. Кучеренко та Н. Хоменко зазначають, що низка військовослужбовців, які брали участь у бойових діях стикаються з браком розуміння з боку суспільства та навіть власних родин, а також відчувають труднощі у професійному спілкуванні. Пережиті на війні події настільки трансформують психіку, що інколи навіть найближчим важко впізнати у ветеранах своїх дітей чи родичів. Повернення до мирного життя після

перебування в умовах екстремального стресу часто супроводжується серйозними адаптаційними труднощами: напруженими відносинами з оточенням, проявами тривожності, агресивності, страху та підозрілості. Життєвий досвід ветеранів докорінно відрізняється від досвіду людей, які не були на війні, що зумовлює нерозуміння і відчуження. Особливості їхньої поведінки, сформовані фронтовим досвідом і схильністю до максималізму, не завжди адекватно сприймаються цивільними, що ще більше ускладнює інтеграцію у мирне середовище [20, 68].

На думку О. Корольчук, досвід участі у бойових діях неминуче спричиняє суттєві особистісні зміни, частина яких має незворотний характер. Такі зміни формують нове бачення реальності та визначають процес адаптації людини до соціальних умов мирного життя. У науковій літературі цей феномен описують як «воєнізовану психіку», що проявляється у низці характерних новоутворень. Зокрема, у військових виникає сильна потреба бути почутими та зрозумілими, отримати від оточення моральне виправдання своєї участі у війні та насильницьких діях через їх суспільну користь. Важливою стає і потреба у соціальному визнанні, яке допомагає подолати почуття провини, зменшити травматичність спогадів та легше примиритися з власними агресивними вчинками. Крім того, учасники бойових дій прагнуть отримати високу суспільну оцінку своїх зусиль і заслуг, щоб ця позитивна оцінка була відома не лише їм, а і їхнім побратимам та сім'ї. Вони також шукають прийняття у новій системі соціальних зв'язків мирного життя, бажаючи посісти вищий соціальний статус. Натомість повернення до буденності часто супроводжується відчуттям приголомшення, адже виявляється, що в той час, коли вони ризикували власним життям, у суспільстві не відбулося суттєвих змін, а їхня відсутність часто залишилася майже непоміченою [17, 107].

У монографії Т. Титаренко підкреслює, що участь у бойових діях зумовлює комплексні зміни особистості, які охоплюють різні рівні її життєдіяльності:

– на індивідуально-психологічному рівні відзначається зниження креативності, зменшення внутрішньої рівноваги та гнучкості в адаптації до нових умов;

– у ціннісно-смисловій сфері спостерігається тимчасова втрата здатності знаходити життєві сенси та осмислювати власний досвід, що ускладнює отримання задоволення від щоденних подій;

– на соціально-психологічному рівні зменшується готовність до співпраці та знижується рівень емпатії, що ускладнює налагодження конструктивних контактів з оточенням;

– важливою особливістю стає і зниження довіри до світу, особливо до мирного життя, у яке військовий змушений інтегруватися після завершення служби [40, 71].

Автори О. Лящ та М. Яцюк у своїх дослідженнях зазначають, що вплив бойового стресу суттєво позначається на формуванні деструктивних психічних станів у військовослужбовців. Ключову роль у цьому процесі відіграють внутрішні конфлікти в системі цінностей та смислів професійної діяльності, які особливо загострюються в умовах загрози життю та здоров'ю. Тривалий вплив психотравмуючих чинників бойової обстановки негативно відбивається на емоційній сфері, а через індивідуальні особистісні особливості у низки військовослужбовців спостерігається порушення регуляції поведінки, деформація морально-етичних установок та когнітивних процесів. Наслідком цього стають негативні психічні стани, що проявляються у спалахах неконтрольованої агресії, підвищеній тривожності, конфліктності та апатії [25, 137].

За спостереженнями А. Татарової та А. Татрової, військовослужбовці стикаються з труднощами у плануванні майбутнього, а також можуть втрачати відчуття значущості власного минулого. Інтенсивний та тривалий бойовий стрес здатен провокувати емоційне виснаження і підвищену вразливість до психічних зривів [39, 343].

Як зауважує Ю. Кузьменко, в окремих випадках в учасників бойових дій виникають труднощі з контролем гніву та агресивних реакцій. Такі стани є наслідком не лише надмірної емоційної напруги, але й зниження здатності до саморегуляції емоцій. Подібні прояви часто ускладнюють міжособистісні взаємини та негативно позначаються на процесі соціальної адаптації [19, 31].

Емпіричні результати Ю. Ільїної та І. Мельник свідчать про зростання замкненості, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення учасників бойових дій, водночас зменшується впевненість у власних силах і здатність до довгострокового планування життя. Бойовий стрес стає ключовим чинником особистісних трансформацій, які часто носять деструктивний характер [10].

Однією з найуразливіших особистісних складових учасників бойових дій стає система міжособистісних відносин. У людей із травматичним досвідом часто виникають нові труднощі або загострюються вже наявні проблеми у спілкуванні з рідними, колегами, друзями чи сусідами. Відчутно знижується рівень толерантності, слабшає здатність приймати інших такими, якими вони є. Це поступово призводить до погіршення якості комунікації та взаємодії. Учасники бойових дій можуть втрачати здатність до співпереживання, у їхній поведінці посилюються егоцентричні тенденції, байдужість, зростає конфліктність і схильність до агресії. В окремих випадках формується потреба уникати соціальних контактів та самоізолюватися від оточення [37].

Перебування людини в умовах екстремальної та небезпечної діяльності здатне суттєво трансформувати її внутрішній світ, змінювати життєві смисли та систему цінностей, актуалізувати специфічні потреби. В учасників бойових дій особливо виразною стає потреба у визнанні, підтримці та психологічній безпеці. Їхня психіка стає надчутливою до несправедливості та негативних проявів у поведінці інших людей.

За результатами емпіричного дослідження динаміки ціннісних орієнтацій, проведеного О. Левенець, понад дві третини досліджуваних

військовослужбовців (68%) прагнуть соціального схвалення, підвищення статусу, покращення взаємодії з оточенням. Водночас головною суперечністю стає розрив між ризиком, який вони брали на себе в бойових умовах, та відсутністю відчутних соціальних змін у мирному житті [21, 101].

Дослідження О. Колесніченко підтверджує, що професія для військових грає важливу роль як засіб задоволення базових потреб, але водночас вони не розглядають службу як інструмент довгострокового професійного чи особистісного розвитку, орієнтуючись здебільшого на результат «тут і зараз». Подібне ставлення може зумовлювати формування стресових розладів, ПТСР і депресивних станів. Автор виокремлює кілька типів ціннісної орієнтації військовослужбовців:

– «пасіонарій» – орієнтація на боротьбу за благо інших;

– «прибічник комфорту» – прагнення стабільності та спокійного життя;

– «романтик» – схильність жертвувати власними потребами заради добробуту близьких;

– «формальний виконавець» – механічне виконання наказів без глибокої рефлексії;

– «самообмежений/рутинний» – спроби покращити власне життя, що однак приносять внутрішнього задоволення [15, 68].

Подібні тенденції у трансформації ціннісно-смислової сфери військовослужбовців простежує і Я. Мацегора. Згідно з результатами пілотажного дослідження, у військових, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу, зафіксовано більш виражені зміни у системі смислів і цінностей. Надаючи особливого значення власному героїзму та внеску у боротьбу з ворогом, вони очікують суспільного схвалення, емоційної та соціальної підтримки від значущих осіб і спільноти загалом. Якщо ж ці очікування залишаються нереалізованими, це стає чинником, що поглиблює або провокує розвиток ПТСР [27, 96].

Вчені В. Кириченко та К. Кротюк зазначають, що у кризових обставинах, зокрема в умовах бойових дій, відбувається глибока перебудова

ціннісних орієнтацій і смислової сфери особистості. Військовослужбовці змушені співвідносити власні цінності з новим соціальним і професійним середовищем, надавати сенс виконанню військових завдань та, що найважливіше, віднаходити нову осмисленість власного існування, адже у воєнних реаліях відчуття сенсу життя часто втрачається. Такий досвід може призвести як до руйнування базових цінностей і втрати життєвих орієнтирів, так і до успішної особистісної трансформації, яка зберігає і навіть підсилює потенціал розвитку. Вирішальним чинником у цьому процесі виступає наявність кваліфікованого психологічного супроводу, що сприяє збереженню внутрішньої цілісності та підтримує позитивний вектор особистісного зростання [11].

Під час перебування в зоні бойових дій організм військовослужбовця проходить активну адаптацію до екстремальних умов. Вмикаються механізми саморегуляції, формується специфічна поведінка, спрямована на ефективне функціонування в небезпечному середовищі. Під дією інтенсивних стресорів можуть проявлятися і позитивні психологічні реакції: мобілізація внутрішніх ресурсів, посилення почуття обов’язку та відповідальності, пробудження ентузіазму та інтересу, оптимізація когнітивних процесів та зростання креативності. Військові часто демонструють готовність до рішучих і сміливих дій, підвищену витривалість, знижену чутливість до фізичного дискомфорту, пришвидшені реакції та здатність ігнорувати другорядні стимули. У таких умовах може знижуватися втомлюваність, з’являтися азарт, підвищене емоційне збудження, краща концентрація уваги і здатність до швидкого та продуктивного мислення. Посилюються вольові якості та зростає значення соціально важливих мотивів [1].

Як зазначає Л. Тютюнник, бойовий стрес може мати і конструктивний ефект. Зокрема, він сприяє підвищенню рівня резильєнтності, зростанню впевненості у власних силах, формуванню самодисципліни та самоконтролю, розвитку комунікативних умінь і формуванню зрілості особистості.

Важливим позитивним наслідком також є посилення почуття власної гідності, переосмислення ролі сім'ї, моральних орієнтирів та цінності життя загалом. Під впливом стресу у військових зростає цілеспрямованість, наполегливість у досягненні завдань, розширюється бачення майбутнього, а також формується вищий рівень групової згуртованості та психологічної готовності до спільних дій [41, 108].

Чимало дослідників (А. Алонсо, Ю. Ван, Р. Гетц, І. Енгельхард, В. Кондратюк, М. Ломмен, С. Саутвік, Б. Сміт, М. Сійбрандій, М. Пухальська-Василь, А. Федер та ін.) наголошують, що стрес, зумовлений війною, не завжди має виключно руйнівний характер. Він може бути каталізатором позитивних змін, серед яких провідне місце належить феномену посттравматичного зростання [48; 49; 53].

Перші наукові спроби вивчити посттравматичне зростання серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, з'явилися наприкінці 80-х – на початку 90-х років XX ст. в наукових доробках Г. Елдера та колег [46; 47]. Дослідники спиралися на аналіз архівних матеріалів лонгітюдного дослідження, що охоплювало вибірку американських ветеранів Другої світової війни та війни в Кореї. Автори підкреслювали, що воєнний досвід може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки для однієї й тієї особистості [46].

Результати аналізу засвідчили, що від 60% до 70% досліджуваних ветеранів відзначили позитивні зміни, пов'язані з участю у бойових діях: зростання здатності до подолання труднощів, вищий рівень самодисципліни, відчуття більшої незалежності, екстер'єр життєвих перспектив, посилення самоконтролю та глибше усвідомлення цінності життя. Близько половини респондентів повідомляли про розвиток навичок ефективної співпраці, зміцнення емоційних зв'язків із побратимами, а також про покращення ставлення до власної сім'ї та підвищення значущості сімейних стосунків [47].

Аналіз результатів емпіричного дослідження С. Ганаби та С. Бурбели підтверджує, що посттравматичне зростання учасників бойових дій

найвиразніше проявляється у сфері самосприйняття та життєвої філософії. Більшість досліджуваних вказали на переоцінку цінностей, усвідомлення значущості життя, появу нових інтересів і здатність долати труднощі. Водночас помірні зміни спостерігалися у міжособистісних відносинах: респонденти мали труднощі у вираженні емоцій та побудові щирих контактів, проте засвідчили потенціал до розвитку емпатії, співчуття та альтруїзму [6, 27–28].

Отже, участь у бойових діях виступає потужним стресогенним чинником, який залишає глибокий слід у психіці військовослужбовців. Психологічні наслідки охоплюють широкий спектр проявів – від підвищеної тривожності, депресивних станів та посттравматичного стресового розладу до соціально-психологічної дезадаптації і руйнування міжособистісних зв’язків. аналіз наукових джерел і результатів досліджень дає підстави стверджувати, що участь у бойових діях неминуче супроводжується глибокими особистісними трансформаціями. Вони охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову та ціннісно-смислову сфери, проявляючись у зниженні креативності, втраті довіри до оточення, підвищеній агресивності, емоційній нестабільності, труднощах у соціальній комунікації. Часто такі зміни мають деструктивний характер і призводять до посттравматичних розладів, внутрішніх конфліктів, зниження адаптивності та відчуження від мирного середовища. Водночас бойовий досвід може стати джерелом особистісного зростання, сприяючи розвитку резильєнтності, самодисципліни, комунікативних навичок, переосмисленню життєвих цінностей і зміцненню почуття власної гідності.

1.3. Особливості трансформації сімейних стосунків під впливом бойового досвіду

Особистісні зміни, що виникають унаслідок бойового досвіду, відображаються не лише у внутрішньому світі військовослужбовців, а й на

його соціальних взаєминах, насамперед у сімейному колі. Сім'я, як найближче оточення, вперше відчуває наслідки цих трансформацій як позитивних, так і негативних. З одного боку, в учасників бойових дій можна простежити почуття відповідальності перед близькими, переоцінку цінності родини, збільшення прагнення до підтримки і турботи. З іншого боку, емоційна відстороненість, агресивність, свідомість чи труднощі у комунікації здатні провокувати конфлікти, знижувати рівень довіри та створювати відчуження у стосунках.

У праці І. Шинкаренко підкреслюється, що в умовах воєнного часу українська сім'я стикається зі зниженням своєї захисної ролі як матеріальної, так і психологічної. Це супроводжується послабленням адаптаційних механізмів, зниженням стресостійкості родини, погіршенням батьківсько-дитячих відносин, а також труднощами з плануванням майбутнього. Негативні наслідки торкаються й фізичного та психічного здоров'я її членів [45, 550–557].

Сім'ї військовослужбовців становлять особливу соціальну категорію, адже їхнє щоденне життя безпосередньо пов'язане з особливостями проходження служби у Збройних Силах України. Взаємини в таких родинах формуються під впливом військової специфіки, що визначає як внутрішню атмосферу, так і характер соціальних зв'язків. До характерних соціально-психологічних рис цих сімей належать:

– залежність сімейного укладу від вимог військової служби;

– підвищена гнучкість у пристосуванні до нових умов і, як наслідок, здатність протистояти стресам, що виникають під час зміни місця проживання чи соціального середовища;

– соціальна ізольованість, обмеження контактів у зв'язку з особливостями служби або частими переїздами;

– сформована емоційна витривалість та стійкість дружин військових, які часто беруть на себе значну частину відповідальності за родину;

– особлива потреба військовослужбовця у домашньому затишку як компенсаторному ресурсі після умов високої напруги, відповідальності та ризику, властивих військовій діяльності [22, 237].

Сімейні стосунки у родинах військовослужбовців зазнають значних ускладнень унаслідок специфічних викликів, нових обставин та кардинальних змін у звичному укладі життя і функціонуванні сімейної системи. Члени таких родин відчувають підвищену тривожність, невпевненість та емоційний дискомфорт через події, на перебіг яких вони не можуть впливати. Це призводить до помітних трансформацій у сімейних стосунках: переосмислюються пріоритети, а сімейні цінності часто відходять на другий план, поступаючись місцем виконанню службових завдань військового [16].

Сім'ї учасників бойових дій належать до категорії найуразливіших у період війни, адже вони гостро переживають як нормативні, так і ненормативні кризи. Тривала відсутність одного з подружжя створює підґрунтя для накопичення психологічних, емоційних, побутових і навіть інтимних труднощів, що поступово підривають стабільність сімейного життя. На думку Л. Слюсар, це призводить до поступової деструкції подружніх зв'язків і зростання рівня розлучень [36, 11]. Ключовим чинником загострення сімейних конфліктів виступає зміна традиційних ролей у сім'ї: обов'язки одного з членів родини вимушено перебирає на себе інший. Так, дружина, залишившись без чоловіка, часто бере на себе функції батька, що після повернення військовослужбовця створює напруженість у стосунках і стає джерелом непорозумінь.

Додатковим чинником стають психотравмуючі обставини воєнного часу, життя в умовах постійного «виживання» та необхідності забезпечення базових потреб. У результаті накопичена агресія знаходить вихід у формі насильницьких чи принижувальних дій, спрямованих проти найуразливіших членів сім'ї – дітей, жінок та літніх людей [45, 558].

Період служби військовослужбовця супроводжується тим, що члени його родини поступово адаптуються до життя окремо від нього. Як зазначає Н. Пророк, тривала розлука, яка може тривати рік і більше, формує у кожної сторони власний стиль існування: військовий вчиться самостійно організовувати своє життя, дбати про власну безпеку та виконання завдань у бойовому підрозділі, тоді як дружина бере на себе більшість обов'язків, які раніше розділялися між подружжям, зокрема робоче та побутове навантаження [32, 81]. Повернення чоловіка у цей вже усталений розподіл може спричиняти напруження у спілкуванні та конфлікти.

Відсутність батька також негативно впливає на дітей, які втрачають з ним емоційний і фізичний зв'язок, що згодом ускладнює процес відновлення взаємин. Часто дитина, звикнувши до материнського домінування, може проявляти відчуженість або навіть агресивність щодо батька після його повернення. У таких умовах сім'я поступово набуває автономності, а діти беруть на себе додаткові обов'язки, що сприяє формуванню більш зрілої та незалежної позиції. Це може призводити до суперечок, особливо коли батько намагається відновити свою роль авторитету після тривалої відсутності [50]. Загалом, сім'я втрачає здатність ефективно долати конфлікти, що негативно відбивається як на стосунках між подружжям, так і на психологічному благополуччі дітей. Важливо зазначити, що процес возз'єднання родини після довгої розлуки може бути не менш напруженим і травматичним, ніж саме її роз'єднання.

Дослідники А. Матвієнко та О. Мельник наголошують, що стосунки у сім'ях військовослужбовців у період їхньої участі в бойових діях та після повернення перебувають під значним напруженням. Родичі намагаються інтуїтивно знизити або нейтралізувати негативний вплив бойового стресу, однак подібні зусилля часто породжують нові труднощі – дискомфорт у побуті, конфлікти та ускладнення у відновленні психічного і соціального благополуччя військового. У деяких випадках це може мати крайні наслідки, зокрема призводити до розриву шлюбних та сімейних зв'язків [26, 180].

На думку О. Дубчака, військовослужбовці часто обирають стратегію ізоляції від найближчого оточення (родини та друзів), намагаючись знизити внутрішній тиск і впоратися з нав'язливими тривожними думками [31].

Дослідники Г. Бондарєв і П. Круть наголошують, що посттравматичний стресовий розлад значно ускладнює процес повернення до сімейного життя та провокує конфлікти. Це зумовлено тим, що члени родини не завжди здатні повністю зрозуміти специфіку пережитих труднощів, а самі військові після бойового досвіду часто втрачають навички конструктивної комунікації. Як зазначають автори, ключовими чинниками дестабілізації сімейних відносин стають емоційна відстороненість і взаємне нерозуміння, оскільки низка учасників бойових дій уникають відвертих розмов про власні психологічні переживання [4].

Науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології Н. Дідик підкреслює, що переживання емоційного виснаження, бойового стресу та проявів посттравматичного стресового розладу змушують військовослужбовців дистанціюватися від найближчого оточення. Вони прагнуть уникати прояву емоцій перед родиною, відходять від побутових справ, відчувають власну непотрібність, а іноді намагаються заглушити внутрішній біль алкоголем. Дружини таких військових у бесідах із фахівцями зізнаються, що після кожного нового відрядження чоловіки повертаються з помітними змінами у поведінці, і сім'я знову змушена пристосовуватися до нових умов співіснування. Кожна хвиля такої адаптації супроводжується стресом і напруженням у стосунках, хоча там, де налагоджена відкрита комунікація, процес інтеграції відбувається легше [9, 75].

Окремим аспектом, який потребує особливої уваги, на думку дослідниці, є трансформація інтимних стосунків. За свідченнями дружин, після повернення із зони бойових дій у військових спостерігається або надмірно високий статевий потяг, або його різке зниження. Паралельно відзначається втрата ніжності, що може призвести до тривалого уникнення інтимної близькості. Така ситуація характерна насамперед для подружніх

пар, де чоловік регулярно від'їжджає у зону бойових дій на кілька місяців. Подібні зміни подружжя часто інтерпретує як згасання почуттів або привід для ревнощів, що неминуче породжує конфлікти і поглиблює психологічні труднощі військового [9, 76].

Чоловіки-військовослужбовці своєю чергою визнають, що після повернення додому очікують теплої зустрічі та безумовного прийняття з боку дружини і дітей. Однак це супроводжується хвилюванням, чи впізнає їх маленька дитина, особливо якщо йдеться про малюка до трьох років. Ті, хто вже мав досвід емоційної відстороненості дітей після відряджень, найгостріше реагують на таку ситуацію. Коли очікувані позитивні реакції не збігаються з реальністю, військовослужбовці переживають глибоке розчарування, смуток і відчуття небажаності, що підсилює емоційне обурення та внутрішню напругу [9, 76].

Військова служба формує специфічний стиль мислення, заснований на суворій ієрархії, дисципліні та швидкому прийнятті рішень, що вступає в суперечність із нормами цивільного життя. Як підкреслюють А. Артеменко та К. Батаєва у своїй монографії, під час служби у військових формується стійка військова ідентичність, яка зберігається і після повернення з фронту та стає чинником труднощів у взаємодії з найближчим оточенням. Різниця у ціннісних орієнтаціях, поглядах і звичках, що укорінюються у військовому середовищі, часто виявляється складною для подолання у сімейному колі. Через це близькі люди не завжди здатні прийняти і зрозуміти трансформації, що пережив військовослужбовець, що призводить до емоційного дистанціювання та відчуження у сімейних стосунках [2].

У дисертації Ю. Бриндіков акцентує увагу на феномені психологічної нестабільності, яка у військовослужбовців проявляється у вигляді різких коливань настрою, спалахів агресії та зниження здатності до емоційного самоконтролю. Подібні прояви є прямим наслідком тривалого перебування у стані підвищеного емоційного напруження під час бойових завдань, коли військові перебувають у постійній загрозі смерті та змушені оперативно

приймати складні рішення, що супроводжуються значним психологічним навантаженням. Такі порушення емоційної рівноваги часто переносяться і на щоденне життя: навіть незначні непорозуміння у сім'ї чи побуті можуть переростати у серйозні конфлікти [5].

У своєму науковому доробку Ю. Попик наголошує, що агресивні реакції учасника бойових дій, які є проявом неадаптованого емоційного стану, суттєво ускладнюють взаємини з найближчим оточенням. Дослідник підкреслює, що труднощі з емоційною регуляцією стають бар'єром у комунікації, особливо тоді, коли військовослужбовці відчувають неможливість донести до рідних усю глибину і серйозність пережитого бойового досвіду [32].

Вчені І. Сингаївська та Н. Осауленко, аналізуючи ключові джерела сімейних конфліктів, акцентують увагу насамперед на проблемах комунікації. Вони виокремлюють як зовнішні чинники – соціально-групову несумісність, суперечності у розподілі ролей, конфлікти між потребами, цінностями, інтересами та мотивами партнерів, так і внутрішньоособистісні причини, пов'язані з індивідуальними психологічними відмінностями та особистісними характеристиками членів подружжя. Автори також підкреслюють низку закономірностей, що сигналізують про ускладнення у подружньому спілкуванні: боротьбу за контроль над комунікаційним каналом (усвідомлену чи підсвідому), парадоксальну та неконгруентну комунікацію, використання маніпулятивних прийомів, формування бар'єрів у спілкуванні та приховану, масковану комунікацію [35].

Поділяючи цю позицію, можна стверджувати, що одним із найвагоміших чинників формування конфліктного середовища в сім'ях учасників бойових дій є порушення ефективної комунікації. Недостатність чи обмеженість взаємного спілкування створює відчуття дистанційованості, породжує непорозуміння та підсилює емоційне напруження. Як наслідок, і військовий, і його близькі можуть відчувати тривогу, страхи та самотність. Водночас дефіцит комунікації перешкоджає розумінню потреб та очікувань

одне одного, що стає підґрунтям для конфліктів і загострення напруженості у сімейних стосунках.

Отже, особистісні трансформації учасників бойових дій істотно впливають на стабільність та якість сімейних стосунків. Сім'ї учасників бойових дій часто змушені адаптуватися до нових умов життя, змінювати рольові позиції та долати емоційний дискомфорт, що створює як загрози дестабілізації, так і можливості для зміцнення взаємної підтримки та єдності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

2.1. Організація дослідження впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки

Емпіричне дослідження виступає ключовим етапом наукового аналізу проблеми впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки, що дозволяє перейти від теоретичних положень до практичного підтвердження висунутої гіпотези. Участь у воєнних діях часто супроводжується сильними психоемоційними навантаженнями, травматичними подіями, зміною світогляду, системи цінностей, рівня емоційної чутливості та соціальної адаптації. Ці чинники стають передумовами виникнення труднощів у сімейному спілкуванні, порушення емоційної близькості, зростання конфліктності чи відчуження між членами родини. Тому важливо дослідити, які саме зміни особистісної структури мають найбільший вплив на сімейні стосунки.

Дослідження впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки було здійснено на базі Військової частини А2167, де створено умови для проведення психодіагностичної роботи. Вибірку склади 38 учасників бойових дій віком від 25 до 45 років, які мають досвід безпосередньої участі у бойових діях на сході України. Усі респонденти перебувають у шлюбі, що дало змогу оцінити вплив воєнного досвіду саме в контексті сімейних стосунків.

Дослідження впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки проведено в три етапи:

1) перший етап – діагностичний. На цьому етапі було сформовано вибірку досліджуваних, здійснено добір психодіагностичного

інструментарію відповідно до структури дослідження (когнітивний, емоційний, поведінковий) та проведено безпосередню діагностику. Для дослідження когнітивного компоненту особистісних змін застосовано Шкалу дисфункціональних відносин А. Бека – А. Вейсмана, яка дозволяє оцінити типові когнітивні спотворення у сприйманні себе та інших. Для оцінки емоційного компоненту використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, що дає змогу визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Поведінковий компонент вивчався за допомогою опитувальника рівня агресивності А. Басса – А. Даркі, який дає змогу виявити форми прояву агресії та рівень ворожості. Для дослідження сімейних стосунків було використано Шкалу оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) автора С. Гендрік в українській адаптації Д. Шевченко, яка дозволяє оцінити рівень задоволеності партнерськими взаєминами;

2) другий етап – аналітико-інтерпретаційний. Основна мета цього етапу полягала в аналізі отриманих даних, визначенні характеру особистісних змін учасників бойових дій і виявленні їхнього зв’язку з сімейними стосунками. Було здійснено порівняльний аналіз показників різних компонентів особистості, визначено рівень когнітивної дисфункціональності, емоційної нестабільності, агресивності респондентів. Окремо проаналізовано результати за шкалою задоволеності стосунками, що дозволило виявити характерні закономірності між змінами в особистісній сфері (когнітивній, емоційній, поведінковій) та станом сімейних взаємин. У процесі аналізу застосовувалися методи кількісної та якісної обробки даних та кореляційний аналіз, що дало змогу встановити взаємозв’язок між окремими психологічними показниками;

3) третій етап спрямований на забезпечення психологічної допомоги сім’ям учасників бойових дій. На підсумковому етапі дослідження було розроблено програму психологічної підтримки сімей учасників бойових дій, спрямовану на покращення сімейного функціонування, емоційного контакту

між подружжям та формування навичок конструктивного спілкування. Програма включала елементи психоедукації, індивідуального та сімейного консультування, тренінги з відновлення емоційного контакту та розвитку емпатійності. Також були сформульовані практичні рекомендації для самих учасників бойових дій щодо подолання емоційної напруги, агресивних реакцій, підвищення саморефлексії та відновлення довірливих взаємин у сім'ї.

Організація емпіричного дослідження мала системний і поетапний характер, що дозволило комплексно вивчити взаємозв'язок між особистісними змінами учасників бойових дій і якістю їхніх сімейних стосунків, а також розробити практичні шляхи психологічної допомоги для покращення їхнього соціально-психологічного функціонування.

Для забезпечення комплексного аналізу впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки було використано низку валідних і надійних психодіагностичних методик, які охоплюють основні структурні компоненти особистості – когнітивний, емоційний і поведінковий.

Когнітивний компонент – Шкала дисфункціональних відносин А. Бека-А. Вейсмана (додаток А). Шкала використовується для визначення інтенсивності неадаптивних переконань, які формують основу невротичних і психосоматичних проявів. Вона дає змогу оцінити ступінь сформованості нераціональних когнітивних схем, що зумовлюють спотворене сприймання реальності та емоційне неблагополуччя особистості. Такі переконання виступають своєрідними внутрішніми фільтрами, через які людина інтерпретує події свого життя, часто роблячи це у викривлений або надмірно критичний спосіб.

Дисфункціональні установки являють собою систему глибинних і проміжних переконань, які активізуються під впливом стресових чинників і зумовлюють появу негативних автоматичних думок. За умов високого рівня їх прояву у людини формується стійка тенденція до когнітивних викривлень – інтерпретації подій через призму помилкових, іноді несвідомих

припущень. Це призводить до емоційних реакцій, що не відповідають реальним обставинам, і може створювати внутрішні конфлікти або психічну напруженість. Нереалістичність і логічна суперечливість дисфункціональних переконань спотворюють сприймання себе, інших людей. Унаслідок цього порушується цілісність емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, що може спричиняти виникнення внутрішніх конфліктів, невротичних або психосоматичних розладів.

Опитувальник складається з 40 тверджень, серед яких є як прямі, так і зворотні, що оцінюються за семибальною шкалою інтенсивності згоди. Показник рівня дисфункціональних переконань визначається за загальним сумарним балом, який відображає ступінь спотворення когнітивних процесів і схильність до неадаптивного мислення.

Аналіз відповідей за кожним пунктом дозволяє диференційовано оцінити ступінь вираженості окремих типів дисфункціональних установок, що проявляються у сфері самосприйняття, взаємодії з іншими людьми чи ставленні до світу. Вищі оцінки за окремими твердженнями та підсумковим показником свідчать про більшу інтенсивність когнітивних викривлень, ригідність мислення та схильність до формування ірраціональних переконань, які можуть негативно впливати на емоційний стан і поведінку людини:

– 40-102 балів – низький рівень дисфункціональних відносин. Такий рівень характеризує адаптивне, гнучке мислення, реалістичне сприймання подій і себе. Особи з низьким показником здатні адекватно оцінювати ситуації, приймати різні погляди, критично аналізувати власні емоції й дії. Вони демонструють стабільний емоційний стан, толерантність до стресу та схильність до конструктивного розв’язання конфліктів;

– 103-138 балів – середній рівень дисфункціональних відносин. Цей показник свідчить про помірну наявність нераціональних переконань. Людина може проявляти певні когнітивні спотворення, наприклад, перебільшення труднощів, самокритику, потребу в зовнішньому схваленні чи

страх невдачі. У більшості життєвих ситуацій такі особи здатні до саморегуляції, але за умов підвищеного стресу можуть проявляти емоційну нестабільність або ригідність мислення;

– 139–280 балів – високий рівень дисфункціональних відносин. Високі бали вказують на виражені когнітивні викривлення та домінування дезадаптивних переконань, що суттєво впливають на сприймання реальності. Такі особи схильні до полярного (чорно-білого) мислення, гіперкритичності, песимізму або залежності від думки інших. Це може зумовлювати емоційну напругу, зниження самооцінки, труднощі у міжособистісному спілкуванні та підвищувати ризик невротичних чи психосоматичних реакцій.

Емоційний компонент – «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (додаток Б). Дана методика спрямована на виявлення емоційно-особистісних станів і властивостей, які можуть ускладнювати процес соціалізації, комунікації військовослужбовців. Вона дозволяє оцінити низку дезадаптивних психічних станів, таких як тривога, фрустрація та агресія, а також ригідність. Наявність цих особливостей у високому ступені може свідчити про психологічну напруженість, емоційну нестабільність і схильність до порушень у сфері міжособистісних взаємин, тому їх діагностика є необхідною для своєчасного психологічного втручання та корекції.

У межах цієї методики тривожність розглядається як індивідуальна психологічна властивість, що проявляється у схильності до частих і глибоких переживань тривоги, навіть за незначних приводів. Тривога, у свою чергу, постає як стан емоційного напруження, пов’язаний з очікуванням небезпеки або неблагополуччя, який часто не має конкретної причини. Фрустрація трактується як стан внутрішнього розчарування, викликаний перешкодами на шляху до досягнення бажаної мети чи задоволення потреби. Агресивність визначається як схильність до ворожих реакцій, що не обумовлені об’єктивною ситуацією, і проявляється у негативному ставленні до оточення або власної невдоволеності. Ригідність тлумачиться як труднощі у зміні

поведінкових стратегій або способів дії у ситуаціях, що вимагають гнучкості та адаптації; у крайніх випадках як нездатність перебудовувати власну діяльність відповідно до нових умов.

Опитувальник містить 40 тверджень, кожне з яких описує певний психічний стан або реакцію. Досліджуваному пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням і оцінити, наскільки воно відповідає його внутрішньому стану. Якщо опис повністю збігається з відчуттями та спостерігається часто – виставляється 2 бали; якщо стан виникає зрідка – 1 бал; якщо зовсім не характерний – 0 балів. Отримані бали підсумовуються за чотирма шкалами: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Після підрахунку визначається рівень вираженості кожного стану відповідно до таких інтервалів:

– 0-7 балів – низький рівень (емоційна стабільність, адаптивність, контрольованість поведінки);

– 8-14 балів – середній рівень (помірна емоційна напруга, ситуативні реакції на стрес);

– 15-20 балів – високий рівень (виражена емоційна нестійкість, схильність до конфліктів і труднощів у саморегуляції).

Поведінковий компонент – опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі (додаток В). Опитувальник є одним із найвідоміших і найнадійніших інструментів для вивчення різних форм агресивної поведінки та її інтенсивності. Основна мета опитувальника полягає у виявленні рівня, напрямку та структури агресивності, що проявляється у вербальних, фізичних, опосередкованих або внутрішніх формах.

Дослідження проводиться за допомогою стандартизованої анкети, що містить 75 тверджень, на які респондент відповідає у дихотомічному форматі («так» / «ні»). Такий спосіб фіксації відповідей забезпечує простоту проведення та об’єктивність обробки результатів. Отримані відповіді оцінюються за спеціальним ключем, що дозволяє визначити показники восьми шкал агресивності та розрахувати два інтегральні індекси – індекс

агресії та індекс ворожості, які відображають загальну спрямованість і силу агресивних тенденцій особистості.

Методика охоплює такі основні типи агресії та пов’язані емоційно-поведінкові прояви:

– фізична агресія – схильність до використання фізичної сили або дій, спрямованих на заподіяння шкоди іншій особі;

– вербальна агресія – вираження агресивних емоцій у словесній формі: через крики, образи, саркастичні зауваження чи конфліктні висловлювання;

– непряма агресія – опосередковані прояви ворожості (насмішки, поширення чуток, демонстративна поведінка тощо);

– негативізм – тенденція до опору, заперечення чи протидії вимогам і соціальним очікуванням;

– роздратованість – імпульсивність, схильність до спалахів злості, невдоволення або нетерпимості;

– підозрілість – недовіра до інших, схильність інтерпретувати нейтральні дії як потенційно загрозливі;

– образливість – внутрішня ворожість, схильність до заздрості, ревнощів і тривалих негативних емоцій;

– аутоагресія (почуття провини) – тенденція спрямовувати агресію всередину себе через самозвинувачення, самоосуд і пригнічення емоцій.

Отримані бали за кожною шкалою підсумовуються, після чого обчислюються загальні показники агресії та ворожості. Індекс агресії відображає інтенсивність агресивних установок і готовність до агресивних дій. Індекс ворожості характеризує емоційне сприймання оточуючих людей.

Нормативними межами для індексу агресії вважаються значення 21±4 бали, а для індексу ворожості – 6,5-7±3 бали. Перевищення цих показників свідчить про підвищену емоційну напругу, внутрішні конфлікти, схильність до ворожості або агресивних реакцій, що може бути ознакою труднощів соціальної адаптації, переживання фрустрації чи психологічної втоми.

Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) С. Гендрік в українській адаптації Д. Шевченко. Шкала оцінки задоволеності у стосунках – це надійний та широко визнаний психодіагностичний інструмент, призначений для визначення загального рівня задоволеності подружніми стосунками. Методика була розроблена Сьюзен С. Гендрік у 1988 році та вперше опублікована в журналі Journal of Marriage and Family. Опитувальник є короткою, але інформативною методикою, яка дозволяє швидко оцінити суб'єктивне відчуття задоволеності партнерськими взаєминами, рівень емоційної підтримки, довіри, взаєморозуміння та стабільності у стосунках. Результати тесту дають змогу визначити, наскільки комфортно і гармонійно людина почувається у своїй парі, а також виявити потенційні труднощі у комунікації чи емоційному контакті. Інтерпретація результатів здійснюється за сумою набраних балів:

– 7-16 балів – низький рівень задоволеності. Респонденти з такими показниками часто відчувають емоційну напругу, відчуження або невдоволення у стосунках. Можливі конфлікти, дефіцит підтримки чи комунікативні бар'єри;

– 17-26 балів – середній рівень задоволеності. Цей рівень свідчить про наявність балансу між позитивними та проблемними аспектами стосунків;

– 27–35 балів – високий рівень задоволеності. Такі результати відображають гармонійні, стабільні та довірливі взаємини, у яких присутні взаємоповага, турбота, емоційна близькість і задоволення від спілкування з партнером. Респонденти цієї групи відчувають безпеку, підтримку та комфорт у стосунках, що свідчить про високий рівень партнерської зрілості та емоційної стабільності.

Для підвищення достовірності та об'єктивності результатів емпіричного дослідження застосовано комплекс математико-статистичних методів, які дали змогу здійснити як якісний, так і кількісний аналіз отриманих даних, а також виявити закономірності у взаємозв'язку між показниками особистісних змін учасників бойових дій та особливостями

їхніх сімейних стосунків. На початковому етапі обробки даних проведено якісний аналіз, який передбачав описову інтерпретацію результатів психодіагностичних методик. Для більш точного підтвердження виявлених тенденцій здійснено кількісний аналіз, який полягав у відсотковому розподілі за рівнями вираженості досліджуваних характеристик. Для визначення ступеня взаємозв'язку між особистісними змінами учасників бойових дій і показниками їхніх сімейних стосунків використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r). Цей метод є одним із найпоширеніших у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє визначити напрям і силу зв'язку між двома кількісними змінними.

Інтерпретація коефіцієнта кореляції r передбачає визначення сили та напрямку зв'язку між двома змінними. Якщо значення коефіцієнта знаходиться в межах від 0 до ±0,29, то зв'язок вважається слабким, тобто взаємозалежність між показниками є незначною і, найімовірніше, випадковою. Діапазон від ±0,30 до ±0,69 вказує на помірний кореляційний зв'язок, коли між змінними простежується очевидна тенденція, але вона не є абсолютно стійкою. Якщо значення коефіцієнта наближається до ±0,70-±0,99, то йдеться про сильний зв'язок, що свідчить про тісну взаємозалежність між досліджуваними параметрами.

Позитивне значення («+») вказує на прямий зв'язок, тобто зі збільшенням одного показника відповідно зростає й інший. Негативне значення («–») свідчить про зворотний зв'язок, коли зростання одного показника призводить до зниження іншого. Коефіцієнт кореляції Пірсона дає змогу не лише визначити силу взаємозв'язку між змінними, а й з'ясувати його напрям, що є важливим для глибшого розуміння психологічних закономірностей досліджуваного явища.

Отже, результати організаційного етапу засвідчили наукову обґрунтованість обраного підходу, коректність добору методик та ефективність використаних статистичних інструментів. Вони створили надійну емпіричну базу для подальшого аналізу особистісних змін учасників бойових дій та їхнього впливу на динаміку сімейних стосунків.

2.2. Особливості особистісних змін учасників бойових дій та їхній прояв у сімейних стосунках

Участь у бойових діях є одним із найсильніших життєвих стресорів, який зумовлює глибокі трансформації у психологічній структурі особистості. Пережитий бойовий досвід впливає не лише на емоційний стан військовослужбовця, але й на його поведінкові реакції, когнітивні установки, емоційну реакцію. Такі зміни мають подвійний характер: з одного боку, сприяють зростанню внутрішньої сили, рішучості, відповідальності, з іншого – можуть викликати емоційну напруженість, замкненість, агресивність або труднощі у встановленні довірливих стосунків.

Особистісні трансформації, спричинені військовим досвідом, неминуче відображаються на якості сімейних взаємин. Учасники бойових дій часто повертаються до мирного життя з новим сприйманням себе і світу, що вимагає психологічного переосмислення ролей у родині. З метою виявлення особистісних особливостей та самейних стосунків було проаналізовано результати емпіричного дослідження.

У таблиці 2.1 представлено результати особистісних змін учасників бойових дій за когнітивним критерієм.

Таблиця 2.1 – Рівні дисфункціональних відносин учасників бойових дій за А. Беком-А. Вейсманом (когнітивний критерій)

Рівень	Кількість	%
Високий	5	13,2
Середній	26	68,4
Низький	7	18,4

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.1, свідчить про те, що серед учасників бойових дій переважає середній рівень дисфункціональних відносин – його зафіксовано у 26 осіб, що становить 68,4% вибірки. Це означає, що більшість респондентів характеризуються наявністю певних

нераціональних переконань і когнітивних спотворень, які можуть проявлятися в емоційній чутливості до стресу, підвищеній самокритиці, схильності до перебільшення труднощів чи негативного тлумачення подій. Такі установки, як правило, не є глибоко дезадаптивними, проте в умовах психологічного напруження (наприклад, після участі у бойових діях або під час адаптації до мирного життя) вони можуть посилювати внутрішні конфлікти та впливати на стабільність сімейних стосунків.

У 13,2% досліджуваних (5 осіб) виявлено високий рівень дисфункціональних відносин, що свідчить про наявність стійких когнітивних викривлень і неадаптивних установок (рис. 2.1). Для цієї групи характерні жорсткість мислення, тенденція до полярних суджень («все або нічого»), гіперкритичність до себе та інших, підвищена залежність від оцінки оточення. Такі особливості мислення часто супроводжуються емоційною нестабільністю, почуттям провини або тривоги, що негативно впливає на комунікативну сферу та створює напруження у міжособистісних і сімейних взаєминах.

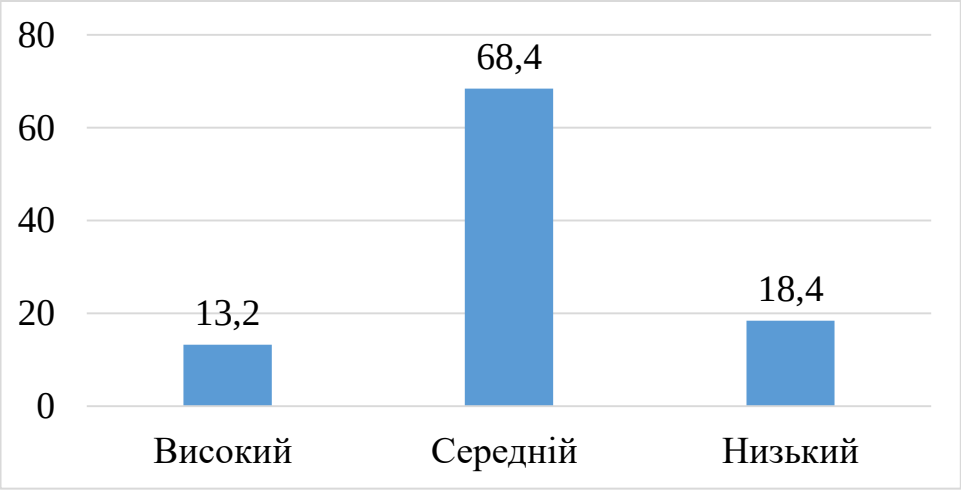


Рисунок 2.1 – Рівні дисфункціональних відносин учасників бойових дій за А. Беком-А. Вейсманом, %

Натомість низький рівень дисфункціональних відносин було виявлено у 18,4% досліджуваних, які демонструють адаптивне, гнучке мислення, здатність до критичної самооцінки, реалістичне сприймання себе та

оточення. Такі респонденти зазвичай мають вищий рівень емоційної стабільності та конструктивні стратегії поведінки у взаєминах.

Можна констатувати, що переважна більшість учасників бойових дій має помірно виражені когнітивні спотворення, які не досягають критичного рівня, проте потребують психологічної уваги. Саме цей рівень є потенційно вразливим у контексті сімейних взаємин, оскільки за відсутності емоційної підтримки або належних адаптаційних механізмів може сприяти формуванню внутрішньої напруги, нерозуміння чи конфліктності у подружніх стосунках.

У таблиці 2.2 представлено результати особистісних змін учасників бойових дій за емоційним критерієм.

Таблиця 2.2 – Результати діагностики психічних станів учасників бойових дій за Г. Айзенком (емоційний критерій), %

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Тривожність	29,0	60,5	10,5
Фрустрація	44,7	50,0	5,3
Агресивність	26,4	65,7	7,9
Ригідність	21,0	60,5	18,5

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.1, свідчить про те, що серед учасників бойових дій спостерігається виражена емоційна напруга та помірна емоційна нестабільність, що зумовлені наслідками бойового досвіду та труднощами адаптації до мирного життя.

Показники за шкалою тривожності демонструють, що 29,0% досліджуваних мають високий рівень тривожності, а 60,5% – середній. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів перебуває у стані підвищеної настороженості, напруги, внутрішнього неспокою. Такі особи схильні до передбачення небезпеки, очікування негативних подій і частих переживань емоційного дискомфорту. Лише 10,5% мають низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну стійкість і врівноваженість. Висока

тривожність у військовослужбовців часто пов’язана з постстресовими переживаннями, гіперчутливістю до зовнішніх подразників і постійним відчуттям загрози, навіть у безпечних умовах.

Результати за шкалою фрустрації показують, що 44,7% досліджуваних мають високий рівень цього показника, а 50,0% – середній. Така картина вказує на значне поширення серед військовослужбовців станів незадоволеності, внутрішнього напруження та емоційного виснаження. Підвищена фрустрованість свідчить про труднощі у реалізації потреб і життєвих планів, що можуть виникати через втрату відчуття контролю над подіями, соціальну дезадаптацію або проблеми у сфері сімейних стосунків. Низький рівень фрустрації (5,3%) характерний лише незначній частині досліджуваних, які зберігають внутрішню стійкість і оптимізм навіть за несприятливих умов (рис. 2.2).

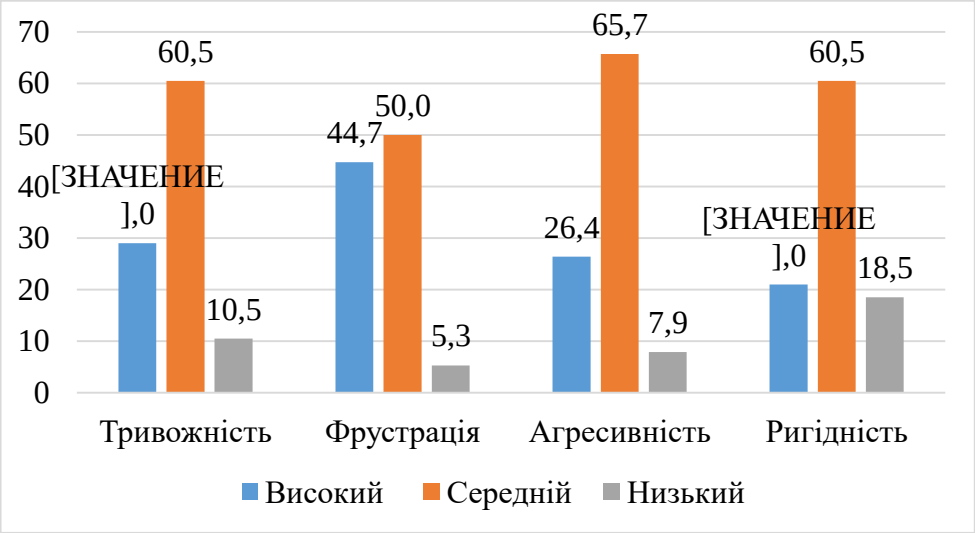


Рисунок 2.2 – Р езультати діагностики психічних станів учасників бойових дій за Г. Айзенком, %

Показники за шкалою агресивності свідчать, що у 26,4% досліджуваних виявлено високий рівень агресії, а у 65,7% – середній. Такий розподіл є типовим для осіб, які перебували у бойових умовах, де агресивна поведінка часто виступає захисною або адаптаційною реакцією. Однак у мирному житті надмірна агресивність може ускладнювати соціальні контакти

та призводити до конфліктів у сім'ї. Лише 7,9% респондентів мають низький рівень агресивності, що свідчить про врівноваженість, толерантність та здатність контролювати емоційні імпульси.

Щодо ригідності, то високий рівень за цією шкалою виявлено у 21,0% досліджуваних, середній – у 60,5%, а низький – у 18,5%. Така тенденція свідчить, що значна частина учасників бойових дій демонструє певну психологічну негнучкість, труднощі у зміні стереотипів мислення або поведінки, особливо в нових життєвих обставинах. Це може проявлятися у небажанні пристосовуватись до нових ролей, труднощах у прийнятті компромісів чи змінах у звичному стилі життя.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що у більшості учасників бойових дій переважають середні рівні емоційної напруженості за всіма шкалами, що свідчить про відносну адаптованість при наявності окремих ризиків психологічної дезадаптації. Водночас високі показники тривожності та фрустрації у частини респондентів є сигналом про наявність емоційного виснаження, внутрішнього конфлікту та потреби у психологічній підтримці.

У таблиці 2.3 представлено результати особистісних змін учасників бойових дій за поведінковим критерієм.

Таблиця 2.3 – Результати діагностики агресивності та ворожості учасників бойових дій за А. Бассом – А. Даркі (поведінковий критерій), %

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Агресивність	26,4	65,7	7,9
Ворожість	39,5	44,7	15,8

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.3, дає змогу зробити висновок, що більшість учасників бойових дій характеризуються помірним рівнем агресивності та ворожості, що свідчить про наявність у них певної емоційної напруги та підвищеної реактивності, однак без ознак деструктивної

поведінки. Зокрема, 65,7% респондентів продемонстрували середній рівень агресивності, що може розглядатися як адаптивна реакція, спрямована на самозахист, відстоювання власних позицій та виживання у складних або стресових умовах. Така форма агресії має скоріше контрольований характер і не виходить за межі соціально прийнятних норм. Натомість 26,4% досліджуваних проявили високий рівень агресивності, що може бути наслідком постстресових переживань, хронічної напруги або труднощів у саморегуляції після повернення з бойових дій. У цій групі ймовірні спалахи роздратування, конфліктність, емоційна нестійкість, а в окремих випадках – схильність до вербальних або поведінкових форм агресії. Лише 7,9% досліджуваних мають низький рівень агресивності, що свідчить про врівноваженість, толерантність та достатній рівень емоційного контролю (рис. 2.3).

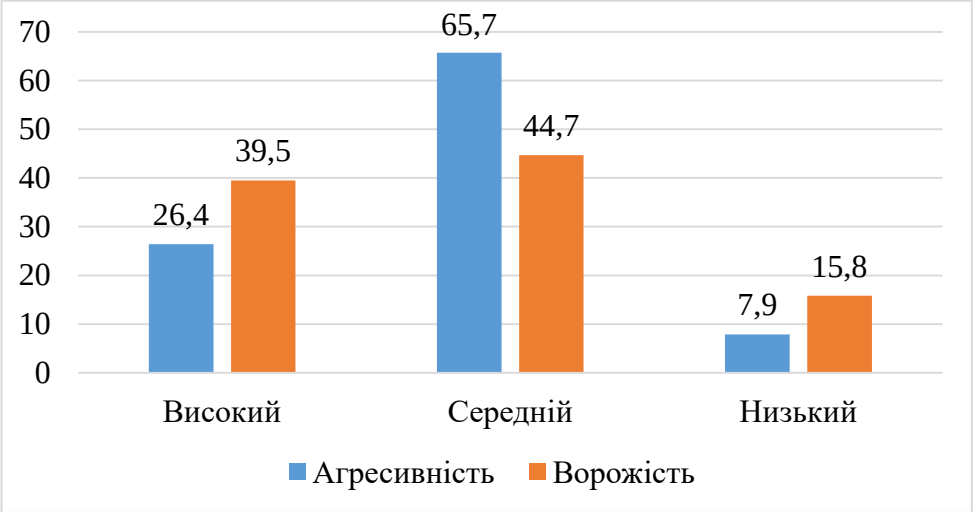


Рисунок 2.3 – Рівні агресивності та ворожості учасників бойових дій за А. Бассом – А. Даркі, %

Щодо показника ворожості, то отримані результати демонструють більш напружену картину. Так, 39,5% респондентів мають високий рівень ворожості, а ще 44,7% – середній. Це означає, що для більшості досліджуваних характерна певна настороженість і недовіра до соціального оточення, підозріліть у міжособистісних контактах та очікування можливих негативних дій з боку інших. Такий стан є типовим для осіб із бойовим

досвідом, оскільки в умовах війни ворожість часто виступає як захисна емоційна реакція, спрямована на збереження безпеки та контролю над ситуацією. Проте після повернення до мирного життя подібна установка може перешкоджати ефективній соціальній взаємодії, провокуючи ізоляцію, емоційне відчуження або конфлікти у сімейному колі. Лише 15,8% учасників демонструють низький рівень ворожості, що вказує на довірливість, соціальну відкритість і відсутність виражених негативних установок щодо інших.

Можна стверджувати, що поведінковий аспект особистісних змін у більшості учасників бойових дій має адаптивний, але напружений характер. Високі показники агресивності та ворожості у частини досліджуваних свідчать про емоційну нестабільність, внутрішню напруженість і труднощі у соціальній адаптації. Це може проявлятися у схильності до конфліктів, домінуванні або дистанціюванні від близьких.

Отже, результати дослідження показали, що участь у бойових діях зумовлює глибокі особистісні зміни військовослужбовців, які проявляються у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Переважна більшість досліджуваних демонструє середній рівень адаптації, поєднаний із окремими дезадаптивними тенденціями – підвищеною тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Такі прояви, хоч і не мають патологічного характеру, можуть створювати емоційне напруження у сімейних стосунках, знижуючи рівень довіри та взаєморозуміння між подружжям. Військовий досвід виступає чинником глибокої особистісної трансформації, що потребує професійної психологічної підтримки для успішної соціальної адаптації ветеранів і відновлення гармонійних сімейних стосунків.

2.3. Характеристика сімейних стосунків та аналіз їхнього взаємозв’язку з особистісними змінами

Сімейні стосунки є важливим індикатором психологічного благополуччя особистості та одним із провідних чинників успішної

соціальної адаптації після участі у бойових діях. Для учасників бойових дій сім'я часто виступає головним ресурсом підтримки, відновлення емоційної рівноваги та формування відчуття безпеки. Водночас саме у цій сфері найчастіше проявляються наслідки пережитого стресу, психологічної травматизації та особистісних змін.

Учасники бойових дій часто стикаються з труднощами у відновленні довіри, комунікації та емоційної близькості з партнером. Це може бути зумовлено як внутрішніми змінами – підвищеною тривожністю, ригідністю чи агресивністю, так і зовнішніми чинниками, такими як зміна сімейних ролей або соціальної динаміки в родині.

У таблиці 2.4 представлено рівні задоволеності у стосунках учасників бойових дій за С. Гендрік.

Таблиця 2.4 – Рівні задоволеності у стосунках учасників бойових дій за С. Гендрік

Рівень	Кількість	%
Високий	3	7,9
Середній	27	71,1
Низький	8	21,0

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.4, свідчить про те, що більшість учасників бойових дій характеризуються середнім рівнем задоволеності у стосунках. Так, 71,1% респондентів продемонстрували помірну задоволеність партнерськими взаєминами, що вказує на відносно стабільні, проте не ідеальні сімейні відносини. Для цієї групи характерна наявність як позитивних аспектів – довіри, взаємної підтримки та емоційної прив'язаності, так і певних труднощів, пов'язаних із комунікативними бар'єрами, зниженням рівня відкритості чи періодичними конфліктами. Такий результат можна розглядати як прояв адаптивного, але напруженого типу взаємодії, що формується під впливом емоційних та психологічних наслідків участі у бойових діях.

Разом з тим 21,0% досліджуваних мають низький рівень задоволеності у стосунках, що є тривожним показником (рис. 2.4). У цій групі, найімовірніше, спостерігаються ознаки емоційного відчуження, конфліктність і відсутність відчуття психологічної безпеки у сімейному колі. Такі респонденти можуть переживати труднощі у налагодженні комунікації з партнером, демонструвати агресивні або уникаючі стратегії поведінки, що є наслідком психоемоційної перенапруги, посттравматичних змін чи порушення соціально-психологічної адаптації.

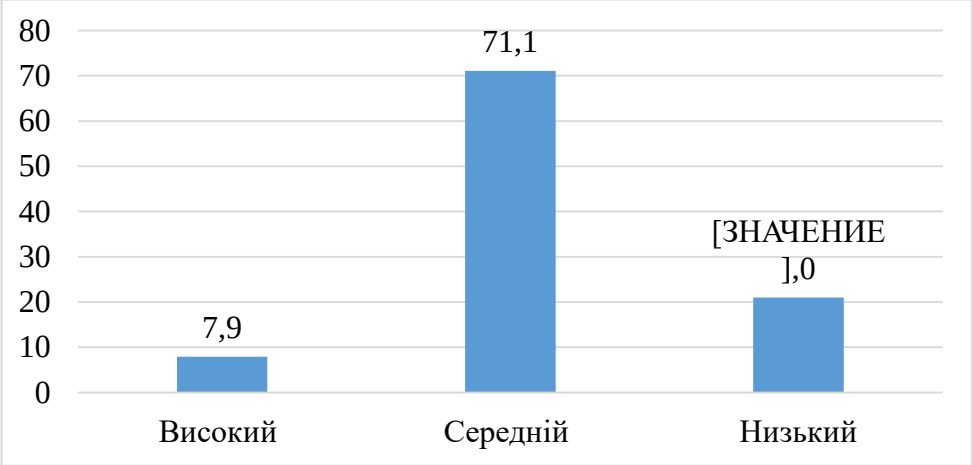


Рисунок 2.4 – Рівні задоволеності у стосунках учасників бойових дій за С. Гендрік, %

Лише 7,9% досліджуваних продемонстрували високий рівень задоволеності стосунками, що свідчить про наявність гармонійних, довірливих і стабільних сімейних зв’язків. Ці респонденти, ймовірно, мають вищий рівень емоційної зрілості, ефективні навички комунікації та підтримки, що сприяє збереженню позитивного емоційного клімату в сім’ї навіть у складних життєвих обставинах.

Отримані результати загалом демонструють, що значна частина учасників бойових дій перебуває у стані відносної сімейної адаптації, але з наявними зонами напруження, які потребують психологічного супроводу та підтримки. Високий відсоток середнього й низького рівня задоволеності вказує на те, що воєнний досвід має помітний вплив на якість подружніх взаємин, зокрема на емоційний контакт, довіру й комунікативну взаємодію.

Для визначення ступеня впливу особистісних змін учасників бойових дій на їхні сімейні стосунки у межах емпіричного дослідження було застосовано коефіцієнт кореляції К. Пірсона (табл. 2.5). Цей статистичний показник дав змогу встановити силу та напрям зв'язку між показниками когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик військовослужбовців та рівнем їхньої задоволеності подружніми взаєминами. Використання кореляційного аналізу дозволило виявити, які саме особистісні зміни мають найбільший вплив на якість сімейних відносин і гармонійність взаємодії між партнерами.

Таблиця 2.5 – Взаємозв'язок сімейних стосунків та особистісних змін учасників бойових дій

Особистісні зміни	Задоволеність у стосунках
Дисфункціональні відносини	-0,700
Тривожність	-0,434
Фрустрація	-0,259
Ригідність	-0,562
Агресивність	-0,397
Ворожість	-0,565

Примітки: значущість при $p<0,05$

Аналіз результатів, наведених у таблиці 2.5, свідчить про наявність статистично значущих зворотних кореляційних зв'язків між особистісними змінами учасників бойових дій та рівнем їхньої задоволеності сімейними стосунками. Це означає, що зі зростанням вираженості певних психологічних характеристик, таких як тривожність, агресивність, ригідність чи дисфункціональні переконання, рівень задоволеності сімейними стосунками має тенденцію до зниження.

Найтісніший негативний зв'язок виявлено між дисфункціональними відносинами і задоволеністю у стосунках ($r = -0,700$ при $p<0,05$), що вказує на високу залежність між когнітивними спотвореннями та якістю сімейних

взаємин. Тобто чим більшою є схильність до нераціональних переконань, самокритики, надмірних вимог до себе чи партнера, тим нижчим є рівень емоційної близькості, довіри й задоволення від спілкування у шлюбі. Це свідчить про те, що когнітивна сфера особистості виступає ключовим чинником, який впливає на стабільність сімейних стосунків після бойового досвіду.

Суттєві зворотні зв'язки виявлено також між ворожістю ($r = -0,565$ при $p<0,05$) та ригідністю ($r = -0,562$ при $p<0,05$) і задоволеністю стосунками. Ці показники демонструють, що підозрілість, недовіра, емоційна закритість і негнучкість поведінкових стратегій істотно знижують здатність до конструктивної комунікації з партнером. Учасники бойових дій, схильні до ригідного мислення або настороженого ставлення до інших, частіше уникають відвертих розмов, не проявляють емпатії, що поглиблює дистанцію між подружжям і посилює конфліктність.

Помірні кореляційні зв'язки простежуються між тривожністю і рівнем задоволеності у стосунках ($r = -0,434$ при $p<0,05$) та агресивністю ($r = -0,397$ при $p<0,05$). Це вказує, що емоційна напруженість, підвищена дратівливість і внутрішнє відчуття небезпеки негативно позначаються на здатності ветеранів підтримувати стабільний емоційний контакт із близькими. Часті прояви роздратування, підозрілості або захисної агресії можуть провокувати конфлікти, ускладнюючи відновлення психологічної близькості.

Найменше вираженим, але все ж негативним є зв'язок між фрустрацією ($r = -0,259$) і задоволеністю у стосунках. Це свідчить, що переживання розчарування, незадоволеності або внутрішньої нереалізованості певною мірою впливає на емоційний клімат у сім'ї, хоча не є визначальним чинником порівняно з когнітивними чи поведінковими патернами.

Отже, можна констатувати, що найвагомішими чинниками, які впливають на якість сімейних стосунків учасників бойових дій, є когнітивні (дисфункціональні переконання), поведінкові (ворожість, агресивність, ригідність) та емоційні (тривожність). Саме поєднання цих характеристик

створює передумови для емоційного відчуження, комунікативних труднощів і зниження задоволеності стосунками. Результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про взаємозалежність між особистісними змінами учасників бойових дій та їхнім сімейним функціонуванням, що вказує на потребу у системній психологічній підтримці, спрямованій на когнітивну корекцію, емоційну стабілізацію та розвиток навичок ефективної взаємодії в сім’ї.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Програма психологічної підтримки сімей учасників бойових дій

Участь у бойових діях є глибоким стресовим досвідом, який торкається не лише самого військовослужбовця, а й усієї його сім'ї. Повернення з війни супроводжується складним процесом психологічної та соціальної адаптації, під час якого у членів сім'ї можуть виникати труднощі у спілкуванні, втраті емоційної близькості, нерозумінні змін у поведінці партнера чи батька. Ці проблеми часто мають системний характер, адже травматичний досвід одного з членів родини впливає на функціонування всієї сімейної системи.

У цьому контексті особливого значення набуває цілеспрямована психологічна допомога, спрямована на зниження емоційної напруги, відновлення довіри, налагодження ефективної комунікації та гармонізацію подружніх стосунків. Комплексна психологічна підтримка сімей учасників бойових дій має включати роботу як з ветераном, так і з його близьким оточенням, забезпечуючи взаєморозуміння, емоційну стабільність і почуття безпеки.

Мета програми – забезпечити психологічну підтримку сімей учасників бойових дій шляхом зниження емоційної напруги, гармонізації сімейних стосунків, розвитку навичок ефективної комунікації та взаєморозуміння між членами родини.

Завдання програми:

– сприяти усвідомленню особистісних і поведінкових змін, спричинених бойовим досвідом;

– знизити рівень тривожності, агресивності, фрустрації та ворожості у військовослужбовців і членів їхніх сімей;

– відновити емоційний контакт між подружжям, зміцнити довіру й підтримку у сім’ї;

– розвинути навички конструктивного спілкування, емпатійного слухання та розв’я конфліктів;

– підвищити психологічну стійкість і адаптивність сімей до мирних умов життя.

Реалізація програми психологічної підтримки сімей учасників бойових дій розрахована на період двох місяців активної роботи. Протягом цього часу проводиться вісім занять, кожне з яких триває від 60 до 90 хвилин. Така тривалість дозволяє забезпечити оптимальний баланс між інтенсивністю психологічного впливу та здатністю учасників зберігати концентрацію уваги, не викликаючи перевтоми чи емоційного виснаження.

Заняття відбуваються один раз на тиждень. Така періодичність дає змогу підтримувати стабільну динаміку групового процесу, водночас залишаючи достатньо часу для осмислення отриманого досвіду, виконання домашніх завдань і поступового впровадження нових моделей поведінки у реальне життя.

Зустрічі можуть проходити у груповому та сімейному форматі. Груповий формат сприяє емоційній підтримці, нормалізації переживань через усвідомлення спільного досвіду, створенню атмосфери довіри та взаємоповаги. Сімейні зустрічі дозволяють глибше опрацювати індивідуальні динаміки взаємодії між подружжям, зосередитись на конкретних проблемах і конфліктах, що виникають у родинному середовищі.

У процесі реалізації програми психологічної підтримки сімей учасників бойових дій використовуються різноманітні науково обґрунтовані методи, які спрямовані на комплексне відновлення психологічної рівноваги, гармонізацію сімейних стосунків та розвиток емоційної стійкості.

Одним із провідних напрямів роботи є індивідуальне та сімейне консультування, що дозволяє створити безпечний простір для відкритого висловлення емоцій, переживань і труднощів. Індивідуальні зустрічі

спрямовані на роботу з внутрішніми переживаннями ветерана, подолання наслідків травматичного досвіду, тривоги, ворожості, агресії. У межах сімейного консультування увага зосереджується на покращенні комунікації між партнерами, відновленні довіри, формуванні нових моделей взаємодії, що ґрунтуються на взаємоповазі та підтримці.

Другим важливим методом є групові тренінгові заняття, які створюють умови для емоційного обміну, відчуття спільності та соціальної підтримки. Учасники мають змогу поділитися власним досвідом, усвідомити, що їхні труднощі не є унікальними, а також навчитися ефективним стратегіям подолання стресу через групову динаміку, рольові вправи, обговорення та спільні рефлексії.

Значну роль у програмі відіграє психоедукація, яка передбачає надання учасникам достовірної інформації про психологічні наслідки бойового стресу, механізми його впливу на психіку та поведінку, а також практичні способи його подолання. Освітній компонент сприяє підвищенню рівня саморефлексії, розумінню власних реакцій та розвитку навичок самодопомоги.

Особливу увагу приділено когнітивно-поведінковій корекції, спрямованій на виявлення і перебудову деструктивних переконань, які формують негативне сприймання себе, партнера чи майбутнього. Завдяки цим технікам учасники вчаться замінювати нераціональні думки більш адаптивними, формуючи конструктивні способи мислення та поведінки. Робота ведеться з використанням прийомів когнітивної реструктуризації, виявлення автоматичних думок та формування позитивних самоствердженъ.

Ефективним засобом емоційної розрядки і самовираження є арт-терапевтичні методики – малюнок, колаж, робота з метафоричними асоціативними картами. Вони дозволяють м’яко опрацьовувати складні почуття, знижувати рівень внутрішньої напруги, розвивати уяву та креативність. Арт-терапія допомагає візуалізувати власний досвід, знайти символічне вираження травматичних подій і поступово інтегрувати їх у життєвий досвід без емоційного перевантаження.

Також у програмі застосовуються елементи тілесно-орієнтованої терапії, які сприяють глибшому усвідомленню взаємозв’язку між тілом і психікою. Використання дихальних вправ, технік релаксації, м’язового розслаблення та тілесної заземленості допомагає зменшити фізичні прояви стресу, нормалізувати роботу нервової системи, відновити відчуття безпеки та тілесного комфорту.

У табл. 3.1 представлено тематичний план програми психологічної підтримки сімей учасників бойових дій (8 занять).

Таблиця 3.1 – Тематичний план програми психологічної підтримки сімей учасників бойових дій

№	Тема заняття	Мета	Методи і техніки	Очікувані результати
1	Психологічна адаптація після бойових дій	створити безпечну атмосферу, налагодити довіру, допомогти учасникам усвідомити актуальні труднощі адаптації після війни	психоедукація, вправа «Коло знайомства», арт-техніка «Мій шлях додому», релаксація «Дихання без напруги»	формування групової згуртованості, зниження тривожності, готовність до відкритої взаємодії
2	Розуміння власних емоцій і станів	розвинути емоційну усвідомленість, навчити ідентифікувати власні почуття	«Емоційний барометр», арт-вправа «Мій день у кольорах», дихальні техніки («Квадрат дихання»)	підвищення здатності розпізнавати емоції, зниження напруженості, розвиток саморегуляції
3	Розпізнавання та корекція деструктивних переконань	виявити та змінити неадаптивні думки, що викликають тривогу, провину або агресію	когнітивна реструктуризація, «Три колонки Бека», «Ловимо автоматичні думки»	зменшення негативних установок, розвиток критичного мислення, формування позитивного світогляду
4	Емоційна регуляція у стосунках	навчити контролювати емоції у конфліктних ситуаціях, знижувати агресивність і напругу	«Термометр гніву», техніка «Стоп – подих – дія», арт-вправа «Мій гнів у кольорі»	здатність керувати емоціями, зниження конфліктності, розвиток емоційного самоконтролю

Продовження таблиці 3.1

5	Комунікація в парі: як говорити і чути	розвинути навички конструктивного спілкування та емпатійного слухання	рольова вправа «Діалог без звинувачень», «Я-повідомлення», «Активне слухання», «Телефон довіри»	поліпшення взаєморозуміння у парі, розвиток емпатії, зменшення кількості конфліктів
6	Відновлення довіри та емоційної близькості	сприяти відновленню довіри та емоційного зв'язку у сімейній системі	«Коло довіри», «Теплі слова», «Міст взаєморозуміння»	поглиблення емоційної близькості, відновлення взаємоповаги, підвищення рівня задоволеності стосунками
7	Сімейні ролі та ресурси	переосмислити ролі у сім'ї після бойового досвіду, визначити ресурси для гармонійного функціонування	«Карта сімейних ресурсів», «Моя роль у сім'ї після війни», «Сімейне дерево підтримки»	усвідомлення сімейних ролей, підвищення згуртованості, розвиток почуття відповідальності
8	Підсумкове. Відновлення гармонії та плани на майбутнє	закріпити позитивні зміни, сформувати план подальшого розвитку сім'ї	«Лист самому собі», «Дерево змін», «Моя сім'я сьогодні»	рефлексія особистісних змін, формування мотивації до подальшої гармонізації сімейних стосунків

Очікувані результати:

– зниження рівня емоційної напруги та агресивності;

– покращення якості спілкування у сім'ї;

– підвищення рівня задоволеності подружніми стосунками;

– зміцнення довіри та емоційної підтримки між членами сім'ї;

– розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю.

Отже, реалізація програми психологічної підтримки дозволяє досягти низки позитивних змін: покращення емоційного стану учасників бойових дій та членів їхніх сімей, зміцнення взаєморозуміння й партнерської взаємоповаги, підвищення рівня задоволеності сімейним життям і загальної адаптивності сімей до мирних умов.

3.2. Практичні рекомендації для учасників бойових дій щодо відновлення та збереження сімейних стосунків

Повернення учасників бойових дій до мирного життя супроводжується не лише фізичною реадаптацією, а й складним процесом психологічного відновлення. Зміни, що відбуваються у свідомості, емоційній сфері та поведінці військовослужбовців після пережитого бойового досвіду, безпосередньо впливають на характер сімейних взаємин. Часто ветерани стикаються з труднощами у вираженні почуттів, зниженням здатності до емоційної близькості, підвищеною дратівливістю чи замкненістю, що створює напруження у подружніх і батьківсько-дитячих взаєминах.

У таких умовах надзвичайно важливою стає наявність практичних рекомендацій, які допомагають ветеранам усвідомити закономірність власних реакцій, навчитися ефективних способів подолання емоційних труднощів та поступово відновити гармонійні взаємини у сім'ї. Такі поради ґрунтуються на психологічних закономірностях адаптаційного процесу та націлені на розвиток навичок саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та взаємопідтримки. Нижче наведено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на збереження емоційної рівноваги, відновлення довіри та гармонізацію сімейних взаємин.

1. Усвідомлення власних змін і прийняття себе. Першим кроком до гармонізації сімейних стосунків є усвідомлення того, що бойовий досвід неминуче змінює людину. Важливо прийняти ці зміни без осуду, розуміючи, що емоційна напруга, підвищена пильність чи дратівливість – це природна реакція психіки на пережитий стрес. Усвідомлення власних станів допомагає контролювати емоційні реакції й уникати імпульсивних дій. Рекомендується вести щоденник емоцій, у якому коротко фіксувати свої почуття, думки та події, що викликають сильні реакції. Це сприяє розвитку саморефлексії та внутрішнього контролю.

2. Відновлення емоційного контакту у сім'ї. Емоційна дистанція, яка часто виникає після повернення з війни, може бути подолана лише через відвертість і поступове відновлення близькості. Рекомендується:

– знаходити час для спільного проведення дозвілля (спільні прогулянки, сімейні вечері, перегляд фільмів);

– відкрито ділитися переживаннями, не приховуючи емоцій, але обираючи спокійний і довірливий тон;

– практикувати щоденні короткі розмови без тем війни, зосереджуючись на позитивних моментах дня. Важливо не вимагати від себе чи партнера миттєвої емоційної відкритості. Відновлення довіри – це процес, який потребує часу та терпіння.

3. Ефективна комунікація та активне слухання. Конфлікти у сім'ї часто виникають через нерозуміння або неправильну інтерпретацію слів партнера. Для покращення взаєморозуміння рекомендується:

– використовувати «Я-повідомлення» замість звинувачень (наприклад, замість «Ти мене не розумієш» сказати «Я почуваюся самотнім, коли мене не слухають»);

– практикувати активне слухання – повторювати ключові думки партнера своїми словами, щоб показати, що ви його почули;

– уникати ескалації конфлікту – брати коротку паузу в розмові, якщо відчуваєте сильне емоційне напруження;

– домовлятися про спільні правила спілкування в родині, що сприяють взаємній повазі. Комунікація має будуватися не на контролі, а на співпраці, що формує почуття безпеки у стосунках.

4. Управління агресією та емоційною напругою. Після бойових дій ветерани часто стикаються з труднощами у контролі агресивних реакцій. Важливо навчитися усвідомлювати сигнали напруги, наприклад, прискорене дихання, м'язову скутість, дратівливість і своєчасно знижувати їх інтенсивність. Для цього рекомендується:

– застосовувати дихальні техніки («квадратне дихання», «4-7-8»);

– виконувати релаксаційні вправи або короткі медитації;

– використовувати фізичну активність (біг, плавання, тренування) як природний спосіб розрядки;

– замінювати агресію на конструктивну дію – нписання листа, малюнок, розмова з психологом. Контроль над емоціями не означає їх придушення – це усвідомлене керування реакціями, що допомагає уникати конфліктів і зберігати повагу у стосунках.

5. Відновлення довіри між подружжям. Довіра є основою стабільних стосунків, але після тривалої розлуки чи травматичних переживань вона може бути порушена. Для її відновлення варто:

– бути чесним у спілкуванні, навіть коли це складно;

– проявляти увагу до потреб партнера через прості дії – спільні сніданки, компліменти, фізичний контакт;

– уникати замовчування проблем – конструктивне обговорення завжди ефективніше за мовчазну образу;

– визнавати власні помилки та готовність змінювати поведінку. Важливо пам’ятати, що довіра не повертається миттєво – вона формується через щоденні дрібні, але послідовні кроки назустріч один одному.

6. Спільне подолання травматичного досвіду. Учасники бойових дій часто намагаються ізолювати свої спогади, вважаючи, що цим захищають рідних. Проте приховування болю лише поглиблює відчуження. Корисно обговорювати свій досвід поступово, не заглиблюючись у деталі, але дозволяючи партнеру розуміти ваші почуття. Рекомендується спільне відвідування психолога або сімейного консультанта, де можна безпечно проговорити важливі теми. Також ефективними є символічні ритуали завершення травматичного досвіду – створення альбому, спільне відвідування важливих місць, лист подяки побратимам. Це допомагає переосмислити минуле й рухатися далі.

7. Розвиток сімейних ресурсів і спільних цінностей. Для стабільності родини важливо не лише усувати конфлікти, а й формувати позитивне

майбутнє. Рекомендується:

– визначити спільні цінності – довіра, взаємоповага, підтримка, любов;

– планувати спільні цілі – ремонт, подорож, родинне свято, навчання дітей;

– підтримувати традиції родини – вечері, сімейні вихідні, спільні ритуали вдячності. Такі дії зміцнюють почуття «ми», створюють основу для відчуття стабільності та єдності, що допомагає долати труднощі спільно.

8. Звернення по професійну допомогу. Не завжди можливо самостійно впоратись із наслідками бойового стресу. Якщо ви відчуваєте постійну тривогу, агресію, апатію, ізоляцію чи проблеми у стосунках – це не ознака слабкості, а сигнал про потребу у підтримці. Звернення до психолога, психотерапевта або групи підтримки ветеранів допомагає знизити психологічне навантаження та відновити внутрішню рівновагу.

Отже, відновлення сімейних стосунків після участі у бойових діях – це процес, що вимагає часу, терпіння та спільної роботи обох партнерів. Головним ресурсом є готовність до діалогу, повага до почуттів один одного і поступовий рух до взаєморозуміння. Дотримання запропонованих рекомендацій сприятиме відновленню емоційного контакту, гармонії у сім’ї та успішній соціально-психологічній реінтеграції учасників бойових дій у мирне життя.

ВИСНОВКИ

На основі результатів проведеного дослідження, присвяченого вивченню впливу особистісних змін учасників бойових дій на характер сімейних стосунків, можна сформулювати такі узагальнені висновки.

1. Аналіз наукових підходів до вивчення сімейних стосунків (еволюціоністського, функціоналістського, етологічного, емпіричного та сцієнтистського) свідчить про багатогранність цього феномена і різноманітність чинників, що впливають на його формування та розвиток. Сімейні взаємини ґрунтуються на системі ролей, які забезпечують стабільність та ефективність сімейної взаємодії, а також на балансі між емоційною близькістю, відповідальністю й автономією кожного члена родини. Сімейні стосунки формуються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників: соціально-економічних умов, культурних традицій, моральних цінностей суспільства, а також особистісних особливостей партнерів, їхніх життєвих орієнтацій, рівня довіри, комунікативних умінь та емоційної зрілості. Від гармонійного поєднання цих компонентів залежить стабільність, психологічний комфорт і життєздатність сім'ї, як системи.

2. Участь у бойових діях є потужним психотравмуючим чинником, який спричиняє глибокі зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості. Військовослужбовці стикаються з численними стресорами – постійною небезпекою, втратою побратимів, моральними дилемами, фізичним виснаженням, що призводить до розвитку тривожності, депресивних станів, агресивності, порушення сну та проявів посттравматичного стресового розладу. Психічні наслідки участі у війні відображаються не лише у внутрішньому світі особистості, а й у її соціальних зв'язках, зокрема сімейних стосунках, часто провокуючи емоційну відстороненість, недовіру, конфліктність і труднощі у спілкуванні. Разом із тим, бойовий досвід не завжди має суто руйнівний вплив. Для

частини ветеранів він стає джерелом посттравматичного зростання – підвищення рівня самосвідомості, стійкості, відповідальності, цінування життя, переосмислення пріоритетів і зміцнення моральних орієнтирів. Участь у бойових діях виступає каталізатором як деструктивних, так і конструктивних змін особистості. Характер цих трансформацій залежить від індивідуальних ресурсів людини, рівня соціальної підтримки, наявності психологічної допомоги та можливості безпечної адаптації до мирного життя.

3. Участь у бойових діях призводить до змін у системі цінностей, емоційній сфері та поведінці військовослужбовців, що безпосередньо відображається на характері взаємодії з членами сім'ї. Найпоширенішими наслідками є емоційна відстороненість, дратівливість, агресивність, замкненість, а також труднощі у спілкуванні та прояві почуттів. Водночас у частини учасників бойових дій спостерігається протилежна тенденція – посилення почуття відповідальності, турботи й усвідомлення цінності родини як головного ресурсу відновлення після війни. Війна змінює структуру сімейних ролей, динаміку спілкування та розподіл відповідальності, що часто спричиняє конфлікти після повернення військового додому. Процес реінтеграції іноді виявляється складнішим, ніж період розлуки: подружжя має заново навчитися співіснувати, приймати оновлені ролі та наново будувати емоційний зв'язок. Особливу напруженість створює вплив посттравматичного стресового розладу, який провокує замкненість, недовіру, втрату здатності до емпатії й руйнує комунікативну гармонію в родині. Попри це, саме сім'я може стати ключовим чинником відновлення особистості після війни. Вона здатна забезпечити ветерану психологічну підтримку, стабільність, відчуття приналежності й безпеки. Гармонійні сімейні взаємини, побудовані на взаєморозумінні, терпінні та відкритому спілкуванні, виступають важливою умовою соціальної адаптації військовослужбовців і запобігають подальшій дестабілізації їхнього психоемоційного стану.

4. Отримані результати дослідження підтверджують, що участь у бойових діях є потужним психологічним чинником, який зумовлює глибокі особистісні зміни та впливає на характер міжособистісних і сімейних взаємин. У структурі цих змін простежуються когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що формують специфічний психологічний портрет учасника бойових дій. За когнітивним критерієм встановлено, що більшість учасників бойових дій мають середній рівень дисфункціональних відносин (68,4%), що свідчить про помірну наявність когнітивних спотворень – схильність до надмірної самокритики, песимістичної оцінки подій і фіксації на негативному досвіді. За емоційним критерієм більшість військовослужбовців характеризуються помірною емоційною напруженістю: у 60,5% респондентів виявлено середній рівень тривожності, агресивності та ригідності. Водночас високі показники тривожності (29,0%) і фрустрації (44,7%) вказують на наявність внутрішнього конфлікту, емоційного виснаження та труднощів із саморегуляцією. Поведінковий аспект також проявив помірну, але стійку напруженість: 65,7% респондентів мають середній рівень агресивності, тоді як 26,4% демонструють високі показники, що може бути наслідком посттравматичних змін. Показники ворожості є значними – 39,5% мають високий рівень, що свідчить про сформовану недовіру до оточення, підозрілість та схильність до емоційного дистанціювання.

Кореляційний аналіз показав, що найсильніший негативний зв’язок спостерігається між дисфункціональними переконаннями та задоволеністю стосунками ($r = -0,700$, $p<0,05$), що підтверджує ключову роль когнітивних викривлень у погіршенні сімейних взаємин. Ригідність ($r = -0,562$, $p<0,05$) і ворожість ($r = -0,565$, $p<0,05$) також знижує здатність до емпатії, гнучкості та конструктивного діалогу з партнером. Помірні зворотні зв’язки з тривожністю ($r = -0,434$, $p<0,05$) і агресивністю ($r = -0,397$, $p<0,05$) демонструють, що емоційна нестабільність та дратівливість негативно впливають на емоційний клімат у сім’ї, а фрустрація ($r = -0,259$, при $p<0,05$) лише частково корелює з рівнем задоволеності сімейними стосунками. Сімейні стосунки учасників

бойових дій перебувають у тісному зв’язку з їхнім психологічним станом та особистісними змінами. Найбільший вплив на якість взаємин мають когнітивні викривлення, ригідність, агресивність і ворожість, які перешкоджають встановленню довірливих, емоційно насичених і стабільних стосунків.

5. Розроблена програма психологічної підтримки сімей учасників бойових дій є комплексною формою допомоги, спрямованою на зниження рівня емоційної напруги, підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та конструктивної комунікації. Її реалізація передбачає поєднання різних методів роботи – індивідуального й сімейного консультування, групових тренінгів, психоедукації, когнітивно-поведінкових технік, арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик. Завдяки цим засобам досягається емоційне розвантаження, відновлення довіри, налагодження ефективного діалогу між партнерами й створення атмосфери взаємопідтримки в сім’ї.

Практичні рекомендації, запропоновані для учасників бойових дій, мають прикладне значення й спрямовані на формування усвідомленого ставлення до власних психологічних змін, розвиток емпатії, контроль емоційних реакцій, зниження агресивності та відновлення емоційного контакту у сім’ї. Виконання цих порад сприятиме поступовому відновленню гармонії у подружніх стосунках.

Здійснене дослідження дало змогу повною мірою досягти поставленої мети, послідовно реалізувати всі визначені завдання та отримати результати, які підтвердили гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : методичні рекомендації для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 42 с.

2. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.

3. Балачій Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. *Universum*. 2024. № 14. С. 409–416.

4. Бондарев Г. В. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків, 2020. 272 с.

5. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с.

6. Ганаба С. О., Балашов Е. М. Емпіричний аналіз вираженості прояву посттравматичного зростання учасників бойових дій. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 22–30.

7. Гетта З. О. Розрив сімейних стосунків через війну як чинник її дисфункціональності. *Молодіжний соціологічний форум НТУ «ХПІ»* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів, присвяченої 140-річчю Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», (м. Харків, 16 травня 2025 р.). Харків : НТУ «ХПІ», 2025. С. 98–101.

8. Горецька О. В. Психологія сім’ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.

9. 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.

10. Ільїна Ю. Ю., Мельник І. О. Особистісні зміни військовослужбовців після участі в бойових діях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 24–30.

11. Кириченко В. В., Кротюк К. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. Р. 79–84.

12. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : методичний посібник. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

13. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

14. Кокун О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 89 с.

15. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.

16. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право*. 2024. № 4 (64). С. 6–14.

17. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.

18. Кротюк К. А. Рівень психологіної тривожності у військовослужбовців, які перебувають в зоні ООС. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7. С. 892–900.

19. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. № 1. С. 28–33.

20. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66–74.

21. Левенець О. А. Динаміка особистісних змін та ціннісних орієнтацій учасників бойових дій. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., (м. Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Нац. акад. внутр. Справ, 2016. С. 100–102.

22. Лелека Р. О., Миропольцева Н. І. Профілактика та вирішення конфліктів у сім’ях військовослужбовців. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 236–239.

23. Лесков В., Грязнов І. Сутність і причини виникнення нервовопсихічних розладів у військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 3. С. 91–97.

24. Ломакін Г. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР у комбатів. *Europejskie studia humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. 2020. № 4. С. 30–47.

25. Лящ О., Яцюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 37. С. 128–140.

26. Матвієнко А., Мельник О. Проблемність формування міжособистісних стосунків у сім’ях учасників бойових дій. *Universum*. 2024. № 4. С. 177–185.

27. Мацегора Я. В. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців-учасників бойових дій. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Нац. акад. внутр. Справ, 2016. С. 95–98.

28. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.

29. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)* : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.

30. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

31. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т. / пер. з англ. Т. Охлопкова, О. Брацюк. Київ : Наш Формат, 2022. 548 с.

32. Попик Ю. Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. С. 121–129.

33. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

34. Ренке С. Сім'я як соціально-психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 9. С. 357–364.

35. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем у шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 125–134.

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

37. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / уклад. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

38. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

39. Татарова А., Татрова А. Вплив бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Наука. Освіта. Молодь*. 2023. С. 342–345.

40. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

41. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.

42. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

43. Харитонова Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 167–189.

44. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 6 (1). С. 476–486.

45. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2 (121). С. 554–562.

46. Elder G., Clipp E. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of personality*. 1989. № 57 (2). P. 311–341.

47. Elder G., Gimbel C., Ivie R. Turning points in life: The case of military service and war. *Military Psychology*. 1991. № 3. P. 215–231.

48. Engelhard I., Lommen M., Sijbrandij M. Changing for Better or Worse? Posttraumatic Growth Reported by Soldiers Deployed to Iraq. *Clinical Psychological Science*. 2014. № 3 (5). P. 789–796.

49. Feder A., Southwick S., Goetz R., Wang,Y., Alonso A., Smith B. W. et al. Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. *Psychiatry*. 2008. № 71. P. 359–370.

50. Hogencamp V. E., Figley C. R. War: Bringing the Battle Home. New York : Brunner/Mazel, 1983. P. 148–165.

51. Hendrick S. S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*. 1988. № 50 (1). P. 93–98.

52. Kokun O., Agayev N., Pischko I., Stasiuk V. Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian military personnel who participated in the armed conflict in Eastern Ukraine. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. 2020. № 20 (3). C. 315–326.

53. Kondratyuk V., Puchalska-Wasyl M. Posttraumatic growth, resiliency, and basic hope in soldiers fighting in Eastern Ukraine. *Annals of Psychology*. 2019. № 22 (3). P. 213–231.

54. Shelestova O. Borderline mental disorders and adaptation disorders (differential diagnosis, case description). *Herald of kiev institute of business and technology*. 2021. № 46 (4). P. 74–81.

ДОДАТКИ

Додаток А
Шкала дисфункціональних відносин А. Бека-А. Вейсмана

Інструкція: перед вами подано низку тверджень, які описують різні думки, переконання або життєві позиції, що можуть бути властиві людині. Прочитайте кожне твердження уважно та оцініть, наскільки воно відповідає вашим уявленням, переконанням або тому, як Ви зазвичай мислите.

Для цього використовуйте 7-бальну шкалу, де:

1 – цілком не згоден;

2 – переважно не згоден;

3 – частково не згоден;

4 – важко відповісти / нейтрально;

5 – частково згоден;

6 – переважно згоден,

7 – цілком згоден.

Твердження

1. Важко бути щасливим, якщо ти не вродливий, не інтелігентний, не багатий і не маєш творчих здібностей.

2. Щастя – це щось, пов’язане зі ставленням до самого себе, а ніж з тими почуттями, які інші люди відчувають до тебе.

3. Люди, мабуть, думатимуть про мене погано, якщо я зроблю помилку.

4. Якщо я не буду весь час хорошим, то інші не будуть мене поважати.

5. Наражатися навіть на незначний ризик безглуздо, тому що в разі невдачі відбудеться катастрофа.

6. Можна придбати повагу іншої людини, не будучи обдарованою в чомусь.

7. Я щасливий тільки тоді, коли інші люди захоплюються мною.

8. Коли людина просить допомоги, це ознака слабкості.

9. Якщо я не такий гарний, як інші люди, то це означає, що я менш цінна людина.

10. Якщо я не впораюся зі своєю роботою, то я взагалі неспроможний (невдаха).

11. Якщо людина не може щось зробити правильно і досконало, то взагалі немає сенсу розпочинати цю справу.

12. Робити помилки корисно, тоді можу на них вчитися.

13. Якщо хтось не поділяє моєї думки, то, мабуть, це означає, що він не любить мене.

14. Якщо я частково не справляюся з чимось, то це також погано, як зазнати повної невдачі.

15. Якби люди знали, яка ця людина насправді, то вони думали б про неї погано.

16. Я – нікчема, якщо людина, яку я люблю, мене не любить.

17. Можна отримати насолоду від роботи, не беручи до уваги її кінцевий результат.

18. Перш ніж щось робити, треба мати розумну перспективу успіху.

19. Моя цінність як особистості залежить від того, якої думки про мене інші люди.

20. Якщо я не пред’являтиму до себе завищених вимог, то я, ймовірно, врешті-решт перетворюся на другосортну людину.

21. Якщо я хочу бути цінною особистістю, то я повинен принаймні в якійсь галузі стати визначним.

22. Люди, які мають гарні ідеї, цінніші, ніж ті, хто їх не має.

23. Я хвилююся, коли роблю помилку.

24. Моя власна думка про себе більш важлива, ніж думка інших про мене.

25. Щоб бути доброю, моральною людиною, треба допомагати кожному, хто потребує допомоги.

26. Якщо я запитую, то це ознака моєї неспроможності.

27. Жахливо, коли тебе гноблять люди, які важливі для тебе.

28. Якщо у вас немає людини, яка може бути для вас опорою, то ви неминуче стаєте нещасним.

29. Я можу досягти важливих для мене цілей і не надриваючись.

30. Можливо так, що людина, яку лають, при цьому не дратується.

31. Я не можу довіряти іншим людям, тому що вони можуть виявитися жорстокими до мене.

32. Не можна бути щасливим, якщо інші тебе не люблять.

33. Це добре – відмовлятися від власних інтересів, щоб подобатися іншим.

34. Моє щастя більше залежить від інших людей, ніж від мене самого.

35. Щоб бути щасливим, мені не потрібне визнання з боку інших.

36. Якщо людина уникатиме проблем, то вони, ймовірно, зникнуть.

37. Я можу бути щасливим і задоволеним, навіть якщо чимало хорошого в житті проходить повз мене.

38. Дуже важливо, що про мене думають інші люди.

39. Ізольованість від інших незмінно веде до відчуття нещасливості.

40. Я можу бути щасливим, не будучи коханим іншими.

Додаток Б

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк)

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.

2. Часто через дрібниці червонію.

3. Мій сон неспокійний.

4. Легко впадаю в зневіру.

5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

6. Мене лякають труднощі.

7. Люблю копатися у своїх недоліках.

8. Мене легко переконати.

9. Я недовірливий.

10. Я важко переношу час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки • можна знайти вихід:

12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

16. Я нерідко почуваюся беззахисним.

17. Іноді в мене буває стан розпачу.

18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36. Нелегко зближаюся з людьми.

37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

I. Питання №1-10 – тривожність

II. Питання №11-20 – фрустрація

III. Питання №21-30 – агресивність

IV. Питання №31-40 – ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

– 0-7 балів – низька тривожність;

– 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;

– 15-20 балів – висока тривожність.

II. Фрустрація:

– 0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, чи не боїтеся труднощів;

– 8-14 балів – середній рівень, фрустрація має місце;

– 15-20 балів – низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

– 0-7 балів – спокійний,стриманий;

– 8-14 балів – середній рівень агресивності;

– 15-20 балів – агресивний, нестримані, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

– 0-7 балів – ригідності немає;

– 8-14 балів – середній рівень;

– 15-20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальним обставинам.

Додаток В

Опитувальник «Діагностика стану агресії» О. Баса – О. Даркі

Інструкція: Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.

23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.

25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на брутальні жарти.

27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.

30. Досить багато людей заздрять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.

34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.

37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.

38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.

39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.

48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.

49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.

52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.

53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.

56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя поводиться зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.

60. Я лаюся тільки через злість.

61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.

62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.

71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізовувати.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

Обробка результатів

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами:

1) питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;

2) питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

Відповіді оцінюються за восьми шкалами у такий спосіб:

1. Фізична агресія:

так = 1, немає = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;

немає = 1, так = 0: 9 і 7.

2. Непряма агресія:

так = 1, немає = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;

немає = 1, так = 0: 26, 49.

3. Роздратування:

так = 1, немає = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

немає = 1, так = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

так = 1, немає = 0: 4, 12, 20, 28;

немає = 1, так = 0: 36.

5. Образа: так = 1, немає = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6. Підозрілість:

так = 1, немає = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

так = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

7. Вербальна агресія:

так = 1, немає = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

так = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

8. Почуття провини: так = 1, немає = 0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5-ту і 6-ту шкали, а індекс агресивності (прямий або мотиваційної) включає в себе шкали 1-шу, 3-тю, 7-му.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4. Норма ворожості дорівнює 6, 5-7 ± 3. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Додаток Г

Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) С. Гендрік в українській адаптації Д. Шевченко

Інструкція: уважно прочитайте кожне висловлювання, оцініть від 1 до 5 (де 1 – найнижчий рівень задоволеності, а 5 – найвищий рівень задоволеності).

№	Твердження	Оцінка				
		1	2	3	4	5
1	Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби?					
2	Загалом, наскільки ви задоволені своїми стосунками?					
3	Наскільки хорошими є ваші стосунки порівняно з іншими?					
4	Як часто ви шкодуєте про те, що вступили в ці стосунки?					
5	Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?					
6	Наскільки сильно ви любите свого партнера?					
7	Чи багато проблем існує у ваших стосунках?					

Інтерпретація результатів

Бали	Рівень задоволеності	Додаткові пояснення
7 – 16	Низький рівень	Ви можете відчувати невдоволення або напругу у стосунках. Якщо це так, рекомендуємо відверто обговорити свої почуття з партнером або звернутися за підтримкою до психолога чи консультанта з сімейних питань
17 – 26	Середній рівень	Ваші стосунки мають як позитивні, так і складні моменти. Можливо, варто обговорити з партнером питання, які вас турбують, або разом попрацювати над покращенням взаєморозуміння.
27 – 35	Високий рівень	Ви, ймовірно, дуже задоволені своїми стосунками, відчуваєте підтримку, довіру та емоційну близькість з партнером.

Додаток Д

Результати емпіричного дослідження впливу особистісних змін учасників бойових дій на сімейні стосунки

№	Задов. стосунками	Дисфунк. відносини за А. Беком-А. Вейсманом	Самооцінка психічних станів				Агрес.	Ворож.
			Трив.	Фрустр.	Агр.	Риг.		
1	30	56	6	7	6	7	8,0	2,0
2	22	124	10	16	10	12	20,0	11,5
3	8	201	15	16	16	15	26,5	12,5
4	24	130	16	16	15	16	26,0	12,0
5	22	111	9	10	11	11	21,0	5,5
6	32	80	11	9	12	5	22,0	1,5
7	19	121	9	16	11	12	21,5	5,5
8	9	140	16	15	18	15	27,5	13,5
9	20	125	10	15	12	10	20,5	12,5
10	21	113	11	12	11	9	20,5	6,0
11	22	107	12	12	9	12	19,0	7,5
12	24	129	16	18	16	11	22,5	7,5
13	17	64	6	5	7	5	7,5	3,0
14	24	132	11	18	10	10	21,0	6,0
15	18	109	13	14	9	10	20,0	7,5
16	19	106	12	10	9	11	23,0	6,5
17	20	112	11	9	9	10	22,5	5,5
18	10	156	18	15	15	15	26,0	13,5
19	20	124	16	15	16	12	26,0	11,0
20	21	122	16	16	17	15	22,0	11,0
21	20	119	9	11	12	10	21,0	11,0
22	31	77	5	12	6	5	20,0	1,5
23	18	108	10	10	14	9	21,0	7,0
24	21	112	10	12	12	12	28,0	8,5
25	17	88	8	11	11	6	22,5	2,5
26	19	115	11	12	10	11	20,0	5,5
27	20	116	13	11	12	8	22,0	5,0
28	11	190	15	17	18	16	28,5	13,5
29	21	121	14	10	11	9	21,0	5,0
30	22	127	18	19	19	15	26,5	11,0
31	20	81	8	9	10	5	19,5	2,0
32	21	125	19	16	15	10	20,0	11,0
33	9	225	18	17	9	18	28,5	13,5
34	23	120	10	10	10	10	21,0	5,0

35	20	121	12	10	10	11	24,0	11,0
36	21	79	4	10	12	6	6,5	2,5
37	20	118	11	15	11	10	22,0	6,5
38	22	120	10	19	10	12	26,0	13,0
r		-0,700	-0,434	-0,259		-0,562	-0,397	-0,565