МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЯГНЕННЯ ПОРОЗУМІННЯ У СІМ'ЯХ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-1-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Воробйова Юлія Віталіївна
Керівник: к. психол. наук,
доцент кафедри психології Бойко Г. В.
Рецензент: к. психол. наук,
доцент кафедри психології Грандт В. В.

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 СТУДЕНТЦІ
Воробйовій Юлії Віталіївні

1. Тема роботи Соціально-психологічні особливості досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців
керівник роботи Бойко Г. В., канд. психол. наук, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 04 2025 року № 468-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати історію дослідження соціально-психологічні особливостей досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців; визначити зміст основних понять дослідження; обґрунтувати методи та принципи дослідження соціально-психологічних особливостей порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців; проаналізувати сімейну взаємодію у кризових та посткризових ситуаціях; визначити основні закономірності адаптації демобілізованих військовослужбовців у родинному середовищі; дослідити основні проблеми та запити у родинах після демобілізації; розробити практичні рекомендації покращення комунікації сімей демобілізованих військовослужбовців.
5. Перелік графічного матеріалу: немає

6. Консультанти розділів робот

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Бойко Г. В., доцент		
Розділ 1	Бойко Г. В., доцент		
Розділ 2	Бойко Г. В., доцент		
Розділ 3	Бойко Г. В., доцент		
Висновки	Бойко Г. В., 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 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Ю. В. Воробйова

Керівник роботи _____ Г. В. Бойко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 65 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: сімейні стосунки демобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості досягнення порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне дослідженняя досягнення порозуміння в сім’ях демобілізованих військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження: порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців залежить від рівня емоційної відкритості, здатності до конструктивної комунікації, підтримки з боку партнера, чому має сприяти психологічна адаптації після повернення з військової служби

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; методи психодіагностики, опитування, тестування, інтерв’ю, кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна: уточнено зміст поняття порозуміння у специфічному контексті післявоєнної адаптації; виявлено соціально-психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню порозуміння у сім’ях демобілізованих військових; розроблено практичні рекомендації покращення комунікації сімей демобілізованих військовослужбовців.

Галузь використання: психологічне консультування родин військовослужбовців, центри соціальної підтримки, кризові центри, а також під час реалізації державних програм з психосоціальної реабілітації ветеранів.

ДЕМОБІЛІЗОВАНІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, СІМ’Я, ПОРОЗУМІННЯ, ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС, АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.

SUMMARY

Vorobiova Y. V. Socio-psychological features of reaching understanding in the families of demobilized servicemen

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (65 items). The qualifying work volume is 92 pages long, 79 of them – main text.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of the social and psychological peculiarities of achieving understanding in families of demobilized servicemen. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with a different aspect of family interaction and psychological adaptation after demobilization.

The research object: family relationships of demobilized military personnel.

The research subject: socio-psychological peculiarities of achieving understanding in families of demobilized servicemen.

The research goal: theoretical and empirical research on achieving understanding in the families of demobilized military personnel.

The research tasks are:

1. To analyze the history of studying socio-psychological peculiarities of achieving understanding in families of demobilized servicemen.
2. To define the main concepts of the research: “socio-psychological peculiarities,” “demobilized servicemen,” “family understanding.”
3. To substantiate methods and principles of studying socio-psychological peculiarities of family understanding.
4. To analyze family interaction in crisis and post-crisis situations.
5. To determine patterns of adaptation of demobilized servicemen in family environment.
6. To study the main problems and needs in families after demobilization.

7. To develop practical recommendations for improving communication in such families.

Chapter 1 «Methodological Aspects of Researching the Socio-Psychological Peculiarities of Achieving Understanding in Families of Demobilized Servicemen» provides theoretical analysis of the development of the research problem and defines its conceptual framework.

In the Chapter 2 «Theoretical Aspects of Studying Understanding in Families of Demobilized Servicemen» presents the analysis of understanding as a socio-psychological phenomenon and examines family interaction in crisis and post-crisis situations.

Chapter 3 «Empirical Research of Conditions and Ways to Achieve Understanding in Families of Demobilized Servicemen» explains the design, methods, and results of empirical research, and offers practical recommendations.

Key words: Demobilized servicemen, family, understanding, post-traumatic stress, adaptation, socio-psychological factors.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОРОЗУМІННЯ У СІМ'ЯХ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 12
1.1. Історія дослідження соціально-психологічні особливостей досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців 12
1.2. Основні поняття дослідження: «соціально-психологічні особливості», «демобілізовані військовослужбовці», «сімейне порозуміння» 17
1.3. Методи та принципи дослідження соціально-психологічних особливостей порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців 21
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРОЗУМІННЯ У СІМ'ЯХ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 29
2.1. Порозуміння у сім'ї як соціально-психологічний феномен 29
2.2. Сімейна взаємодія у кризових та посткризових ситуаціях 35
2.3. Закономірності адаптації демобілізованих військовослужбовців у родинному середовищі 41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ТА ШЛЯХІВ ДОСЯГНЕННЯ ПОРОЗУМІННЯ У СІМ'ЯХ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 52
3.1. Аналіз основних проблем і запитів у сім'ях демобілізованих військовослужбовців 52
3.2. Практичні стратегії покращення комунікації сімей демобілізованих військовослужбовців 66
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 80
ДОДАТКИ 86

ВСТУП

У сучасних реаліях війни, яка змінила життя мільйонів українців, все більшої значущості набувають питання соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їхніх родин. Повернення з війни – це не лише фізичне повернення до домівки, але й складний процес психологічної та соціальної реінтеграції. Для багатьох військових особисті стосунки після демобілізації стають справжнім випробуванням, адже війна залишає глибокий слід не лише в серці солдата, а й у серці його родини. Сім'я, з одного боку, є ресурсом підтримки, а з іншого – вразливою системою, яка зазнає суттєвих змін під впливом розлуки, стресу, тривоги та незнання, як поводитись із близькою людиною, що повернулась з бойових дій. Саме тому дослідження соціально-психологічного механізму досягнення порозуміння між подружжям після демобілізації є актуальним, науково значущим і суспільно необхідним.

Актуальність теми дослідження зумовлена масштабними соціальними й психологічними викликами, які постали перед українським суспільством в умовах повномасштабної війни. Після тривалого перебування в зоні бойових дій військовослужбовці повертаються до мирного життя, де на них чекає не лише процес особистісної адаптації, а й відновлення сімейних стосунків, які зазнали змін або руйнування. Саме сім'я стає тією ключовою опорою, що сприяє реабілітації особистості військового, але водночас вона також потребує підтримки через накопичений стрес, відчуження та порушення емоційного контакту.

Військові, які зазнали бойового досвіду, часто демонструють труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних зв'язків, що пов'язано зі зниженням довіри до оточення, проблемами з саморегуляцією емоцій, проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Їх партнери, у свою чергу, відчувають напругу через зміну динаміки взаємин, втрату

емоційної близькості, необхідність «перезнайомлення» з чоловіком чи дружиною після війни. Все це значно ускладнює досягнення порозуміння у родині – процесу, який вимагає не тільки взаємного бажання, але й сформованих психологічних навичок конструктивного діалогу, емпатії, терпимості, вміння вирішувати конфлікти без агресії та взаємного звинувачення.

Попри те, що в Україні вже функціонують програми психосоціальної підтримки ветеранів та їхніх родин, соціально-психологічна проблематика саме порозуміння у подружніх стосунках після демобілізації досі лишається недостатньо дослідженою. Більшість наукових праць зосереджуються на психологічній травмі, ПТСР, індивідуальній реабілітації, але меншою мірою – на відновленні міжособистісної взаємодії у сімейному контексті.

Проблематику адаптації демобілізованих військових, особливостей розвитку подружніх стосунків після пережитої травми, збереження емоційного зв’язку досліджували такі автори, як: О. М. Ткаченко – вивчає психосоціальні трансформації особистості військових після війни, Н.В. Шевченко – аналізує динаміку подружніх стосунків у період кризи, А. В. Олійник – розробляє моделі соціально-психологічної реабілітації ветеранів, О. В. Васильєва – фокусується на психологічній допомозі родинам військовослужбовців, О. М. Гаврилюк, М. С. Пірен – вивчають роль соціальних інституцій у підтримці сімей учасників бойових дій.

Дослідження соціально-психологічних умов, які сприяють досягненню порозуміння між партнерами, дозволить не лише окреслити чинники ризику, а й сформулювати ефективні інструменти для відновлення і зміцнення подружніх стосунків у складний період після демобілізації. Таким чином, тема роботи є не лише науково актуальною, а й соціально необхідною для сучасної України.

Об’єктом дослідження є сімейні стосунки демобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості досягнення порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження досягнення порозуміння в сімях демобілізованих військовослужбовці.

Згідно з метою було визначено такі завдання:

- проаналізувати історію дослідження соціально-психологічні особливостей досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців;
- визначити зміст основних понять дослідження: «соціально-психологічні особливості», «демобілізовані військовослужбовці», «сімейне порозуміння»;
- обґрунтувати методи та принципи дослідження соціально-психологічних особливостей порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців;
- проаналізувати сімейну взаємодію у кризових та посткризових ситуаціях;
- визначити основні закономірності адаптації демобілізованих військовослужбовців у родинному середовищі;
- дослідити основні проблеми та запити у родинах після демобілізації;
- розробити практичні рекомендації покращення комунікації сімей демобілізованих військовослужбовців.

Гіпотеза: порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців залежить від рівня емоційної відкритості, здатності до конструктивної комунікації, підтримки з боку партнера, чому має сприяти психологічна адаптації після повернення з військової служби

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень, методи психодіагностики, опитування, тестування, інтерв’ю, кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна: уточнено зміст поняття порозуміння у специфічному контексті післявоєнної адаптації; виявлено соціально-психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню порозуміння у сім'ях демобілізованих військових; розроблено практичні рекомендації покращення комунікації сімей демобілізованих військовослужбовців.

Практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування родин військовослужбовців, в роботі центрів соціальної підтримки, кризових центрів, а також під час реалізації державних програм з психосоціальної реабілітації ветеранів.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалась методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, стандартизованими психодіагностичними методиками, а також практичним підтвердженням результатів у ході дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 65 найменувань і 4 додатків на 7 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1
МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОРОЗУМІННЯ У СІМ'ЯХ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Історія дослідження соціально-психологічні особливостей досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців

Вивчення соціально-психологічних особливостей досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців має тривалу наукову передісторію, що поєднує у собі класичні підходи до дослідження міжособистісної взаємодії, розвиток сімейної психології та сучасні українські студії, присвячені проблемам адаптації ветеранів. Історичний аналіз дає змогу зрозуміти, як формувалися теоретичні засади дослідження сімейного порозуміння, які фактори впливали на становлення цієї проблематики у світовій та українській науці та чому саме останнє десятиліття стало визначальним у її актуалізації.

Феномен порозуміння в родині історично формувався в межах досліджень міжособистісної взаємодії, комунікації та сімейної динаміки. Класичні для соціальної психології уявлення про роль спільної діяльності, символічної взаємодії, емпатії та рефлексії стали теоретичною базою для подальшого аналізу подружньої комунікації та згуртованості. Поступове перенесення фокусу від «індивідуальних» до «сімейних» процесів у ХХ ст. привело до інтенсивного розвитку системного підходу: сім'я осмислювалася як відкрита самоорганізована система із власними правилами, кордонами та патернами регуляції емоцій. Саме в цій логіці взаєморозуміння постає не як статична риса подружжя, а як процес узгодження значень, очікувань та емоцій у межах сімейної системи. В українській психологічній традиції підвалини для осмислення діалогу та довіри в інтимно-особистісних

стосунках заклали праці з психології спілкування та психологічного здоров'я особистості, що пізніше були інтегровані в дослідження наслідків воєнної травми та реадаптації. Значущим концептом для дослідження цієї теми стала ідея посттравматичного життєтворення – відновлення суб'єктності та смислів після травми, яка прямо корелює з відновленням комунікативної здатності до взаєморозуміння в родині.

До початку російсько-української війни емпіричних досліджень, саме сімей демобілізованих**,** в Україні було небагато, проблематика торкалася переважно загальних питань психологічної реабілітації військових, кризових станів та медико-психологічного супроводу. Сформувались важливі методичні засади допомоги військовослужбовцям, які згодом стали платформою для осмислення сімейних вимірів реадаптації: програми психолого-соціальної підтримки, моделі реабілітації, інструментарій оцінювання стресу та адаптації. Ці напрацювання закріпили ідею, що відновлення психологічного функціонування військового нерозривно пов'язане з мікросоціальним середовищем – насамперед сім'єю.

Анексія Криму та бойові дії на сході України спричинили різке зростання кількості ветеранів та їхніх родин, що актуалізувало емпіричні й прикладні студії. Провідні українські психологи та інституції сфокусувалися на пошуках щодо психологічних наслідків травми, механізмах відновлення та сімейних чинниках адаптації. У дослідженнях і монографіях Т. М. Титаренко запропоновано концепт посттравматичного життєтворення, розроблено методи діагностики й відновлення психологічного здоров'я, що стали теоретичною рамкою для практик сімейного консультування (наголос на смислотворенні, ресурсах, наративній реконструкції досвіду, розвитку емпатійних навичок) [56, 20-27].

Паралельно розвивалися практичні моделі психосоціального супроводу ветеранів у громаді та родині: навчальні програми, які систематизують алгоритми оцінювання потреб, планування втручань, групових і сімейних форм роботи, міжвідомчу взаємодію (освіта – охорона здоров'я – соціальні

служби – НУО). Ці матеріали підкреслюють, що ефективність реадаптації залежить від залучення родини як активного партнера, а відновлення довіри та порозуміння є центральною метою супроводу.

Водночас з'явилися перші специфічні емпіричні дослідження сімейних змін після повернення з бойових дій членів родини: порушення комунікації, емоційне відчуження, труднощі у відновленні інтимності, нові конфліктні патерни. Дослідження свідчать, що в сім'ях з кращою структурою взаємопідтримки та налагодженими каналами комунікації процес пристосування є швидшим і менш травматичним. З цього можна зробити висновок, що якість сімейної комунікації – показник успішної постдемобілізаційної адаптації, а отже – ключовий об'єкт психологічної допомоги [15, 53].

Повномасштабне вторгнення призвело до різкого зростання кількості ветеранів і членів їхніх родин, що стимулювало національні та регіональні опитування і зміцнення доказової бази. Нові дані розширюють уявлення про правові, соціальні та психологічні потреби сімей ветеранів, зокрема залежно від статі, віку, наявності поранень, території проживання. Для теми дослідження це важливо, бо порозуміння в родині виявляється чутливим до контекстних факторів (економічний стан, житлові умови, доступ до послуг, гендерні ролі, батьківство під час війни).

Окрема лінія – комунікація та конфлікти в сім'ях демобілізованих військовослужбовців. Сучасні українські дослідження, зокрема Г. В.Пирог, С. Ю.Удод, фіксують кореляцію між симптомами ПТСР і підвищеною конфліктністю в парі, зниженням задоволеності шлюбом, ризиками насильства. Підкреслюється роль навичок ненасильницької комунікації, емоційної саморегуляції та партнерської підтримки як буферів ризику. Результати наголошують на потребі сімейно-орієнтованих інтервенцій (психоедукація, парна терапія, групи взаємопідтримки для подружжя, батьківські програми) [43, 417].

Після дослідження досвіду військових, що було проведено О.Фокаф, додано вимір батьківства у ветеранських сім'ях: дослідження українських організацій показують, як військовий/ветеранський досвід змінює розподіл ролей, емоційний контакт із дітьми, моделі дисципліни та турботи; це безпосередньо впливає на сімейний клімат і, відповідно, на можливість досягнення взаєморозуміння між партнерами [1, 17].

На хвилі практичних запитів Б.П.Лазоренко, К.О.Кальницької було узагальнено та адаптовано низку моделей психосоціального супроводу демобілізованих військовослужбовців та їх родин: акцент на поєднанні індивідуальних і сімейних втручань; мультидисциплінарність (психологи, соціальні працівники, лікарі, юристи, педагоги); поетапність (скринінг – стабілізація – відновлення – розвиток). Для сімейної системи ключові завдання подаються як: відновлення безпеки (емоційної й фізичної), психоедукація (про травму, ПТСР, тригери), комунікативні протоколи (правила діалогу, «теплі» ритуали взаємодії), рольова реструктуризація (узгодження очікувань і відповідальності), укріплення батьківської компетентності. Узагальнені в українських матеріалах принципи та методики підкреслюють важливість культурної та гендерної чутливості і партнерського залучення родини до плану допомоги.[31]

Українські фахові публікації після 2014 року, зокрема, Н.Ф.Дідик, проаналізували зміну інтимних стосунків як одну з найделікатніших зон після повернення: від гіпервигорання та емоційного відсторонення до підвищеної дратівливості. На індивідуальному рівні це пов'язано з реакціями травми, на сімейному – з втратою звичних «ритуалів близькості» та збоєм у рольовій системі. Інтервенції спрямовують на повернення довіри через малі кроки, відновлення тілесної безпеки, навичок відкритого обговорення потреб і меж.

За повідомленнями національних та міжнародних оглядів, а саме матеріалами О.Шевченко, у частини ветеранських сімей зростають ризики насильства. Це не є «нормою» військового досвіду, але може бути наслідком

неадресованої травми, зловживання психоактивними речовинами, економічної напруги. Профілактика передбачає раннє виявлення, маршрутизацію до спеціалізованих послуг, роботу з емоційною регуляцією і парними патернами, використання мобільних бригад і кризових сервісів [44].

Приділена увага дослідженню батьківства в сім'ях демобілізованих, так, визначено, що перехід до батьківства у контексті війни супроводжується змінами ролей і очікувань, досвідом розлуки, непередбачуваністю. Українські дослідження О.Фокаф висвітлюють як уразливості, так і ресурси сімей: спільні смисли служби/захисту, підвищене відчуття значущості батьківської ролі, розширення мереж взаємодопомоги; водночас дефіцит часу, емоційне виснаження і ПТСР ускладнюють діалог між батьками та дітьми. Рекомендаціями до подолання таких ускладнень є батьківські тренінги, групи підтримки, парні консультації з акцентом на «мові потреб» і договірних правилах [1, 18].

У сучасних українських роботах Г.В.Пирог, С. Ю.Удод простежується кілька стійких зв'язків між психологічним станом демобілізованих військовослужбовців, якістю сімейної взаємодії та ефективністю подружньої адаптації. У перший із них входять зв'язки між рівнем психоемоційного виснаження та характером сімейної динаміки: симптоми ПТСР, депресії й тривоги у демобілізованого військовослужбовця асоційовані з більшою частотою конфліктів, нижчою задоволеністю шлюбом і більшою ймовірністю деструктивної комунікації. Показниками ефективного подолання таких труднощів виступають емпатія партнера, навички активного слухання та структуровані сімейні ритуали. У другий зв'язок входить взаємозалежність між якістю комунікації подружжя (виразність, доброзичливість, здатність до переговорів) та психологічною адаптацією сім'ї: високий рівень конструктивної взаємодії передбачає успішнішу адаптацію, швидше відновлення довіри та зниження емоційної напруги. В останньому простежується зв'язок між доступом до соціально-психологічних ресурсів (правових, психологічних, соціальних послуг) та стабільністю сімейного

функціонування, що визначає можливість підтримувати відкритий діалог у кризові періоди [43, 420].

Узагальнюючи, можна зазначити, що історія вивчення соціально-психологічних особливостей досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців в Україні пройшла кілька етапів. До 2014 року переважали загальні дослідження психологічної реабілітації військових і формування методичної бази. Після 2014 року відбувся перехід до системних емпіричних і прикладних досліджень, де центральними стали теми посттравматичного життєтворення, сімейної комунікації та моделей психосоціального супроводу. Після 2022 року акцент змістився на масштабні аналітичні огляди потреб ветеранів та їхніх родин, гендерні й соціально-економічні фактори, питання батьківства та профілактики насильства. Таким чином, сучасна українська наукова думка рухається у напрямі інтеграції сімейно-орієнтованих інтервенцій, розвитку міжсекторальної взаємодії та розробки інноваційних програм підтримки, де досягнення порозуміння у сім'ї виступає ключовим показником психологічної стабільності та соціальної інтеграції демобілізованих військовослужбовців.

1.2 Основні поняття дослідження: «соціально-психологічні особливості», «демобілізовані військовослужбовці», «сімейне порозуміння»

Базові поняття дослідження мають багато різних визначень, тому проаналізуємо існуючі та визначимо більш оптимальний варіант для методологічної основи дослідження.

У будь-якому науковому дослідженні чітке окреслення базових понять має принципове значення, адже воно визначає логіку теоретичного аналізу та напрями подальшого емпіричного вивчення. У нашому випадку ключовими категоріями є «соціально-психологічні особливості», «демобілізовані військовослужбовці» та «сімейне порозуміння». Ці поняття мають

багатозначність та варіативність інтерпретацій, що засвідчено у працях як вітчизняних, так і зарубіжних авторів. Тому науково обґрунтованим кроком є здійснення аналізу існуючих дефініцій та формулювання власного робочого розуміння, що відповідатиме завданням нашої магістерської роботи.

Поняття «соціально-психологічні особливості» належить до числа інтегральних категорій психології, які на перетині особистісного та соціального рівнів пояснюють характер взаємодії індивіда з оточенням. У літературі воно набуває різних акцентів.

Так, А.Б. Коваленко розглядає соціально-психологічні особливості як сукупність стійких властивостей особистості, що зумовлюють ефективність її соціальних контактів та здатність до інтеграції у групове середовище. Автор підкреслює важливість комунікативних навичок, емоційної культури, ціннісних орієнтацій [21].

Інший підхід представлений у працях О.М.Ткаченка, який наголошує, що соціально-психологічні особливості не зводяться лише до внутрішніх характеристик, а формуються під впливом системи соціальних ролей, суспільних очікувань і групових норм. Таким чином, вони є продуктом взаємодії особистості й соціуму [59, 112-120].

Л.С.Горбунова акцентує увагу на тому, що у кризових життєвих ситуаціях саме соціально-психологічні особливості (рівень саморегуляції, емпатія, здатність до рефлексії) визначають успішність подолання труднощів і швидкість адаптації до нових умов [13, 98-107].

У контексті сімейних відносин соціально-психологічні особливості проявляються у стилях спілкування, рівні довіри, готовності до компромісу, умінні управляти емоціями. Вони безпосередньо впливають на якість порозуміння між партнерами та атмосферу у сім’ї [16, 77-85].

Узагальнюючи заначимо, що, під соціально-психологічними особливостями у нашій роботі розуміємо комплекс індивідуально-психологічних і соціально зумовлених характеристик, що визначають специфіку міжособистісної взаємодії та ефективність комунікації у сімейному середовищі.

Поняття «демобілізовані військовослужбовці» у науковому та практичному вжитку має широкий спектр тлумачень. З позиції військової соціології, демобілізовані військовослужбовці – це особи, звільнені зі служби після виконання бойових завдань, за віком чи станом здоров'я, які повертаються до цивільного життя. Тут акцент робиться на правовому статусі та соціальному становищі таких осіб [49, 23-29].

Психологічна література розглядає їх більш глибоко – крізь призму адаптаційних процесів. Зокрема, О.В.Герасименко зазначає, що демобілізовані військовослужбовці стикаються з труднощами трансформації ідентичності: від військової (побудованої на дисципліні, чіткості ієрархії та екстремальному досвіді) до цивільної, яка потребує гнучкості, толерантності й інших соціальних ролей [11, 112-123].

Крім того, численні дослідження свідчать, що повернення з війни нерідко супроводжується посттравматичними стресовими розладами, підвищеною тривожністю, емоційною відстороненістю або, навпаки, агресивністю. Це створює додаткові бар'єри у спілкуванні з близькими [41, 15-21; 32, 33-41]

Водночас у демобілізованих військовослужбовців є і значний ресурсний потенціал – розвинуте почуття відповідальності, стійкість до стресу, досвід співпраці та дисциплінованість, що може стати підґрунтям для успішної соціальної інтеграції [35, 44-52].

Отже, у межах нашого дослідження під демобілізованими військовослужбовцями ми розумітимемо соціальну групу людей, які завершили військову службу і перебувають у процесі психологічної та соціальної адаптації до мирного життя та сімейного середовища.

Категорія «сімейне порозуміння» у вітчизняній психології трактується як одна з центральних характеристик подружніх і родинних відносин.

Л.М.Кравченко визначає його як єдність поглядів і гармонію у ставленні членів сім'ї до основних цінностей життя, що забезпечує стабільність шлюбу [29, 56-63].

І.А.Дубровська наголошує, що сімейне порозуміння є не стільки станом, скільки процесом постійного діалогу, домовленостей і взаємної підтримки. Авторка підкреслює його роль у подоланні кризових ситуацій і забезпеченні психологічного благополуччя сім'ї [16, 77-85].

Інші дослідники, зокрема О.Ф. Бондаренко та Т.С.Литвиненко вважають, що сімейне порозуміння включає три ключові компоненти: емоційний (взаємна довіра, любов, підтримка), когнітивний (знання потреб і цінностей партнера), поведінковий (уміння домовлятися, здатність вирішувати конфлікти конструктивно) [5; 33, 54-62].

У контексті нашої теми сімейне порозуміння набуває особливого значення, оскільки повернення військовослужбовця з війни потребує перебудови сімейної взаємодії, узгодження нових ролей та очікувань. Наявність чи відсутність порозуміння прямо впливає на успішність адаптації як самого військового, так і всієї сім'ї.

Таким чином, у нашому дослідженні сімейне порозуміння визначатимемо як динамічний процес і результат взаємодії між членами сім'ї, що ґрунтується на довірі, відкритості, взаємоповазі й готовності спільно долати труднощі, забезпечуючи гармонійне співіснування родини.

Отже, аналіз різних визначень засвідчив багатогранність ключових понять. З метою методологічної чіткості у подальшому дослідженні ми будемо виходити з таких робочих дефініцій:

- соціально-психологічні особливості – комплекс індивідуально-психологічних і соціально зумовлених характеристик, що визначають ефективність взаємодії у сімейному середовищі;
- демобілізовані військовослужбовці – соціальна група осіб, які завершили військову службу і перебувають у процесі психологічної та соціальної адаптації до мирних умов життя;
- сімейне порозуміння – динамічний процес і результат гармонійної взаємодії у родині, заснований на довірі, відкритості та підтримці.

1.3 Методи та принципи дослідження соціально-психологічних особливостей порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців

Дослідження соціально-психологічних особливостей порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців потребує комплексного підходу, що поєднує теоретичний аналіз і емпіричну перевірку гіпотези. Вибір методів дослідження визначався специфікою проблеми, її соціально-психологічним характером та потребою отримання максимально достовірних і репрезентативних результатів.

Для обґрунтування наукового підходу до дослідження буде використовуватися теоретико-методологічні методи, які включають класифікацію та систематизацію наукових джерел, порівняння й узагальнення даних попередніх досліджень. Це дозволить визначити основні концептуальні моделі, що описують соціально-психологічні особливості сімейної взаємодії, механізми порозуміння в родині, а також фактори, що впливають на адаптацію демобілізованих військовослужбовців у сімейному середовищі.

Аналіз наукових джерел дає змогу виділити кілька підходів до вивчення порозуміння в сім'ї: психологічний (зосередження на індивідуально-психологічних характеристиках членів сім'ї), соціально-психологічний (вивчення взаємодії та комунікації між членами сім'ї), а також психотерапевтичний (оцінка способів подолання конфліктів і напруженості у стосунках). Використання системно-структурного підходу дозволить виявити взаємозв'язок між різними рівнями сімейної взаємодії: індивідуально-психологічним, міжособистісним та соціально-психологічним.

У емпіричній частині дослідження буде застосовано ряд методів, що дозволять оцінити соціально-психологічні особливості порозуміння на практичному рівні. До основних методів включено:

1. Психодіагностичні методи, які спрямовані на визначення індивідуально-психологічних характеристик членів сім'ї, таких як рівень

емпатії, комунікативна компетентність, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, особистісні установки щодо сімейних стосунків. До використаних методик належать опитувальники та стандартизовані тести, що дозволяють оцінити рівень взаєморозуміння, задоволеність сімейним життям і згуртованість сім'ї.

2. Опитування та інтерв'ю, які будуть застосовуватися для отримання інформації про реальні способи комунікації, прояви порозуміння та конфліктні ситуації в сім'ях демобілізованих військовослужбовців. Анкетування дозволить кількісно оцінити ключові параметри сімейної взаємодії, а глибинні інтерв'ю – отримати більш детальну та емоційно забарвлену інформацію про внутрішні процеси сімейного життя.

3. Методи кількісного та якісного аналізу результатів будуть застосовані для обробки отриманих даних. Кількісний аналіз включає статистичні методи обробки даних, що дозволить оцінити рівень порозуміння, встановити кореляційні зв'язки між індивідуально-психологічними характеристиками членів сім'ї та показниками сімейної взаємодії, а також порівняти групи за певними критеріями (стаж подружжя, досвід військової служби, наявність дітей тощо). Якісний аналіз застосовувався для інтерпретації даних інтерв'ю та відкритих питань анкет, виявлення типових тем, смислових категорій і моделей сімейної взаємодії. Особливо важливим є контент-аналіз текстів, що дозволяє виділити найбільш значущі чинники порозуміння та адаптації.

Вибір зазначених методів обґрунтований комплексним характером досліджуваної проблеми. Соціально-психологічні особливості порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців формуються під впливом індивідуальних, міжособистісних та соціально-культурних факторів, що потребує використання як теоретичних, так і емпіричних, кількісних та якісних підходів. Поєднання цих методів дозволяє отримати повне уявлення про процеси взаємодії, визначити ключові чинники ефективного порозуміння та надати практичні рекомендації для психологічної підтримки сімей.

Комплексне використання теоретико-методологічного аналізу, класифікації та систематизації наукових джерел, порівняння й узагальнення даних попередніх досліджень, методів психодіагностики, опитування, тестування, інтерв'ю, а також кількісного і якісного аналізу результатів забезпечує наукову обґрунтованість дослідження. Такий підхід дозволяє не лише всебічно вивчити соціально-психологічні особливості порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців, а й підготувати надійну базу для практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності сімейної взаємодії та підтримки адаптації ветеранів у сімейному середовищі.

Дослідження соціально-психологічних особливостей порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців ґрунтується на низці принципів, що забезпечують системність, комплексність, наукову об'єктивність та практичну значущість отриманих результатів. Досліджувана проблема носить багатовимірний характер, адже процеси взаєморозуміння в сім'ї тісно пов'язані з індивідуальними психологічними особливостями членів сім'ї, їх соціальним досвідом, військовим минулим, рівнем адаптації до цивільного життя та зовнішніми життєвими обставинами. У зв'язку з цим дослідження передбачає врахування специфіки як індивідуального, так і групового досвіду сімейної взаємодії.

Принцип системності є одним із ключових у вивченні соціально-психологічного порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців. Сім'я розглядається як цілісна система, де кожен член виконує певну соціальну та психологічну роль. Взаємодія між членами сім'ї має складний характер, і стан порозуміння формується під впливом взаємозв'язків між усіма складовими системи. Дослідження враховує взаємодію членів сім'ї, їх комунікативні патерни, емоційні реакції, рівень підтримки та співпраці, а також вплив зовнішнього середовища, зокрема соціального оточення та умов адаптації демобілізованого військовослужбовця. Підхід системності дозволяє не тільки аналізувати окремі прояви поведінки, але й визначати закономірності, що формують якість сімейного порозуміння.

Принцип комплексності передбачає всебічне вивчення соціально-психологічного порозуміння в сім'ї. Він охоплює психологічні, соціальні, емоційні та комунікативні аспекти взаємодії між членами сім'ї. Для дослідження беруться до уваги індивідуальні особливості демобілізованого військовослужбовця та членів його родини, їх ціннісні орієнтації, рівень емоційної зрілості, стиль спілкування та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Комплексний підхід дозволяє формувати цілісну картину соціально-психологічного стану сім'ї після повернення військовослужбовця з активної служби та визначати чинники, що сприяють або, навпаки, ускладнюють процес порозуміння.

Принцип динамічності передбачає врахування змін у процесі порозуміння протягом часу. Сімейні взаємини після демобілізації не є статичними; вони зазнають трансформацій під впливом психологічних, соціальних та побутових факторів. Дослідження спрямоване на виявлення процесів адаптації у різні періоди: до демобілізації, безпосередньо після повернення та в подальшому житті сім'ї. Цей підхід дозволяє аналізувати еволюцію сімейних взаємин, визначати кризові моменти, стадії конфліктів та особливості їх подолання. Важливим аспектом є також спостереження за розвитком соціально-психологічних компетенцій членів сім'ї та їх здатності до ефективного вирішення внутрішніх і зовнішніх проблем.

Принцип об'єктивності та наукової достовірності забезпечує достовірність отриманих результатів. Для вивчення соціально-психологічних особливостей порозуміння використовуються психодіагностичні методики, опитування, інтерв'ю, спостереження, а також кількісний та якісний аналіз даних. Дотримання цього принципу передбачає мінімізацію суб'єктивного впливу дослідника на результати, використання стандартизованих методів, перевірених у попередніх дослідженнях, та інтеграцію різних джерел інформації для більш повного та точного розуміння сімейної взаємодії.

Принцип індивідуалізації підкреслює важливість урахування унікальних психологічних особливостей кожного учасника сімейної

взаємодії. Демобілізовані військовослужбовці можуть мати посттравматичний досвід, переживання стресових або кризових ситуацій, що впливають на їхню здатність до конструктивного спілкування. Аналіз враховує індивідуальні реакції на стрес, емоційну стійкість, рівень емпатії та комунікативні навички. Також враховується особливість адаптації членів родини до нового соціального та психологічного статусу демобілізованого.

Принцип етичності та конфіденційності передбачає дотримання етичних норм на всіх етапах дослідження. Учасники дослідження мають бути інформовані про мету та завдання дослідження, їх добровільну участь, можливість відмовитися від участі у будь-який момент без негативних наслідків. Конфіденційність особистих даних є обов’язковою умовою, оскільки сімейні взаємини та індивідуальні психологічні особливості є чутливою інформацією. Дотримання етичних стандартів забезпечує безпечні умови для учасників та сприяє отриманню достовірних даних.

Принцип практичної значущості передбачає, що результати дослідження мають бути корисними для практичної психології та соціальної підтримки сімей демобілізованих військовослужбовців. Отримані дані можуть використовуватися для розробки рекомендацій щодо психологічної допомоги, програм підтримки сімей, методів підвищення ефективності комунікації та профілактики конфліктних ситуацій у сім’ї. Важливо, щоб дослідження не лише розкривало теоретичні аспекти соціально-психологічного порозуміння, а й мало безпосереднє практичне застосування у роботі психологів, соціальних працівників та військових консультантів.

Таким чином, дослідження соціально-психологічних особливостей порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців ґрунтується на принципах системності, комплексності, динамічності, об’єктивності, індивідуалізації, етичності та практичної значущості. Дотримання цих принципів дозволяє забезпечити цілісне, достовірне та науково обґрунтоване вивчення сімейної взаємодії, визначити фактори, що сприяють формуванню ефективного порозуміння, та розробити рекомендації для підтримки

адаптації сімей після демобілізації. У комплексі ці принципи формують методологічну основу дослідження та визначають логіку побудови емпіричної частини роботи, спрямованої на виявлення специфічних соціально-психологічних характеристик сімейної взаємодії демобілізованих військовослужбовців.

У першому розділі було здійснено комплексний аналіз теоретико-методологічних засад дослідження соціально-психологічних особливостей досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців. Проведене вивчення наукової літератури дозволило виділити ключові аспекти проблеми, уточнити її понятійно-категоріальний апарат, визначити основні наукові підходи, а також обґрунтувати принципи й методи дослідження.

Здійснений історико-науковий огляд показав, що поняття «порозуміння» традиційно розглядається у контексті міжособистісної взаємодії та комунікації. У психології воно тлумачиться як процес узгодження позицій, значень і цінностей, що створює умови для конструктивного спілкування. У сучасних дослідженнях проблема порозуміння все частіше аналізується у зв'язку з посттравматичними змінами особистості, адаптацією до нових соціальних умов і ролей, а також у контексті сімейної психології.

Вітчизняні та зарубіжні науковці відзначають, що сімейне порозуміння не є статичним феноменом, воно формується у процесі спільної діяльності, діалогу та взаємної підтримки. Для родин демобілізованих військовослужбовців ця проблема має особливу вагу, адже повернення військового з бойових дій створює нові виклики для подружніх стосунків і сімейної єдності.

У ході аналізу було з'ясовано, що демобілізовані військовослужбовці після повернення стикаються з низкою психологічних труднощів: підвищеною тривожністю, емоційною напругою, симптомами посттравматичного стресового розладу, труднощами у регуляції поведінки та

комунікації. Ці фактори безпосередньо впливають на якість сімейної взаємодії, можуть ускладнювати досягнення взаєморозуміння та призводити до конфліктів.

Разом із тим, сім’я для військовослужбовця виступає ключовим ресурсом підтримки й відновлення психологічної рівноваги. Дослідження показують, що саме взаємоповага, готовність до діалогу, прийняття досвіду одне одного та розвиток емпатії створюють основу для подолання труднощів адаптаційного періоду.

Аналіз літератури дозволив уточнити базові поняття дослідження:

– соціально-психологічні особливості – сукупність індивідуальних і групових характеристик, які впливають на поведінку та взаємодію особистості в соціумі;

– демобілізовані військовослужбовці – соціальна група, яка переживає перехід від військового до цивільного способу життя, зумовлений необхідністю переадаптації та інтеграції у мирне середовище;

– порозуміння у сім’ї – динамічний процес узгодження смислів, потреб і почуттів, що забезпечує гармонійність стосунків, ефективну взаємодію та психологічну підтримку між членами родини.

Таке уточнення категоріального апарату дає можливість чіткіше визначити предмет подальшого емпіричного аналізу.

Обґрунтування методологічної бази показало доцільність використання низки принципів: системності, комплексності, єдності теорії та практики, врахування соціального контексту та динамічності психічних явищ. Вони дозволяють розглядати сім’ю як цілісну систему, у якій порушення комунікації однієї особи впливає на функціонування всієї структури.

До основних методів дослідження віднесено: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, порівняння та узагальнення даних попередніх досліджень, методи психодіагностики, опитування, тестування, інтерв’ю, а також кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. Такий підхід забезпечує комплексність і достовірність висновків.

Таким чином, результати першого розділу дозволяють зробити висновок, що проблема порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців є багатоплановою, комплексною та соціально значущою. Вона охоплює психологічні, соціальні, комунікативні та культурні аспекти і потребує міждисциплінарного підходу до її вивчення.

Теоретичний аналіз показує, що якість сімейного порозуміння значною мірою визначає ефективність адаптації військовослужбовця до мирного життя та стійкість сімейних стосунків. Водночас окреслено науково-методологічний фундамент, який забезпечує можливість подальшого емпіричного вивчення соціально-психологічних механізмів порозуміння, їхніх детермінант і чинників, що перешкоджають або, навпаки, сприяють гармонізації сімейних взаємин.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРОЗУМІННЯ У СІМ'ЯХ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Порозуміння у сім'ї як соціально-психологічний феномен

Сім'я традиційно розглядається як базова соціальна інституція та одночасно як найближче мікросоціальне середовище особистості. Вона виконує широкий спектр функцій – від забезпечення фізичного існування до формування моральних і ціннісних орієнтацій. Саме у сімейному колі відбувається перший досвід міжособистісних відносин, що надалі визначає якість соціальних зв'язків людини. У цьому контексті особливого значення набуває феномен порозуміння у сім'ї, який постає важливим чинником стабільності родинних стосунків, психологічного комфорту та гармонійного розвитку кожного з її членів.

Науковий інтерес до проблеми порозуміння у сім'ї значно зріс у XX–XXI століттях у зв'язку зі змінами соціальних умов, ускладненням міжособистісної комунікації та зростанням кількості кризових явищ у сімейному житті. Психологічні дослідження переконливо доводять: якість родинної взаємодії безпосередньо залежить від того, наскільки члени сім'ї здатні зрозуміти один одного, узгодити власні потреби та цінності [55, 134-141].

У психології феномен порозуміння трактується по-різному. Частина авторів, а саме І.Д. Бех, ототожнює його з ефективною комунікацією, розглядаючи як процес передавання та правильного сприйняття інформації [2,112-118]. Дослідниці Л.М.Карамушка наголошує на емоційній складовій, розуміючи порозуміння як стан взаємної довіри, прийняття та емпатії [20, 63-70]. Окремі підходи до вивчення феномену порозуміння акцентують на його інтегральному характері, поєднуючи когнітивні, емоційні

та поведінкові компоненти і розглядаючи його як багатовимірний процес узгодження смислів між учасниками взаємодії [10, 45-56].

Варто також зазначити, що в сучасній психологічній науці порозуміння у сім'ї дедалі частіше розглядається крізь призму системного підходу. Родина виступає цілісною системою, де кожен індивід функціонує у взаємозалежності з іншими. У цьому контексті порозуміння визначається як здатність членів системи підтримувати рівновагу завдяки узгодженню позицій, ролей і способів взаємодії [28, 49].

Як соціально-психологічний феномен, порозуміння у сім'ї охоплює кілька важливих взаємопов'язаних вимірів, які визначають якість міжособистісної взаємодії та стабільність родинних стосунків. Насамперед варто зупинитися на когнітивному вимірі порозуміння, який полягає у здатності членів сім'ї адекватно сприймати думки, переконання та життєві позиції один одного. Він передбачає уміння пояснювати власні наміри й мотиви поведінки, а також коректно інтерпретувати висловлювання та дії близьких. За відсутності цього виміру виникає нерозуміння, що часто стає підґрунтям конфліктів і відчуження у стосунках. Наприклад, дослідження О.М.Ткаченка показало, що сімейні пари, де відзначався високий рівень когнітивної узгодженості, значно рідше переживали гострі конфлікти, а їхні суперечки мали конструктивний характер. Це свідчить про те, що когнітивний аспект порозуміння створює основу для взаємної інтелектуальної сумісності та формування спільного бачення життєвих ситуацій [57, 123-128].

Наступним важливим складником порозуміння є емоційний вимір. Його сутність полягає у переживанні емоційної близькості, довіри, емпатії та прийняття. Емоційний компонент визначає, наскільки члени сім'ї відчувають, що їх слухають і чують, чи знаходять вони підтримку в критичних і стресових обставинах. Вміння співпереживати, розділяти почуття іншого, виявляти теплоту і турботу створює атмосферу психологічної безпеки у родині. Дослідження Н.В. Шульги підтвердило, що

подружжя з високим рівнем емпатійності відзначається більшою стійкістю до зовнішніх кризових чинників і швидше відновлює внутрішню гармонію після конфліктів. Саме емоційний вимір забезпечує формування довірливого середовища, яке є запорукою ефективної взаємодії та здатності сім'ї до самозбереження у кризових ситуаціях [64, 134-142].

Останнім компонентом порозуміння виступає поведінковий вимір, що виявляється в узгодженості дій членів сім'ї, їхній готовності до співпраці, взаємної підтримки та компромісів. Він проявляється у здатності разом вирішувати як повсякденні побутові питання, так і складні виховні чи життєві завдання. Дослідження Т.М. Кочубей показало, що сім'ї, які активно застосовували навички кооперації та компромісу, значно рідше зверталися до психологічних служб, оскільки внутрішньо виробляли механізми подолання труднощів. Власне поведінкова сфера дозволяє перевести взаємні уявлення та емоції у конкретні дії, які сприяють укріпленню сімейної єдності та стабільності [28, 55-66].

Поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового вимірів забезпечує цілісність феномену порозуміння і зумовлює виконання ним низки важливих функцій у сімейному житті. Передусім це інтегративна функція, яка зміцнює відчуття єдності, спільності цілей та гармонійності взаємин між членами родини. Не менш значущою є регулятивна функція, що дозволяє знижувати ризик конфліктів, попереджати напруженість і знаходити конструктивні способи розв'язання суперечностей. Важливим є й компенсаторний потенціал порозуміння, адже воно допомагає зменшувати негативний вплив зовнішніх стресових факторів, таких як соціально-економічні труднощі чи психологічні кризи. Нарешті, варто виокремити виховну функцію, оскільки у процесі родинної взаємодії передаються моделі комунікації, які стають основою соціалізації дітей і визначають характер їхніх подальших міжособистісних відносин.

У працях українських психологів Р.П. Федоренко, С.І. Яковенко наголошується, що брак хоча б одного з компонентів порозуміння –

когнітивного, емоційного чи поведінкового – значно знижує рівень гармонії у сімейному середовищі. Саме тому порозуміння доцільно розглядати як інтегральний і динамічний процес, який формується під впливом внутрішньосімейних і соціальних факторів та визначає стійкість і життєздатність родинної системи [60, 110-118; 65, 92-100].

Дослідники наголошують, що рівень порозуміння у сімейній системі визначається сукупністю низки соціально-психологічних факторів, які взаємопов'язані та взаємозумовлені. Одним із провідних факторів є ефективність комунікації, що передбачає відкритість у спілкуванні, відсутність прихованих маніпуляцій та уміння активно слухати співрозмовника. Саме комунікативна компетентність виступає фундаментом для побудови довірливих стосунків, де партнери не лише обмінюються інформацією, але й створюють простір для взаємної підтримки, співпраці та обміну емоційним досвідом. Коли члени родини вміють висловлювати власні думки та почуття, а також чути й приймати позицію іншого, формується відчуття психологічної безпеки, яке сприяє гармонійному розвитку стосунків.

Другим важливим фактором є емоційна культура, що включає здатність регулювати власні емоції та поважати емоційний стан партнера. Емоційна зрілість дає змогу уникати деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях, сприяє взаємному розумінню й дозволяє зберігати позитивний емоційний фон у сім'ї. Сім'я, у якій панує культура взаємоповаги до почуттів кожного з її членів, здатна легше долати кризові стани й мобілізувати внутрішні ресурси для спільного вирішення проблем.

Третім фактором виступає ціннісна узгодженість, яка означає наявність спільних життєвих орієнтирів, цілей та принципів. Сімейна система функціонує як єдине ціле лише тоді, коли її учасники поділяють базові моральні та світоглядні цінності. Узгодженість у питаннях виховання дітей, ставлення до праці, відпочинку, міжособистісних контактів чи релігійних переконань забезпечує стабільність та передбачуваність у відносинах.

Навпаки, суттєві відмінності у системі цінностей здатні провокувати непорозуміння, конфлікти та відчуження.

Не менш важливим чинником є психологічна зрілість членів сім'ї, що передбачає розвиток самостійності, відповідальності та здатності брати на себе зобов'язання. Люди, які досягли зрілого рівня розвитку особистості, схильні більш адекватно реагувати на труднощі, відкрито обговорювати проблеми та конструктивно шукати шляхи їх розв'язання. Така зрілість дозволяє кожному члену родини не лише реалізовувати власні потреби, а й ураховувати інтереси інших, що є підґрунтям для збереження порозуміння.
Важливим чинником, що сприяє гармонізації взаємин, є емпатія та рефлексія. Емпатія передбачає здатність зрозуміти внутрішній стан іншої людини, співпереживати їй, тоді як рефлексія дозволяє аналізувати власні почуття, поведінку та реакції. Поєднання цих якостей створює простір для взаємного прийняття та довіри. Як зазначає О. М. Ткаченко, саме емпатія й рефлексивність дозволяють долати бар'єри комунікації та формують умови для більш глибокого психологічного контакту у сім'ї.

Водночас, досягнення порозуміння у сім'ї не завжди є легким завданням, оскільки цей процес часто ускладнюється дією зовнішніх чинників. Серед них провідне місце займають економічні труднощі, які підвищують рівень стресу й породжують почуття невпевненості у майбутньому. Соціальна нестабільність і вимушені міграційні процеси також негативно впливають на стабільність сімейної системи, змінюючи звичний спосіб життя та позбавляючи відчуття безпеки. Особливо серйозними перешкодами для досягнення порозуміння є психологічні травми, отримані внаслідок воєнних дій, які можуть проявлятися у підвищеній тривожності, агресивності чи відчуженості. У таких випадках сім'я стає простором не лише підтримки, але й випробування на міцність, оскільки від її здатності долати кризові ситуації залежить подальша гармонія стосунків.

Порозуміння не є раз і назавжди встановленим станом. Це динамічний процес, який змінюється залежно від життєвого циклу сім'ї та кризових

періодів. У перші роки подружнього життя основною проблемою є узгодження побутових і ціннісних орієнтирів; у період виховання дітей – розподіл ролей і виховних функцій; на етапі «порожнього гнізда» – переорієнтація від батьківських ролей до партнерських стосунків. Особливої актуальності набуває проблема порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців. Повернення з фронту супроводжується глибокими психологічними трансформаціями: змінами у системі цінностей, появою симптомів посттравматичного стресового розладу, труднощами соціальної адаптації. У таких умовах навіть усталені стосунки можуть піддаватися випробуванням, а порозуміння стає ключовим ресурсом відновлення єдності родини.

З практичної точки зору вивчення порозуміння у сім'ї має важливе значення для психологічного консультування та психотерапії. Т.М. Кочубей встановлено, що високий рівень порозуміння є чинником сімейного благополуччя, знижує ризик конфліктів і розлучень, сприяє формуванню здорової атмосфери для розвитку дітей. Навпаки, дефіцит порозуміння породжує відчуженість, агресію, формалізацію стосунків.

Отже, порозуміння у сім'ї є складним соціально-психологічним феноменом, який формується під впливом низки внутрішніх і зовнішніх чинників. До ключових із них належать ефективність комунікації, розвиток емоційної культури, узгодженість ціннісних орієнтацій, психологічна зрілість членів родини, а також здатність до емпатії та рефлексії. Вони забезпечують стабільність, гармонійність і гнучкість сімейної системи, сприяють підтримці атмосфери довіри й взаємоповаги. Водночас досягнення порозуміння значною мірою ускладнюється впливом зовнішніх обставин – соціально-економічних труднощів, політичної та культурної нестабільності, вимушених міграцій і особливо психологічних травм, пов'язаних із війною. Таким чином, підтримка сімейного порозуміння потребує поєднання індивідуальних ресурсів кожного з її членів та здатності родини як цілісної системи адаптуватися до викликів сучасності.

2.2 Сімейна взаємодія у кризових та посткризових ситуаціях

Сім’я є основною соціально-психологічною системою, що виконує функції підтримки, соціалізації, передачі цінностей та формування психологічної стабільності її членів. У нормальних умовах сімейна взаємодія забезпечує передбачуваність поведінки, психологічну безпеку та відчуття захищеності. Однак у кризових ситуаціях, які можуть виникати як через зовнішні обставини, так і внутрішні конфлікти, функціонування сім’ї суттєво змінюється. Кризова ситуація у сімейному контексті – це подія або стан, що порушує звичний ритм життя родини, створює емоційне навантаження та може загрожувати порушенням взаєморозуміння між членами сім’ї [22, 33-42].

Особливо актуально дослідження сімейної взаємодії у кризових умовах для родин демобілізованих військовослужбовців, оскільки повернення з бойових дій часто супроводжується значними психологічними та соціальними труднощами. Члени родини стикаються з необхідністю переосмислення ролей, відновлення взаємодії та перебудови повсякденного життя. Це стає додатковим фактором стресу, який вимагає від родини мобілізації внутрішніх ресурсів та використання ефективних стратегій адаптації.

Кризові ситуації у сім’ї є комплексним і багатовимірним явищем, що характеризується порушенням звичного ритму життя родини та створенням психологічного та емоційного навантаження на її членів. Вони можуть виникати як під впливом зовнішніх обставин, так і внаслідок внутрішніх конфліктів, суперечностей у взаємодії чи змін у ролях та обов’язках. Залежно від природи факторів, що спричиняють кризу, її можна класифікувати на кілька основних типів.

Перший тип включає фізіологічні та побутові кризи, які пов’язані зі змінами у матеріальних або фізичних умовах життя сім’ї. До таких ситуацій належать зміни умов проживання, фінансові труднощі, хвороби одного або

декількох членів родини, а також виникнення необхідності піклуватися про тих, хто потребує особливої уваги. Подібні обставини вимагають від сім'ї оперативного перегляду розподілу обов'язків та ресурсів, що може призводити до тимчасової нестабільності у функціонуванні родини. Для сімей демобілізованих військовослужбовців фізіологічні та побутові кризи можуть проявлятися у необхідності переоблаштування житла після повернення військового, розподілі домашніх обов'язків у нових умовах або забезпеченні фінансової стабільності сім'ї, особливо якщо військовослужбовець тимчасово не може знайти постійну роботу та (або) має проблеми зі здоров'ям.

Другий тип – це психологічні та емоційні кризи, які проявляються через виникнення конфліктів, напруженості, депресивних станів, тривожності або травматичних переживань. Вони можуть бути наслідком внутрішніх суперечностей, незадоволених потреб або складностей у взаємодії між членами сім'ї. Емоційні кризи, особливо тривалі або інтенсивні, здатні порушувати нормальний психологічний клімат у родині, знижувати рівень взаєморозуміння та провокувати деструктивні комунікативні патерни. У родинах демобілізованих військовослужбовців такі кризи часто пов'язані з адаптацією до мирного життя, пережитими бойовими стресами або посттравматичними емоційними станами. Члени сім'ї можуть спостерігати зміни у поведінці військового, підвищену дратівливість, замкнутість або труднощі у встановленні емоційного контакту. Емоційні кризи потребують від сім'ї високого рівня терпимості, емпатії та здатності до підтримки, інакше вони можуть спричинити загострення конфліктів та послаблення сімейного порозуміння.

Третій тип включає соціальні кризи, що виникають унаслідок змін у соціальному статусі сім'ї або її членів. Це може бути розлучення, зміна роботи одного з батьків, переїзд у нове середовище, а також повернення військовослужбовця з бойових дій. Соціальні кризи часто поєднують елементи побутових і психологічних труднощів, створюючи додаткове

навантаження на адаптаційні ресурси сім'ї. Для родин демобілізованих військовослужбовців соціальні кризи найчастіше пов'язані з поверненням військового у цивільне життя: зміною професійного статусу, необхідністю перенавчання або пошуку нової роботи, а також адаптацією до зміненого соціального середовища. Такі обставини можуть впливати на стабільність сімейних ролей та викликати додаткові напруженість і конфлікти між членами родини.

Дослідження Г.В. Павленко свідчать, що будь-який тип кризи істотно впливає на структуру сімейної взаємодії. Зокрема, змінюється розподіл ролей та обов'язків між членами родини, посилюються конфлікти, зростає напруженість і тривожність. Важливим є те, що сама криза не обов'язково має негативний характер – визначальним фактором є спосіб її переживання родиною та ефективність використання соціально-психологічних ресурсів для підтримки один одного та збереження стабільності сімейної системи [40, 51].

Особливо для сімей демобілізованих військовослужбовців значущим є наявність ефективної комунікації, здатності обговорювати труднощі та емоційні переживання, а також готовність до гнучкого розподілу обов'язків у побуті. Родини, які володіють такими ресурсами, демонструють більш швидку адаптацію, збереження емоційної близькості та високий рівень порозуміння навіть у складних обставинах, що сприяє не лише подоланню кризи, а й зміцненню сімейної системи у довгостроковій перспективі.

Комунікація є ключовим механізмом взаємодії, що забезпечує підтримку та порозуміння. У кризових ситуаціях комунікативні процеси часто порушуються: виникає замкнутість, недомовленість, конфлікти через непорозуміння. Дослідження С.П.Іваненка показують, що відкритість, здатність висловлювати емоції та обговорювати проблеми сприяють зниженню конфліктності та формуванню позитивної атмосфери. Наприклад, сім'ї демобілізованих військовослужбовців, які практикують регулярні обговорення труднощів і спільне планування побутових завдань,

демонструють більш високий рівень порозуміння. Натомість відсутність ефективної комунікації може призводити до емоційного дистанціювання, посилення тривожності та формування психологічної напруженості. Часто конфлікти у кризовий період носять повторюваний характер і можуть негативно впливати на взаємини навіть після завершення періоду адаптації демобілізованого військовослужбовця, якщо сім'я не змогла виробити адаптивні стратегії взаємодії [17, 72-80].

У кризових умовах особливе значення набуває підтримка між членами сім'ї. Психологічні дослідження О.М. Ткаченко свідчать, що емоційна підтримка, готовність вислухати та надати допомогу сприяють швидшій адаптації та відновленню стабільності [58, 115-122]. Для сімей демобілізованих військовослужбовців це може проявлятися у спільному вирішенні побутових проблем, плануванні часу та взаємному контролі за станом здоров'я та психологічним самопочуттям.

Розподіл ролей у кризових ситуаціях також набуває особливої важливості. Коли члени родини гнучко підходять до виконання обов'язків, підтримують один одного і здатні коригувати свої дії залежно від потреб інших, сім'я демонструє високий рівень адаптивності. Такі сім'ї швидше виходять з кризи і відновлюють баланс у взаємодії.

Після завершення кризової ситуації у сім'ї починається посткризовий період, який характеризується поступовим відновленням стабільності, перебудовою ролей і адаптацією до нових умов життя. Цей етап є надзвичайно важливим, оскільки саме у посткризовий період закладаються основи для довготривалого психологічного благополуччя сімейної системи та зміцнення взаєморозуміння між її членами.

Одним із ключових аспектів посткризової адаптації є здатність членів сім'ї до конструктивного вирішення проблем. Це передбачає не лише практичне подолання побутових чи соціальних труднощів, але й вироблення спільних стратегій поведінки, які дозволяють уникати конфліктів та зменшувати рівень стресу. Важливо, щоб кожен член родини був готовий

вислухати іншого, враховувати його думку та шукати компромісні рішення, що враховують потреби всіх учасників сімейної взаємодії.

Особливу роль у цьому процесі відіграє емоційна підтримка та збереження емпатії. Члени сім'ї, які здатні співпереживати один одному, відкрито висловлювати власні почуття та приймати емоційні переживання інших, швидше створюють атмосферу психологічної безпеки. У родинах демобілізованих військовослужбовців така підтримка особливо важлива, оскільки допомагає військовому адаптуватися до цивільного життя, подолати наслідки стресових ситуацій або посттравматичних переживань, а також зменшити рівень напруженості у стосунках з близькими.

Ефективна посткризова взаємодія включає низку конкретних компонентів. По-перше, це обговорення пережитого досвіду та висловлення емоцій, що дозволяє членам сім'ї усвідомити власні реакції та почуття, а також зрозуміти реакції інших. По-друге, важливим є спільне планування майбутнього та розподіл обов'язків, що допомагає відновити структуру сімейного життя, чітко визначити ролі та обов'язки кожного члена родини та зменшити відчуття хаосу після кризи. По-третє, посткризова взаємодія передбачає підвищення емоційної підтримки та взаємоповаги, що включає визнання цінності кожного члена сім'ї, прояв турботи та готовності допомогти у складних ситуаціях. І нарешті, важливим компонентом є відновлення довіри та зміцнення взаєморозуміння, що дозволяє сім'ї будувати міцні та стабільні взаємини, здатні протистояти майбутнім труднощам.

Дослідження О.В. Герасименко підкреслюють, що сім'ї, які активно працюють над комунікацією та підтримкою після кризи, демонструють більш стійкі психологічні показники, знижений рівень тривожності та конфліктності, а також вищий рівень порозуміння між членами родини. Натомість родини, які ігнорують емоційні потреби членів або не мають ефективних стратегій конструктивної комунікації, часто стикаються із затяжною дезадаптацією, емоційним дистанціюванням та послабленням сімейних зв'язків.

Таким чином, посткризовий період є не менш важливим, ніж сама криза, оскільки саме у цей час формується здатність родини до адаптації, зміцнення внутрішніх ресурсів та відновлення психологічної стабільності. Особливо для сімей демобілізованих військовослужбовців посткризова робота над комунікацією та підтримкою є критично важливою для інтеграції військового у мирне життя збереження та розвитку гармонійних сімейних стосунків.

Аналіз сімейної взаємодії у кризових та посткризових умовах свідчить про те, що криза є багатовимірним явищем, яке суттєво впливає на структуру, ролі та комунікацію в родині. Причини кризових ситуацій можуть мати різну природу – психологічну, соціальну або біологічну, що зумовлює специфіку труднощів і викликів, із якими стикаються члени сім'ї. Особливо вразливими є сім'ї демобілізованих військовослужбовців, у яких криза пов'язана з адаптацією до цивільного життя, пережитими бойовими стресами та необхідністю перебудови повсякденного побуту і соціальних ролей.

У кризовий період особливе значення набувають ефективна комунікація, здатність висловлювати та визнавати емоції, емоційна підтримка між членами родини, а також гнучкість у розподілі ролей та обов'язків. У посткризовий період успішна адаптація родини визначається здатністю до конструктивного вирішення проблем, збереження емпатії, готовності до компромісів, спільного планування та відновлення довіри.

Дослідження показують, що сім'ї, які активно працюють над комунікацією та підтримкою у посткризовий період, демонструють стабільніші психологічні показники, високий рівень порозуміння та ефективніше долають наслідки стресових ситуацій. Натомість ігнорування емоційних потреб членів сім'ї або відсутність конструктивних стратегій взаємодії може призводити до затяжної дезадаптації та послаблення сімейних зв'язків.

Таким чином, процес подолання кризових і посткризових ситуацій є критично важливим для зміцнення сімейної системи, формування стійких моделей взаємодії та забезпечення психологічного благополуччя всіх членів родини, особливо у контексті сімей демобілізованих військовослужбовців.

2.3 Закономірності адаптації демобілізованих військовослужбовців у родинному середовищі

Адаптація демобілізованих військовослужбовців до родинного середовища є складним і багаторівневим соціально-психологічним процесом, що включає відновлення нормальної взаємодії з членами сім'ї після тривалого перебування в умовах підвищеного ризику та стресових ситуацій. Дослідження М.С.Кондратенко вказує, що успішна інтеграція колишніх військовослужбовців у сімейну систему визначається не лише індивідуальними особливостями особистості, а й соціальними умовами, психологічним станом членів родини, а також структурними характеристиками сімейної системи [25, 90-101].

Поступовість є однією з ключових закономірностей повернення демобілізованих військовослужбовців до звичного родинного життя. Адаптація після служби в умовах бойових дій або інтенсивного військового навчання не може бути миттєвою: тривале перебування у стресогенному середовищі, формування специфічних способів мислення й поведінки, жорстка дисципліна та постійне відчуття небезпеки залишають глибокий слід у психіці та у звичному способі життя людини. Тому повернення до цивільної реальності відбувається поетапно, з дотриманням певної внутрішньої логіки та послідовності, де кожен наступний етап спирається на попередній.

На початку процесу адаптації переважає прагнення до відновлення повсякденного ритму. Демобілізований військовослужбовець концентрується на простих, але необхідних речах: налагоджує режим сну та харчування, звикає до домашніх умов, бере участь у звичних сімейних справах. Це повернення до «нормального» побуту дає відчуття безпеки й передбачуваності, що особливо важливо після періоду постійного ризику. Дослідники підкреслюють, що саме стабільність матеріально-побутової сфери створює фундамент для подальших змін: коли базові потреби

задоволені, зменшується рівень тривожності й підвищується здатність до саморегуляції. Родина в цей час відіграє роль підтримуючого середовища, допомагаючи колишньому військовому спокійно перебудувати свій розпорядок і побутові навички.

Поступово, коли фізичні й побутові аспекти життя набувають стабільності, на перший план виходить потреба у відновленні глибокого емоційного контакту з близькими. На цьому етапі важливим завданням стає налагодження довірчих взаємин, спільне проживання пережитого досвіду, пошук взаєморозуміння. Демобілізований в певний спосіб має вчитися заново ділитися почуттями, регулювати власні емоційні реакції, а також сприймати емоційні стани членів родини. Успішність цього етапу залежить не лише від готовності самого військовослужбовця до відкритого діалогу, а й від рівня емпатії та терпіння з боку близьких. Нерідко саме тут виявляються приховані труднощі: різні уявлення про роль військовослужбовця в сім'ї, невисловлені образи чи тривоги. Завдання родини – створити атмосферу безумовного прийняття, де можлива чесна розмова про пережите, а завдання самого демобілізованого – навчитися виражати власні потреби й водночас чути і розуміти інших членів своєї родини.

Кінцевою фазою поступового повернення стає повноцінна соціально-психологічна інтеграція. Вона передбачає не лише відновлення попередніх сімейних ролей, а й їхнє оновлення з урахуванням нового досвіду кожного члена родини. Колишній військовий поступово вбудовується у систему взаємних зобов'язань: бере участь у прийнятті рішень, планує спільне майбутнє, вибудовує сталі канали комунікації. На цьому етапі важливим є досягнення балансу між новими навичками, здобутими під час служби (дисципліна, відповідальність, швидкість реагування), та м'якшими формами сімейної взаємодії, що ґрунтуються на компромісі й емоційній близькості. Дослідження С.Д.Максименко показують, що успішність цього етапу зростає, коли родина готова визнавати зміни у психіці й поведінці демобілізованого та разом шукати нові способи взаєморозуміння [34, 7-19].

Отже, поступовість адаптації – це не просто одна з характеристик процесу повернення з армії, а необхідна умова його успіху. Лише поетапне, взаємно підтримуване входження у сімейне життя забезпечує стабільність, психологічне благополуччя та можливість повноцінного розвитку як самого демобілізованого військовослужбовця, так і всієї родини.

Ще однією важливою закономірністю адаптації демобілізованих військовослужбовців у родинному середовищі є циклічність та періодичність проявів стресових реакцій. Повернення з військової служби не означає автоматичного завершення впливу пережитих подій: спогади про бойові дії, фізичне та емоційне напруження, яке накопичувалося протягом тривалого часу, можуть продовжувати впливати на психіку. Так, дослідження І.В.Бондаренко засвідчують, що навіть після кількох місяців мирного життя колишні військові часто відчувають емоційні «хвилі», які нагадують симптоматику посттравматичного стресового розладу. Це проявляється у раптових спалахах тривоги, гніву, підвищеній збудливості, інколи у безсонні чи соматичних реакціях, навіть без очевидного зовнішнього приводу [4, 27-38].

Циклічність стресових проявів має глибокі психофізіологічні причини. Під час військової служби нервова система постійно перебуває у стані підвищеної готовності. Організм звикає до високого рівня адреналіну, а мозок формує стратегії миттєвої мобілізації у відповідь на небезпеку. Повернувшись до спокійного середовища, військовослужбовець часто відчуває труднощі з переходом на «мирний режим». Тому навіть незначні конфлікти в сім’ї, різкі звуки, нагадування про минуле,не завжди зрозуміле оточенню, або певні дати (наприклад, річниці бойових операцій) можуть стати тригерами, що запускають інтенсивну емоційну реакцію.

Членам родини важливо розуміти, що такі реакції зазвичай мають хвилеподібний характер. На початку адаптації спостерігається особливо висока інтенсивність емоційного реагування: звичайна сімейна суперечка може викликати бурхливу реакцію, непропорційну ситуації, поведінці і

реакціям оточуючих, зокрема, і членів родини. Це не є ознакою слабкості або небажання налагоджувати стосунки, а свідчить про залишкову дію стресових механізмів, сформованих під час служби.

З часом, завдяки підтримці близьких та власній свідомій та цілеспрямованій роботі демобілізованого над навичками саморегуляції, інтенсивність стресових реакцій поступово зменшується. Важливу роль тут відіграє стабільна сімейна атмосфера: відсутність осуду, спільне проведення часу, довірливі розмови допомагають військовослужбовцю поступово навчитися розпізнавати й контролювати власні емоційні стани. Практика показує, що регулярна психологічна допомога – індивідуальна або сімейна – значно прискорює цей процес, формуючи нові, менш реактивні способи реагування на стрес.

Попри помітний прогрес, повне зникнення стресових проявів відбувається не завжди. Періодично можуть виникати рецидиви, пов’язані з нагадуваннями про травматичні події: певні запахи, звуки, новини з фронту або навіть зміни погоди здатні активувати спогади та викликати емоційні сплески. Такі епізоди можуть бути раптовими і тривати від кількох хвилин до кількох днів. Для членів родини важливо знати про таку можливість і ставитися до неї з розумінням, як до природної частини процесу відновлення, а не як до відкату, «зриву» чи надмірним, необгрунтованим вимогам.

Усвідомлення циклічності й періодичності стресових реакцій допомагає не лише самим демобілізованим, а й їхнім сім’ям та фахівцям, які надають психологічну підтримку. Розуміння того, що емоційні «хвилі» є передбачуваною частиною адаптаційного процесу, дозволяє правильно вибудувати стратегії допомоги:

- Планування підтримки – психологи можуть розробляти поетапні програми терапії, враховуючи можливі періоди загострення.
- Робота з тригерами – важливо навчати військовослужбовців та їхніх близьких розпізнавати тригери й створювати безпечне середовище, де їхній вплив мінімізується.

– Збереження стабільності – сім’я, знаючи про ймовірність рецидивів, може уникати конфліктних ситуацій та проявляти більшу гнучкість, що зменшує ризик тривалих загострень.

Отже, циклічність і періодичність стресових проявів не свідчать про безуспішність адаптації, а є природним етапом відновлення. Поступове зниження інтенсивності реакцій, чергування періодів спокою та загострень відображають процес внутрішньої переробки пережитого досвіду. Усвідомлення цієї закономірності допомагає родині й фахівцям надавати цілеспрямовану, адекватну підтримку, що значно підвищує шанси на гармонійне відновлення психоемоційного стану демобілізованого військовослужбовця та збереження здорового сімейного клімату.

Не менш важливою закономірністю є взаємна адаптація у сім’ї демобілізованого військовослужбовця – це складний динамічний процес, в якому зміни відбуваються одночасно на рівні окремої особистості та на рівні сімейної системи в цілому. На відміну від уявлення про адаптацію як лінійний і суто індивідуальний процес, системний підхід підкреслює, що повернення одного члена родини вимагає корекції очікувань, ролей і поведінкових стратегій усіма іншими учасниками системи. Отже, успішна інтеграція військовослужбовця неможлива без активної реакції та внутрішньої перебудови самої сім’ї.

Взаємна адаптація включає процеси, які можна умовно розділити на кілька взаємопов’язаних компонентів: перегляд ролей та обов’язків, формування адаптивних комунікативних стратегій, емоційна підтримка та спільне вирішення проблем. Кожен із цих компонентів діє у вигляді зворотних зв’язків: зміни в одній сфері породжують реакції у інших. Наприклад, якщо дружина бере на себе побутові обов’язки під час служби чоловіка, повернення демобілізованого вимагає перерозподілу функцій – цього потребує як сам військовослужбовець, так і члени сім’ї; неврегульований перерозподіл може стати джерелом тривалих конфліктів.

Взаємна адаптація включає корекцію ролей, формування нових комунікативних стратегій, емоційну підтримку, спільне вирішення проблем. Розберемо кожну складову цієї закономірності. Корекція ролей – перший і часто найболючіший елемент взаємної адаптації. Рольові очікування, які сформувалися під час відсутності військового (наприклад, хтось з членів сім'ї виконував нові функції), потребують переосмислення. Процес корекції включає формальні й неформальні переговори про розподіл обов'язків, перетестування меж відповідальності та поступове вироблення нових правил співжиття. Важливо, щоб ці переговори проходили відкрито й із врахуванням емоційних аспектів – інакше повернення може супроводжуватися образами, ревнощами чи почуттям невизнаності.

Повернення військового часто вимагає зміни стилю комунікації: від різкого, командного способу взаємодії (який міг бути необхідним під час служби) – до більш м'якого, діалогічного підходу, прийнятного в сімейному середовищі. Це передбачає навчання і розвиток навичок активного слухання, вираження власних потреб без звинувачень, вміння просити допомоги та приймати її. У багатьох сім'ях корисною є практика регулярних «перевірок стану» – коротких сімейних зустрічей для обговорення проблем, планів і почуттів, що зменшує накопичення напруги і дозволяє вчасно коригувати взаємодію.

Емоційна підтримка – не просто вираження співчуття; це активний процес співрегуляції емоційного стану, коли члени сім'ї допомагають один одному знижувати тривожність, сортувати переживання та шукати ресурси для відновлення. У випадку демобілізованого це може проявлятися у терпимості до його періодичних емоційних зривів, у створенні простору для розмови про пережите, у підтримці звернення за професійною допомогою. Ко-регуляція є важливою особливо тоді, коли у військового зберігається підвищена реактивність нервової системи – адекватна підтримка родини здатна знижувати інтенсивність і тривалість кризових епізодів.

Сім’ї, які успішно проходять адаптацію, демонструють високу адаптаційну гнучкість: вони вміють перерозподіляти ресурси, шукати компроміси і приймати тимчасові рішення, що відповідають поточним потребам. Спільне вирішення проблем – це також практика, яка зміцнює відчуття «ми-проти-проблеми», а не «хтось проти когось». Такий підхід сприяє збереженню цілісності сімейної системи і знижує ризик дезінтеграції відносин під час тривалих періодів стресу.

У взаємній адаптації діяти починають системні механізми: підтримання домашньої гомеостази (тобто прагнення системи повернутися до стабільного стану), зворотні зв’язки (позитивні та негативні), а також корекція меж (відкритість до зовнішніх впливів). Наприклад, якщо сім’я швидко встановлює нові функціональні правила і дозволяє демобілізованому поступово брати нові повноваження – це посилює позитивні зворотні зв’язки та прискорює адаптацію. Натомість закритість, усунення з діалогу чи очікування «швидких змін» створюють напругу і можуть загальмувати процес.

Існує кілька типових бар’єрів взаємної адаптації: це насамперед ригідність ролей, небажання слухати й враховувати переживання іншої сторони, стигма щодо звернення за психологічною допомогою, економічний тиск, відсутність соціальних ресурсів. Також значущу роль можуть відігравати діти: їхня реакція на зміни може ускладнювати процес, якщо вони не отримують достатньо пояснень і емоційної підтримки. Нерідко додатковим фактором є нерозпізнаний або нелікований посттравматичний стан демобілізованого або членів родини, які також переживали складнощі воєнного стану, що підсилює конфліктні ситуації й потребує спеціалізованого втручання.

Взаємна адаптація у сім’ї демобілізованого військовослужбовця – це не допоміжний, а центральний процес, що визначає довгострокове психологічне здоров’я як окремого індивіда, так і всієї родини. Розуміння її системної природи дає змогу прогнозувати конфліктні ситуації, планувати

цілеспрямовані втручання і створювати умови для поступового відновлення життєвих функцій та емоційного благополуччя. Практика показує, а саме її узагальнення, зокрема І.М. Соколова та З.Р. Шайхлісламова, що сім'ї, які активно працюють над корекцією ролей, налагодженням комунікації та спільним вирішенням проблем, мають значно вищу ймовірність успішної адаптації [53, 58-69].

Закономірним фактором процесу адаптації демобілізованих військовослужбовців у родинному середовищі є соціально-психологічні ресурси, що забезпечують комплексну підтримку на всіх етапах повернення до мирного життя. Досвід сучасних досліджень, зокрема праці Л.М. Ковальчука, переконливо доводить, що наявність розгалуженої мережі соціальних зв'язків і різних форм допомоги значно прискорює адаптаційний процес та знижує ймовірність загострення конфліктів у сім'ї. Військовослужбовці, які отримують підтримку від рідних, друзів, колег, місцевої громади й фахових спеціалістів, відзначаються вищою стресостійкістю, більшою гнучкістю у спілкуванні, здатністю до конструктивного вирішення проблем і швидшим відновленням психологічної рівноваги після пережитого військового досвіду [23, 11-24].

Соціально-психологічні ресурси в такому контексті становлять єдину систему взаємодоповнюючих елементів. Емоційна підтримка з боку сім'ї та близьких створює відчуття безпеки, прийняття й довіри, що надзвичайно важливо для ветеранів, які повертаються з бойових дій і можуть переживати посттравматичний стрес. Паралельно важливу роль відіграє інформаційний компонент: допомога в орієнтації у нових соціально-економічних умовах, консультації щодо отримання пільг, медичних чи психологічних послуг, працевлаштування або навчання зменшують невизначеність і тривогу, полегшуючи процес входження в мирне життя. Значну вагу має і професійна допомога, яку надають психологи, психотерапевти та соціальні працівники. Фаховий супровід дозволяє не лише пропрацювати наслідки травматичних подій, а й сформувати навички емоційної саморегуляції, покращити

комунікацію з близькими, запобігти розвитку депресивних і тривожних розладів. Матеріальні ресурси – стабільний дохід, доступ до житла, соціальні гарантії – знижують рівень побутових стресорів, створюючи ґрунт для психологічної рівноваги та впевненості у завтрашньому дні. Відповідно до цього, можна стверджувати, що адаптація військовослужбовця до родинного середовища є соціально зумовленим процесом, який залежить не лише від особистості, а й від зовнішніх ресурсів підтримки.

Незважаючи на наявність загальних закономірностей, процес адаптації кожного демобілізованого військовослужбовця до родинного середовища має виразно індивідуальний характер і визначається низкою особистісних та системних чинників. Важливу роль відіграють індивідуальні психологічні особливості, зокрема рівень стресостійкості, здатність до емоційної регуляції та сформовані комунікативні навички. Ці характеристики впливають на те, наскільки швидко та ефективно колишній військовий зможе реагувати на побутові труднощі, конструктивно долати конфлікти й налагоджувати взаємини з близькими. Не менш значущою є психологічна готовність до змін, що охоплює мотивацію до відновлення сімейних стосунків, усвідомлення нових життєвих завдань та готовність приймати допомогу від оточення. Саме наявність внутрішнього прагнення до інтеграції визначає, наскільки успішно відбуватиметься повернення до мирного життя.

Попередній досвід сімейної взаємодії також суттєво впливає на адаптаційний процес. Якщо ще до мобілізації у родині існували міцні емоційні зв’язки, налагоджені комунікаційні моделі та ефективні стратегії розв’язання конфліктів, повернення військовослужбовця, як правило, проходить менш болісно. У випадках, коли у сімейній системі були невирішені суперечності або напруження, інтеграція може потребувати значно більше часу та додаткової психологічної підтримки. Важливими є і характеристики самої родини: рівень внутрішньої підтримки, стиль виховання дітей, готовність членів сім’ї до діалогу та відкритого обговорення проблем без осуду чи тиску. Чим вищою є гнучкість сімейної системи та

здатність до співпереживання, тим легше колишньому військовому відновлювати довірчі стосунки та формувати нові ролі в сім'ї.

Індивідуальна варіативність адаптації пояснює, чому однакові програми психологічної або соціальної допомоги можуть мати різний рівень ефективності для різних військовослужбовців та їхніх родин, на що звертає увагу й Г.В. Павленко [40, 99-108]. Одні ветерани швидко інтегруються у цивільне життя завдяки поєднанню внутрішніх ресурсів і сприятливого сімейного середовища, тоді як інші потребують тривалої підтримки та комплексного супроводу. Усвідомлення цього факту є важливим для розроблення гнучких програм соціально-психологічної реабілітації, які враховують індивідуальні потреби та особливості кожної сім'ї. У результаті процес повернення військовослужбовця до родини постає не як стандартизований механізм, а як унікальний шлях, що потребує індивідуального підходу, емпатії та глибокого розуміння особистісних і системних чинників.

Отже, розгляд закономірностей адаптації демобілізованих військовослужбовців у родинному середовищі показує, що цей процес має багатовимірний, динамічний і системний характер. Поступовість повернення до мирного життя, циклічність та періодичність стресових реакцій, взаємна адаптація членів сім'ї, а також вирішальна роль соціально-психологічних ресурсів формують основні етапи та умови успішної інтеграції колишнього військового у сімейну систему. Кожна з виявлених закономірностей підтверджує необхідність часу, підтримки та гнучкого підходу до відновлення стабільності родини після пережитих бойових подій. Важливо, що ефективність адаптації визначається не лише особистісними характеристиками самого військовослужбовця, але й готовністю членів сім'ї змінювати комунікативні стратегії, коригувати ролі та забезпечувати емоційну підтримку. Наявність зовнішніх соціально-психологічних ресурсів – від близьких, друзів, громади й професійних фахівців – виступає ключовим чинником, який значно прискорює процес відновлення та зменшує ризик

конфліктності. Отже, адаптація демобілізованих військовослужбовців є не лише індивідуальним, а й колективним процесом, у якому поєднуються особистісні, сімейні та соціальні складові, що разом забезпечують досягнення гармонії та стабільності у родинному житті.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ТА ШЛЯХІВ ДОСЯГНЕННЯ ПОРОЗУМІННЯ У СІМ'ЯХ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1 Аналіз основних проблем і запитів у сім'ях демобілізованих військовослужбовців

У межах емпіричної частини було здійснено дослідження соціально-психологічних особливостей функціонування сімей демобілізованих військовослужбовців, які переживають етап післявоєнної адаптації. Проблематика міжособистісних стосунків у таких родинах набуває виняткової актуальності, оскільки тривале перебування чоловіків у бойових умовах істотно впливає на емоційно-вольову сферу, характер спілкування, систему цінностей і здатність до взаєморозуміння з близькими.

Як підкреслює М.В. Савчин, сім'я виступає ключовим середовищем соціалізації, у якому формуються базові механізми емоційної підтримки та почуття безпеки. У разі порушення цих механізмів через стресові або травматичні події члени сім'ї стикаються з труднощами адаптації, що може виявлятися у зниженні рівня згуртованості, відчуженні та конфліктах. Для родин військовослужбовців цей процес є особливо складним, адже повернення до мирного життя потребує не лише фізичної, а й психологічної реінтеграції у систему сімейних ролей [48].

Водночас, як зазначає Л. В.Кочубей, адаптація військовослужбовців після повернення з війни охоплює два взаємопов'язані рівні – індивідуальний і сімейний. Перший пов'язаний із подоланням наслідків бойового стресу, другий – із відновленням гармонійних взаємин у сімейній системі. Саме на цьому рівні нерідко виникають труднощі, зумовлені емоційною дистанцією, порушенням комунікації, розбалансуванням сімейних ролей та зміною пріоритетів у подружніх стосунках [27, 112-119].

Метою проведеного емпіричного аналізу стало виявлення характерних труднощів у системі родинних взаємин після демобілізації, а також визначення емоційно-комунікативних запитів подружжя, які впливають на процес відновлення порозуміння та емоційної близькості.

У дослідженні взяли участь 10 подружніх пар (20 осіб), які на момент опитування перебували у шлюбі від трьох до п’ятнадцяти років. До вибірки увійшли демобілізовані військовослужбовці, що брали участь у бойових діях, та їхні дружини. Добір учасників здійснювався на добровільних засадах, з дотриманням принципів конфіденційності та етичності. Пошук респондентів відбувався через громадські організації, що надають підтримку ветеранам та їхнім сім’ям (зокрема, місцеві ветеранські спілки та центри психологічної допомоги демобілізованим). Звернення до потенційних учасників здійснювалося через соціальні мережі та за допомогою волонтерів, які працюють з військовослужбовцями. Учасникам було надано детальну інформацію про мету та завдання дослідження, а участь у ньому мотивувалася можливістю отримати психологічний зворотний зв’язок, рекомендації щодо покращення сімейного спілкування та долучитися до підвищення обізнаності суспільства щодо проблем адаптації ветеранів. Усі респонденти проживали спільно не менше року після повернення чоловіка зі служби.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс емпіричних методик, який поєднує кількісний і якісний підходи, що дало змогу отримати цілісну картину сімейного функціонування.

Однією з основних методик було застосовано Шкалу сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3), створену на основі концепції сімейної системи. Згуртованість у цій моделі розглядається як ступінь емоційної єдності членів родини, їхня здатність підтримувати одне одного та зберігати почуття близькості. Адаптивність, своєю чергою, характеризує гнучкість сімейної структури, рівень готовності змінювати поведінкові ролі залежно від нових життєвих обставин. Як наголошує М.В.Савчин, поєднання помірної

згуртованості й оптимальної адаптивності є показником психологічно зрілої, стабільної сім'ї.

Також у дослідженні було застосовано проективну методику «Незавершені речення» (Дж. Сакс, С. Леві), яку було запропоновано лише демобілізованим військовослужбовцям. Ця методика дозволяє глибше зрозуміти емоційні переживання, внутрішні конфлікти та неусвідомлені установки, що формують ставлення особистості до себе, до близьких і до минулого військового досвіду. На думку В. О. Моляко, проективні методи є особливо ефективними у вивченні психоемоційного стану людей із травматичним досвідом, оскільки вони дають змогу уникнути прямого опору та виявити справжні смисли й почуття [37, 111-121].

Крім того, у процесі дослідження використовувалися бесіда та спостереження, що дали змогу уточнити індивідуально-психологічні особливості учасників, зокрема рівень їхньої емоційної відкритості, реакції на обговорення військового досвіду та стиль взаємодії в сімейному спілкуванні. Бесіди проводилися в довірливій атмосфері, індивідуально або у присутності дружини (за згодою учасників), із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та поваги до особистісних меж.

Особливу увагу в дослідженні приділено переживанням учасниками феномену посттравматичного стресу та його впливу на міжособистісні стосунки. Згідно з висновками Н. О. Піддубної, успішна післявоєнна адаптація можлива лише за умови психологічної підтримки, спрямованої на опрацювання травматичного досвіду та формування нових моделей поведінки у сімейному житті. Така підтримка має бути орієнтована не тільки на окремого військовослужбовця, а й на всю сімейну систему в цілому, адже труднощі адаптації одного члена родини неминуче впливають на інших.

Отже, використання методик FACES-3 і «Незавершені речення» дозволило дослідити сімейні стосунки демобілізованих військовослужбовців як з позицій структурно-функціональних характеристик сім'ї, так і з погляду внутрішніх емоційних переживань її членів. Такий інтегрований підхід

забезпечив глибше розуміння процесів адаптації та виявлення основних запитів подружніх пар на шляху досягнення взаєморозуміння.

Результати обробки анкет за шкалою сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 дали змогу визначити типові тенденції у функціонуванні сімей демобілізованих військовослужбовців. Згідно з отриманими даними, більшість родин характеризуються середнім або зниженим рівнем згуртованості та низьким рівнем адаптивності, що свідчить про труднощі у пристосуванні до нових життєвих обставин після повернення чоловіка зі служби.

Показники реальної згуртованості у 60 % сімей становлять 31–36 балів, що відповідає середньому рівню. Це означає, що між членами родини зберігається емоційний зв’язок і взаємна підтримка, однак спостерігається нестача стабільності та тепла у взаєминах, що часто проявляється у формальній взаємодії або униканні складних тем. Такий рівень згуртованості свідчить про відносну стабільність сімейних зв’язків, але також – про обмежену відкритість та недостатню емоційну залученість.

У 30 % опитаних пар зафіксовано низький рівень згуртованості (до 30 балів). Ці сім’ї характеризуються емоційним віддаленням, браком спільного дозвілля, обмеженою кількістю позитивних контактів і взаємною недовірою. Часто це супроводжується зовнішньою лояльністю при внутрішньому відчуженні, коли подружжя уникає відвертих розмов і демонструє формальну взаємну підтримку. За спостереженнями О. В.Слободянюк, подібна ситуація типова для пар, у яких один із партнерів пережив бойовий досвід: він замикається у собі, а дружина не отримує емоційного контакту, що підсилює сімейну напругу [52, 134-142].

Лише у 10 % респондентів виявлено високий рівень згуртованості (понад 38 балів). Для таких сімей характерна взаємна підтримка, спільне дозвілля, позитивна емоційна атмосфера та готовність до співпраці. Ці родини демонструють високий рівень довіри і гнучкість у спільному прийнятті рішень, що є вагомим ресурсом психологічної стійкості.

Щодо сімейної адаптивності, результати свідчать, що 70 % учасників мають низький або нижчий за середній рівень (20–27 балів). Це означає недостатню здатність сім'ї до гнучкої перебудови внутрішньої структури під впливом змін життєвих обставин. Зокрема, виявлено труднощі у перерозподілі сімейних ролей, прийнятті спільних рішень та конструктивному обговоренні проблем. Нерідко дружини продовжують виконувати функції, які раніше брав на себе чоловік, а самі військові після повернення прагнуть швидко відновити контроль і авторитет, що створює суперечності у системі сімейної влади.

Подібну тенденцію відзначає В.Й.Бочелюк, наголошуючи, що порушення балансів «лідерства – підпорядкування» у родинах військовослужбовців після повернення з війни є типовим наслідком травматичного досвіду, оскільки чоловік намагається зберегти контроль як компенсаторну реакцію на відчуття внутрішньої невпевненості [7].

Середній рівень адаптивності продемонстрували 20 % сімей, у яких спостерігається певна гнучкість і готовність до взаємних поступок. Такі родини зазвичай мають позитивний досвід спільного подолання труднощів, що дозволяє ефективніше відновлювати взаєморозуміння. Лише 10 % опитаних показали високу адаптивність, що свідчить про здатність до конструктивного вирішення конфліктів, відкритого спілкування та швидкого пристосування до змін.

Важливим параметром є ступінь задоволеності сімейним життям. Аналіз розбіжностей між реальними й ідеальними оцінками функціонування сім'ї показав, що у середньому ця різниця становить 18–22 бали, що вказує на помірний рівень задоволеності. У 40 % випадків різниця перевищує 20 балів, що свідчить про наявність прихованих конфліктів, незадоволеність емоційною атмосферою та відчуття нерозуміння.

Згідно з висновками А.Н. Татарко, такі розбіжності між «реальним» і «ідеальним» образом сім'ї відображають рівень сімейної фрустрації – тобто ступінь розчарування в очікуваннях від подружніх стосунків. Для

демобілізованих військовослужбовців це може бути наслідком відчуження, викликаного посттравматичними змінами особистості, а також прагнення дружин «повернути колишнього чоловіка», що ускладнює прийняття нової реальності [54, 97-107].

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що сім'ї демобілізованих військовослужбовців перебувають на етапі адаптаційних змін, коли міжособистісні стосунки характеризуються суперечливим поєднанням емоційної близькості та психологічної дистанції. Попри наявність потреби у взаємній підтримці, спостерігається високий рівень напруги, пов'язаний із психологічними наслідками бойового досвіду, трансформацією сімейних ролей та невизначеністю соціального майбутнього.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що більшість обстежених родин мають потенціал до гармонізації, однак потребують психологічного супроводу, спрямованого на розвиток комунікативної відкритості, емпатії та гнучкості у розподілі сімейних ролей.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за методикою FACES-3, дав змогу виявити відмінності у сприйнятті сімейних стосунків демобілізованими військовослужбовцями та їхніми дружинами. У більшості випадків спостерігається тенденція, за якої жінки мають більш позитивне бачення функціонування сім'ї, тоді як чоловіки схильні оцінювати реальний стан взаємин як менш стабільний та гармонійний.

Дружини, як правило, демонструють вищі показники ідеального образу сім'ї й виявляють сильніше прагнення до емоційної близькості, спільного дозвілля, відкритості у спілкуванні. Їхні уявлення про гармонійні подружні стосунки ґрунтуються на взаємопідтримці, турботі, прийнятті та співучасті. Для жінок сім'я виступає головним ресурсом психологічної стабільності, а тому вони виявляють більшу готовність працювати над покращенням взаємин. Як зазначає О. М. Борисенко, дружини військовослужбовців після повернення чоловіків із війни стають "емоційними посередниками" у процесі відновлення нормального функціонування сім'ї, оскільки саме від їхньої

гнучкості, емпатії та здатності приймати зміни залежить рівень психологічного комфорту в родині [6, 45-54].

Демобілізовані військовослужбовці, натомість, оцінюють реальний стан стосунків більш стримано. Для них характерні емоційна дистанція, втома, труднощі у вербалізації почуттів, іноді – схильність уникати обговорення складних тем. Чоловіки часто зазначають, що не хочуть «завантажувати» дружину власними переживаннями, намагаючись тримати емоції під контролем. За спостереженнями В. В.Савченко, така стриманість є типовою реакцією демобілізованих військових на постстресові зміни особистості: з одного боку, вони прагнуть захистити родину, а з іншого – втрачають здатність до відкритого емоційного контакту [47, 208-218].

Виявлені результати свідчать, що у подружніх парах, де чоловік повернувся з війни, формується асиметрія емоційних ролей: дружини частіше виступають ініціаторами спілкування, тоді як чоловіки займають більш пасивну позицію. Це створює напруження, оскільки потреба у близькості з боку дружини не завжди знаходить відгук. Як підкреслює М.Ф.Головатий, у сім’ях ветеранів важливо враховувати, що процес реінтеграції військовослужбовця охоплює не лише зовнішню поведінку, а й глибинну перебудову емоційних зв’язків і моделей спілкування [12, 96-104].

На основі отриманих даних можна виокремити кілька типових особливостей сімейної взаємодії у родинах демобілізованих військовослужбовців:

– Обмежена комунікативна відкритість. Частина чоловіків схильна уникати обговорення власних почуттів і військового досвіду, що утруднює формування атмосфери довіри. За даними Л.О.Козак, замовчування пережитого є формою психологічного самозахисту, але водночас воно знижує рівень емоційної близькості у шлюбі [24,127-135].

– Емоційна напруга у подружніх взаєминах. Зі слів респондентів, після демобілізації сімейне життя нерідко супроводжується зростанням конфліктності, дратівливості, нерозуміння. Як зазначає Т.М. Титаренко,

подібна напруга є проявом невідпрацьованих емоцій війни, які несвідомо переносяться у сімейну систему.

– Негнучкість у розподілі ролей. Часто після повернення чоловіка з війни виникає зіткнення попереднього розподілу функцій у сім'ї з новими умовами. Дружина, яка під час його відсутності взяла на себе більшість обов'язків, не завжди готова поступитися цими позиціями. Це породжує рольову конкуренцію, яка підсилює напругу в подружжі. На думку І.М.Калюжної, гнучкість ролей є одним із ключових показників адаптивності сімейної системи, що визначає здатність подружжя конструктивно долати життєві кризи [19, 89-98].

– Різниця у способах подолання стресу. Жінки частіше прагнуть обговорити проблеми, тоді як чоловіки схильні до замовчування або уникання конфлікту. Такі відмінності у стратегіях копінгу підтверджують результати досліджень К.О.Шевченко, яка вказує, що у військових сім'ях успішність післявоєнної адаптації значною мірою залежить від розвитку навичок конструктивної комунікації та взаємної підтримки [62, 133-142].

Попри наявні труднощі, отримані результати показують, що більшість пар мають високу мотивацію до збереження сім'ї. І чоловіки, і дружини висловлюють прагнення до порозуміння, взаємоповаги та підтримки. Це свідчить про значний психологічний потенціал до відновлення сімейної згуртованості, який може бути посилений завдяки психотерапевтичним і консультативним програмам.

Таким чином, аналіз показав, що основними відмінностями між оцінками чоловіків і дружин є емоційна відкритість, рівень гнучкості та стратегія взаємодії у подружжі. Жінки демонструють більшу готовність до діалогу, тоді як чоловіки – схильність до самозбереження через емоційне дистанціювання. Саме ці чинники потребують цілеспрямованої психологічної корекції, спрямованої на формування нових моделей взаєморозуміння та підтримки у післявоєнних родинах.

Методика «Незавершені речення» була застосована лише до демобілізованих військовослужбовців, що дозволило глибше дослідити їхній внутрішній емоційний стан, домінуючі почуття, рівень рефлексії та ставлення до сім'ї. Цей інструмент виявився особливо інформативним, оскільки надає можливість фіксувати приховані переживання, які не завжди проявляються у стандартизованих опитувальниках, але визначають характер міжособистісних взаємин у сім'ї.

Аналіз відповідей показав, що більшість учасників демонструють внутрішню суперечність між прагненням повернутися до мирного життя та неможливістю повністю відпустити військовий досвід. У висловлюваннях часто поєднуються мотиви провини, невпевненості, емоційної втоми та водночас – надії на відновлення гармонії.

Переважними темами, які простежуються у відповідях, є такі:

– емоційна дистанція та труднощі комунікації («мені важко говорити з рідними про те, що зараз відбувається у мене в голові»);

– втома та виснаження («найбільше мені не вистачає спокою й простих радощів»);

– потреба у прийнятті та розумінні («моя дружина ставиться до мене з любов'ю, але іноді не розуміє моїх емоцій»);

– почуття провини та амбівалентні емоції («я відчуваю провину, коли бачу, що дружина плаче через мене»);

– пошук сенсу і прагнення відновлення («я хочу знову почати жити без алкоголю і повернути спокій у родину»).

Ці висловлювання свідчать про глибокі емоційні переживання, притаманні людям, які пережили травматичний досвід. Як зазначає М. І. Мушкевич, для ветеранів характерна подвійна установка: з одного боку – бажання повернутися до нормальності, з іншого – відчуття, що минуле продовжує визначати їхні теперішні реакції [38, 67-75].

Попри наявність болісних спогадів і напруги, у відповідях респондентів простежуються потужні ресурси для психологічного відновлення: віра у

підтримку близьких, вдячність родині, прагнення жити повноцінно. Такі фрази, як «моя сім'я допомагає мені йти вперед» або «я вдячний за терпіння і віру в мене», свідчать про збереження емоційної опори та потенціал до відновлення порозуміння.

Окрему групу відповідей становлять висловлювання, у яких проявляється емоційна стриманість і самообмеження: чоловіки свідомо приховують почуття, щоб "не турбувати близьких". Подібна установка виконує захисну функцію, допомагаючи контролювати внутрішній біль, але водночас перешкоджає відкритому діалогу й сприяє накопиченню напруги. За спостереженнями Л. Ф. Бурлачук, така форма "емоційного замикання" є типовою для людей із досвідом бойових дій і може призводити до поступового зниження якості сімейного спілкування [8, 84-93].

Якісний аналіз отриманих результатів здійснювався комплексно, із залученням як даних, отриманих за методикою FACES-3, так і результатів проективного тесту «Незавершені речення», спостережень та бесід. На першому етапі опрацювання даних за шкалою FACES-3 проводився кількісно-якісний аналіз профілів адаптивності та згуртованості сімей. Після обчислення первинних показників здійснювалась їх інтерпретація у контексті реальних міжособистісних стосунків подружжя. Якісний аналіз передбачав вивчення типу сімейної системи та оцінку характеру взаємодії між подружжям у процесі спілкування. Особлива увага приділялась опису поведінкових і емоційних проявів партнерів, які відображали рівень підтримки, довіри, готовності до компромісу та емоційної близькості. На основі отриманих результатів здійснювалося якісне групування сімей за типами взаємин – гармонійні, відносно стабільні, конфліктні або дезадаптовані. При цьому дані анкетування доповнювались результатами спостереження (особливості невербальної поведінки, емоційного відгуку, характеру взаємодії під час бесіди), що дозволяло виявити розбіжності між вербальними відповідями та фактичними проявами у спілкуванні.

У подальшому якісний аналіз за методикою «Незавершені речення» дав змогу глибше інтерпретувати виявлені закономірності, зокрема визначити емоційно-смисловий зміст сімейних відносин, внутрішні конфлікти, установки та переживання, які впливають на процес адаптації до мирного життя.

Загалом, проведений якісний аналіз дозволив отримати цілісне уявлення про соціально-психологічні механізми функціонування сімей демобілізованих військовослужбовців та визначити провідні тенденції їх адаптаційного процесу.

Перш за все, помітними є труднощі у вербалізації почуттів та страх вразливості. Багато чоловіків схильні уникати відвертих розмов, не висловлюють власних емоцій чи переживань, побоюючись здатися слабкими або викликати жаліть з боку близьких. Така стриманість часто є наслідком тривалого перебування в умовах, де домінують установки на силу, витримку та контроль. Подібна модель поведінки, хоч і виконує захисну функцію, водночас обмежує можливості для емоційного розвантаження та щирого спілкування з родиною. Це підкреслює необхідність розвитку емоційної грамотності та створення безпечного психологічного простору, у якому чоловік може відкрито висловлювати власні почуття без страху осуду.

Другою вираженою тенденцією є прагнення до відновлення внутрішньої рівноваги через сімейну підтримку. У відповідях респондентів простежується віра в силу родини, вдячність дружині та готовність працювати над стосунками. Для багатьох військових саме сім’я стає основним джерелом стабільності, емоційного тепла та сенсу життя. Це свідчить про наявність позитивного адаптаційного потенціалу, який може бути ефективно активізований у процесі психологічної реабілітації.

Наступна тенденція стосується підвищеної потреби у психологічній допомозі. Чимало опитаних зазначали, що не завжди здатні самостійно впоратися з емоційними труднощами, визнавали відчуття безсилля чи нестачі внутрішніх ресурсів. Цей факт узгоджується з висновками Л. О. Савчук, яка

підкреслює зростання запиту на психотерапевтичну підтримку серед ветеранів, особливо у перші місяці після демобілізації. Отже, можна стверджувати, що психологічне консультування для таких чоловіків має не лише профілактичне, а й реабілітаційне значення, допомагаючи запобігти розвитку глибших посттравматичних розладів.[50,с.122-130]

Важливу роль у процесі адаптації чоловіка відіграє дружина як ключовий ресурс психологічного відновлення. За результатами якісного аналізу відповідей за методикою «Незавершені речення», у висловлюваннях 8 із 10 демобілізованих військовослужбовців дружина згадувалася як головна опора, символ стабільності, довіри та любові. Демобілізовані військовослужбовці часто говорять про вдячність, розуміння та підтримку, які отримують від своїх партнерок. Це підтверджує і висновки О. В.Калініної, яка зазначає, що наявність емпатійного партнера суттєво підвищує ефективність посттравматичного відновлення, оскільки подружня підтримка допомагає знизити рівень тривоги та сприяє емоційному розвантаженню [18,102-110].

Водночас, попри наявність позитивних змін у сімейному функціонуванні, у відповідях 6 із 10 демобілізованих військовослужбовців простежуються ознаки посттравматичної емоційної напруги. Такі прояви були виявлені під час якісного аналізу проективних висловлювань у методиці «Незавершені речення», а також під час спостережень та бесід, коли учасники описували свій щоденний стан і взаємини з близькими. Частина респондентів згадувала про труднощі зі сном, нічні кошмари, підвищену дратівливість, тривожність або схильність уникати соціальних контактів, що свідчить про неповне подолання наслідків психотравматичного досвіду. Як зазначає І.П.Шульга, подібні прояви типові для фази вторинної адаптації після війни, коли зовнішня поведінка здається врівноваженою, але внутрішня емоційна напруга ще не знижена до стабільного рівня [63].

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що демобілізовані військовослужбовці перебувають на етапі емоційного переходу від травми до

відновлення, у якому головними ресурсами виступають підтримка сім'ї, довірливе спілкування та психологічна допомога. Попри наявність напруження та невирішених внутрішніх конфліктів, у їхніх висловлюваннях простежується прагнення до змін і готовність відновлювати гармонію в подружніх стосунках.

Таким чином, методика «Незавершені речення» підтвердила, що сім'я для демобілізованих військовослужбовців є не лише сферою труднощів, а й головним чинником стабілізації, який дозволяє їм поступово відновлювати відчуття безпеки, довіри та життєвого сенсу.

На основі проведеного кількісного та якісного аналізу можна зробити висновок, що сімейна система демобілізованих військовослужбовців перебуває у стані глибокої адаптаційної перебудови. Повернення з війни супроводжується не лише фізичною, а й психологічною трансформацією, що впливає на структуру подружніх стосунків, емоційний клімат у родині та розподіл ролей. Попри те, що більшість пар демонструють збереження емоційного зв'язку та взаємної прихильності, виявлено недостатню гнучкість у прийнятті рішень, розподілі відповідальності й адаптації до нових життєвих умов.

Основними проблемними зонами у функціонуванні сімей виступають комунікація, емоційна близькість та рольова невизначеність. Повернення чоловіка з війни потребує переосмислення традиційних позицій у сім'ї – від «захисника» і «виконавця обов'язку» до «партнера», здатного до діалогу, підтримки та співпраці. У цьому процесі нерідко виникає внутрішній конфлікт ролей, коли військовий прагне відновити попередню позицію в родині, але не завжди готовий до змін, що відбулися під час його відсутності.

Аналіз також показав, що дружини частіше виступають ініціаторами діалогу та стабілізуючим чинником сімейної системи. Саме вони зазвичай проявляють більше емоційної гнучкості, прагнуть до відвертості й підтримують позитивну атмосферу у спілкуванні. Чоловіки ж частіше демонструють стриманість, схильність до самоізоляції або уникання

обговорення болючих тем, що зумовлено як залишковими проявами бойового стресу, так і внутрішньою установкою на збереження контролю над емоціями. Така диспропорція у рівнях емоційної відкритості створює ризик емоційного віддалення між партнерами, але водночас не є ознакою розриву зв'язку – радше свідчить про потребу у спеціальній психологічній підтримці.

Головними запитами родин є потреба у психологічній допомозі, спільному дозвіллі, розвитку навичок ефективного спілкування та відновленні почуття емоційної безпеки. Багато сімей висловлюють бажання брати участь у програмах сімейної реабілітації, групах взаємопідтримки або консультаціях, спрямованих на покращення порозуміння між подружжям. Це свідчить про наявність високого мотиваційного потенціалу до гармонізації стосунків.

Водночас результати підтверджують, що ресурсами подружжя залишаються любов, взаємоповага, віра у майбутнє, почуття відповідальності одне за одного та прагнення до відновлення стабільності. Багато демобілізованих військовослужбовців наголошують, що саме родина є для них головним стимулом до реабілітації, джерелом сили та відчуттям сенсу життя. Цей внутрішній ресурс виступає важливою передумовою для ефективної адаптації після війни.

Отже, узагальнені результати емпіричного дослідження свідчать, що процес досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців має складну, багаторівневу структуру. Він передбачає не лише подолання наслідків травматичного досвіду, а й поступову перебудову моделей спілкування, розподілу ролей і взаємної підтримки. Для забезпечення гармонійного розвитку таких сімей необхідні спеціально організовані психологічні стратегії, спрямовані на покращення комунікації, підвищення емоційної відкритості, розвиток емпатії та зміцнення сімейної згуртованості.

3.2 Практичні стратегії покращення комунікації сімей демобілізованих військовослужбовців

Результати емпіричного дослідження, подані у попередньому підрозділі, показали, що головними труднощами сімей демобілізованих військовослужбовців є емоційна дистанція, труднощі у комунікації, рольова негнучкість та підвищена напруга у подружніх стосунках. Хоча більшість пар зберігають емоційний зв'язок і взаємну прихильність, спостерігається дефіцит відкритості, труднощі у вираженні почуттів і прийнятті нових ролей після демобілізації чоловіка.

Отже, досягнення порозуміння в подружжі потребує спеціально організованих психологічних стратегій, спрямованих на гармонізацію комунікації, зниження напруги та формування атмосфери довіри у родині.

Одним із першочергових напрямів роботи з родинами демобілізованих військовослужбовців є відновлення емоційного діалогу між партнерами, який часто порушується через пережитий військовий досвід, зміну життєвих обставин та накопичення взаємного нерозуміння. Війна залишає слід не лише у психіці військовослужбовця, а й у динаміці його стосунків із близькими: формується певна «внутрішня дистанція», що проявляється у замкненості, стриманості у вираженні почуттів і прагненні уникати тем, пов'язаних із травматичним досвідом.

Проблема емоційної закритості зумовлена тим, що чоловіки, які пройшли бойові дії, нерідко сприймають прояви вразливості як слабкість. Такі установки підсилюють внутрішню ізоляцію та призводять до відчуття самотності навіть у межах сім'ї. Тому формування навичок емоційної відкритості є не просто елементом комунікації, а ключовим чинником відновлення довіри між подружжям.

Емоційна відкритість передбачає вміння розпізнавати власні почуття, приймати їх як нормальні реакції на життєві труднощі, а також здатність виражати їх у прийнятній формі. Водночас емпатія вимагає від партнера –

здебільшого дружини – розуміння і прийняття емоцій іншої людини без осуду чи тиску. Як свідчать результати досліджень І. Г. Волошиної, саме взаємна емпатія у подружжі знижує рівень психологічної напруги, полегшує процес адаптації до мирного життя та сприяє поступовому відновленню почуття безпеки у сімейному просторі [9, 72-80].

У практичній роботі доцільно поєднувати індивідуальні консультації для військовослужбовців з парними зустрічами, на яких партнери вчаться відкрито обговорювати свої переживання, не порівнюючи й не знецінюючи досвід одне одного. Корисним є застосування технік активного слухання, «Я-повідомлень» та ненасильницького спілкування (NVC), що дозволяє знизити конфліктність у спілкуванні.

Наприклад, психолог може запропонувати вправу «Слухаю тебе», коли кожен із партнерів протягом 5 хвилин висловлює свої емоції, а інший лише слухає без коментарів. Такі прості, але систематичні вправи сприяють розвитку емпатійного слухання, допомагають зруйнувати стіну мовчання, яка часто утворюється між подружжям після повернення військового з фронту.
Важливим завданням є створення атмосфери психологічної безпеки, у якій військовослужбовець може дозволити собі бути щирим, говорити про страхи, провину чи біль без побоювання викликати співчуття або осуд. Психологічні дослідження, зокрема, І. В. Гуменюк, показують, що саме такі «теплі» емоційні контакти є основою для внутрішнього відновлення чоловіків після бойового досвіду [14, 58-65].

Крім того, у роботі з подружжями варто звертати увагу на розвиток емоційної грамотності, тобто здатності розуміти спектр почуттів, розрізняти їхню інтенсивність та причини виникнення. Для цього можуть використовуватися практики «емоційних карт», ведення спільного «щоденника почуттів», у якому партнери відзначають ситуації, що викликають радість, тривогу чи втому, і спільно обговорюють їх.

Таким чином, розвиток емоційної відкритості та емпатії виступає базовою умовою для подолання відчуження, що часто виникає у сім’ях після

демобілізації. Це не лише підвищує якість подружнього спілкування, а й сприяє формуванню нового типу взаємин – більш усвідомлених, довірливих і зрілих, у яких обидва партнери готові брати участь у процесі взаємного відновлення та підтримки.

Повернення демобілізованого військовослужбовця до сім'ї є непростим етапом адаптації, оскільки вимагає перебудови звичної системи ролей і перерозподілу відповідальності. Під час відсутності чоловіка дружина змушена брати на себе провідну роль у вирішенні побутових, виховних і фінансових питань. Після його повернення природно виникає рольовий конфлікт, коли обидва партнери намагаються знайти нову рівновагу між автономією і співучастю.

Такі ситуації супроводжуються прихованою напругою: дружина може несвідомо чинити опір поверненню чоловіка до домінуючої позиції, а чоловік – відчувати втрату контролю або сумнів у власній значущості. Як наслідок, у сімейній системі виникають суперечності між старими й новими ролями, що часто ускладнює спілкування й викликає відчуття відчуження.

Психологічна допомога на цьому етапі має бути спрямована на усвідомлення змін у структурі сімейних відносин і поступове формування гнучкого підходу до ролей. Консультант допомагає подружжю визнати, що новий етап життя потребує оновленого розподілу обов'язків, де обидва партнери беруть участь у прийнятті рішень.

Ефективними методами роботи є сімейні консультації, психодраматичні техніки та вправи з «переосмислення ролей». Наприклад, під час вправи «Мої ролі сьогодні» кожен із партнерів описує, які функції він виконує в сім'ї зараз і як почувається в цих ролях. Потім спільно обговорюються можливості обміну або перерозподілу завдань так, щоб кожен відчував себе почутим і значущим.

Як зазначає Л. В. Мельничук, у родинах ветеранів більш стабільними виявляються ті пари, де ролі не сприймаються як фіксовані, а розглядаються як взаємодоповнювальні позиції, що можуть змінюватися відповідно до

потреб сім’ї. Така рольова гнучкість допомагає зменшити рівень напруження та підтримує відчуття партнерства [36, 99-106].

Важливо, щоб у процесі консультування подружжя навчалося відкрито обговорювати свої очікування, визнавати право кожного на власну думку й самореалізацію. Психолог може запропонувати техніку «Діалог рівних», коли партнери по черзі висловлюють свої погляди на спільні питання (виховання дітей, фінанси, дозвілля), а потім шукають компроміс. Ця вправа допомагає перейти від суперництва до кооперації та взаємоповаги.

Дослідження О. С. Шапаренко показує, що у сім’ях, де чоловіки й жінки сприймають себе як команду, рівень конфліктності знижується, а задоволеність шлюбом підвищується [61, 122-130]. Особливо важливо підкреслювати, що партнерський баланс не означає втрату авторитету, а навпаки – створює умови для емоційної підтримки та взаємної участі в рішенні сімейних проблем.

У роботі з сім’ями демобілізованих військовослужбовців ефективним є використання методу «Сімейної скульптури», коли подружжя візуально відтворює своє сприйняття структури сім’ї (розташування членів родини, дистанцію, позиції). Така техніка дозволяє побачити реальний стан відносин, виявити емоційні «вузли» і знайти способи їх гармонізації.

Крім того, важливо підтримувати позитивну ідентичність чоловіка як партнера, а не лише захисника чи ветерана, адже саме повернення до ролі рівноправного учасника сімейного життя є психологічним маркером завершення етапу демобілізації. Як зазначає Ю. В. Петренко, рольова адаптація у сім’ї – це не просто перерозподіл функцій, а відновлення спільного сенсу подружнього життя, який допомагає подолати наслідки воєнного досвіду [42, 67-74].

Таким чином, відновлення партнерського балансу ґрунтується на взаємному прийнятті, гнучкості та готовності до співпраці. Коли кожен із членів родини усвідомлює власну цінність і водночас поважає унікальність

іншого, сім’я перетворюється на ресурсну систему, здатну до розвитку, підтримки та стабільного функціонування навіть після пережитої кризи.

Проблема емоційної напруги є однією з найгостріших для демобілізованих військовослужбовців. Досвід участі у бойових діях часто супроводжується посттравматичними реакціями, які проявляються у підвищеній тривожності, дратівливості, імпульсивності, емоційній виснаженості та труднощах у самоконтролі. Такі симптоми не лише знижують якість життя військових, а й негативно впливають на сімейну динаміку, породжуючи непорозуміння, образи та відчуття емоційної віддаленості.

У багатьох випадках подібна напруга зумовлена не лише самим травматичним досвідом, а й неможливістю знайти безпечний простір для його вираження. Багато чоловіків уникають розмов про пережите, стримують емоції, щоб “не турбувати родину”, проте така емоційна блокада призводить до накопичення внутрішнього напруження.

Тому важливим напрямом психологічної роботи є навчання технік саморегуляції, які допомагають відновити контакт із власними почуттями, зменшити рівень тривоги й напруги. Психологічна освіта має на меті сформувати у військовослужбовців розуміння того, що емоційна реакція на травматичні події є нормальною, а не проявом слабкості.

До ефективних інструментів роботи належать дихальні вправи (наприклад, техніка “дихання по квадрату”, коли вдих, пауза, видих і затримка тривають по 4 секунди), елементи тілесно-орієнтованої терапії (розслаблення м’язів, усвідомлення тілесних відчуттів), методи арт-терапії (малювання емоцій, робота з кольором, створення символічних образів). Ці техніки сприяють зняттю емоційного перенапруження та стабілізації внутрішнього стану.

Особливе значення має психоосвітня робота з дружинами військовослужбовців, адже саме вони часто виступають головними посередниками між ветераном і зовнішнім світом. Важливо навчати жінок

розпізнавати сигнали емоційного перевантаження – наприклад, замкненість, роздратованість, апатію – і реагувати на них із розумінням, а не через осуд чи тиск. Як підкреслює Н. П. Кузьменко, поінформованість членів родини щодо природи посттравматичних реакцій значно підвищує здатність подружжя до конструктивної взаємодії, сприяє зменшенню конфліктності та формує атмосферу емоційної підтримки [30, 114-121].

Важливим доповненням до психоосвітніх заходів є групові заняття з навичок стрес-менеджменту, які допомагають учасникам освоїти практики релаксації, самонастроювання, зниження рівня фізіологічного збудження. Як зазначає В. В. Бондаренко, ефективне опанування технік саморегуляції дозволяє ветеранам не лише контролювати емоційні реакції, а й поступово відновлювати впевненість у власній здатності впливати на власний стан і поведінку [3, 102-111].

У межах консультативної роботи також корисно впроваджувати ресурсно-орієнтовані практики, які допомагають людині відновити внутрішню силу через усвідомлення власних досягнень, підтримуючих людей і сенсів. Зокрема, ефективними є вправи “Моє коло підтримки”, “Мій ресурсний день”, “Три сили, що мені допомагають”. Такі техніки підвищують рівень самопідтримки й зменшують відчуття безпорадності.

У сучасних українських реаліях доцільно поєднувати індивідуальні консультації, групові заняття та елементи сімейної терапії, що дозволяє створити багаторівневу систему психологічної допомоги, спрямовану на зниження емоційної напруги та формування стабільних навичок саморегуляції.

Як підкреслює Л. С.Романчук, розвиток здатності до емоційного самоконтролю не означає придушення почуттів, а навпаки – формує усвідомлене ставлення до них. Це допомагає людині знаходити баланс між внутрішніми переживаннями й зовнішньою поведінкою, зберігаючи при цьому гармонію у стосунках із близькими [46, 59-68].

Таким чином, зниження емоційної напруги та навчання технік саморегуляції є базовою умовою ефективної адаптації демобілізованих військовослужбовців до мирного життя. Відновлення емоційної рівноваги не лише покращує психічний стан ветеранів, а й створює підґрунтя для гармонізації стосунків у родині, сприяючи відновленню довіри, взаєморозуміння та внутрішнього спокою.

Комунікативні труднощі є однією з провідних проблем у сім'ях демобілізованих військовослужбовців. Після тривалої розлуки та пережитого бойового досвіду партнери нерідко стикаються з емоційною дистанцією, непорозумінням і відчуттям, що їх не чують. У таких умовах важливо формувати навички конструктивного спілкування, які сприяють відновленню довіри, взаємної підтримки й емоційної близькості.

Ефективним напрямом роботи є тренінг комунікативної компетентності, спрямований на розвиток уміння висловлювати власні почуття та потреби без звинувачення партнера, а також уважно слухати співрозмовника. Основними елементами таких занять є практика активного слухання, використання «Я-повідомлень», а також вправа «пауза перед реакцією», що допомагає контролювати емоційні відповіді й уникати імпульсивних конфліктів.

За спостереженнями Т. О. Рибак, робота над комунікативними навичками значно підвищує рівень сімейної згуртованості, оскільки допомагає партнерам заново відчути взаємну підтримку, прийняття й повагу. Навіть просте усвідомлення необхідності вислухати одне одного без оцінювання створює передумови для емоційного зближення та покращення мікроклімату в родині [45, 44-53].

Формування конструктивної комунікації є важливим чинником відновлення психологічної стабільності подружжя. Уміння слухати, говорити про власні почуття й розуміти емоційні потреби партнера стає основою для гармонізації стосунків і запобігання конфліктам у сім'ях демобілізованих військовослужбовців.

Одним із дієвих шляхів відновлення емоційної єдності в родинах демобілізованих військовослужбовців є спільне проведення часу, що передбачає створення нових сімейних традицій, ритуалів і позитивного досвіду взаємодії. Такі активності не обов'язково мають бути масштабними: навіть спільне приготування вечері, прогулянка, перегляд фільму чи планування вихідного дня разом створюють атмосферу взаємної присутності, яка сприяє відновленню довіри й тепла у стосунках.

Регулярна спільна діяльність допомагає подружжю перенести фокус уваги з пережитих труднощів на теперішнє життя, активізує позитивні емоції й зменшує напруження, спричинене посттравматичними реакціями. Психологічні дослідження підтверджують, що саме через спільну взаємодію формується відчуття «ми» – базова основа сімейної згуртованості.

За висновками Л. М. Онищенко, спільна діяльність виступає важливим ресурсом для стабілізації сімейних відносин, оскільки сприяє поверненню відчуття єдності, формує позитивний досвід емоційного контакту й допомагає подолати наслідки емоційного віддалення, характерного для сімей після воєнного досвіду [39, 130-138].

Таким чином, спільне дозвілля можна розглядати не лише як форму відпочинку, а як психологічний інструмент відновлення близькості та гармонізації внутрішнього клімату родини. Регулярні моменти спільного часу стають символом підтримки, любові та спільного руху вперед, що має вирішальне значення для стійкості сім'ї в період адаптації до мирного життя.

Ефективна підтримка сімей демобілізованих військовослужбовців неможлива без цілеспрямованої психоосвітньої роботи, спрямованої на підвищення обізнаності членів родини щодо психологічних наслідків бойового досвіду та особливостей післявоєнної адаптації. Освітньо-консультативні програми мають на меті не лише інформування, а й формування практичних навичок взаєморозуміння, емоційної підтримки та конструктивного вирішення конфліктів.

Такі програми зазвичай включають лекції, групові семінари та тренінги, на яких обговорюються питання взаємодії з ветеранами, прояви посттравматичного стресу, роль емоційної підтримки в родині, а також способи збереження психологічної рівноваги. Участь у подібних заходах допомагає дружинам і близьким зрозуміти природу змін у поведінці військовослужбовців, розвиває терпимість і здатність реагувати без осуду.

Крім того, консультативна складова таких програм дозволяє подружжю отримати індивідуальну підтримку фахівця, обговорити власні труднощі, навчитися розпізнавати ознаки емоційного виснаження чи тривоги. Це сприяє попередженню конфліктів і створенню в родині атмосфери безпеки та довіри.

Як зазначає Ю. В. Кононенко, поінформованість членів родини щодо можливих проявів посттравматичного стресу істотно знижує ризик непорозумінь і сприяє швидшому відновленню психологічної рівноваги в сім'ї. Дослідниця наголошує, що знання про специфіку реакцій ветеранів дозволяє близьким не сприймати замкненість чи дратівливість як особисту образу, а розуміти їх як природні наслідки пережитих подій [26, 145-152].

Освітньо-консультативні програми виступають важливим ресурсом профілактики сімейних криз. Вони поєднують інформаційну та терапевтичну функції, допомагають родинам ветеранів розвивати психологічну культуру, емпатію та навички партнерського спілкування, що є основою для стійкої гармонізації стосунків після повернення з війни.

Ефективна комунікація в сім'ї демобілізованого військовослужбовця неможлива без спирання на внутрішні ресурси родини – любов, довіру, взаємоповагу, почуття спільної мети та емоційну підтримку. Саме ці складові створюють основу для подолання труднощів, зумовлених періодом післявоєнної адаптації, і формують здатність сімейної системи до відновлення та розвитку.

Важливо, щоб увага подружжя була зосереджена не лише на проблемах, а й на сильних сторонах їхніх стосунків. Усвідомлення того, що

навіть попри пережиті труднощі сім’я зберегла взаємну турботу й здатність бути разом, стає потужним стабілізуючим чинником. Відповідно до підходів позитивної психотерапії, саме фокус на ресурсах, а не на дефіцитах, допомагає подружжю відновити впевненість у власній спроможності долати життєві виклики.

У практичній роботі з родинами ефективно застосовувати вправи на вдячність і усвідомлення позитивного досвіду, наприклад:

– обговорення «трьох спільних радощів дня»;
– створення «карти сімейних цінностей» або «дерева сили родини»;
– планування спільних цілей на найближчий період.

Такі прості, але систематичні дії сприяють емоційному зближенню, підвищують рівень довіри та відновлюють відчуття єдності.

Як зазначає О. П. Сидоренко, розвиток внутрішніх ресурсів родини дозволяє не лише подолати наслідки кризових переживань, а й сформувати нову якість сімейної взаємодії – більш гнучку, усвідомлену та партнерську [51, 101-108]. Автор підкреслює, що саме почуття спільної мети та ціннісна єдність подружжя виступають базовими психологічними опорами у процесі післявоєнної адаптації.

Отже, розвиток внутрішніх ресурсів сім’ї є завершальним, але надзвичайно важливим етапом у системі підтримки родин демобілізованих військовослужбовців. Він допомагає зміцнити емоційні зв’язки, активізувати потенціал взаємної підтримки та забезпечити стабільність родини як цілісної системи у складних соціально-психологічних умовах.

Емпіричне дослідження дало змогу глибше зрозуміти соціально-психологічні умови досягнення порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців. Отримані результати засвідчили, що період після демобілізації супроводжується низкою адаптаційних труднощів, пов’язаних із емоційною дистанцією, зміною сімейних ролей та потребою у переосмисленні взаємин.

Дані методики FACES-3 показали середній або знижений рівень згуртованості та адаптивності більшості родин. Це свідчить про наявність проблем у комунікації, труднощів у розподілі відповідальності та недостатню гнучкість сімейної системи. Разом із тим збереження емоційного зв’язку та взаємної підтримки вказує на наявність потенціалу для гармонізації стосунків.

Порівняльний аналіз оцінок подружжя виявив, що дружини демонструють більшу готовність до діалогу, тоді як чоловіки частіше залишаються емоційно замкненими. Це створює певну напругу у взаємодії, однак підтверджує важливість підтримувальної ролі жінки в процесі адаптації ветерана.

Методика «Незавершені речення» дозволила виявити основні внутрішні переживання демобілізованих військовослужбовців: труднощі у вербалізації почуттів, потребу у прийнятті, елементи посттравматичної напруги, а також наявність ресурсних установок – віри у підтримку родини, вдячності, прагнення до відновлення спокою.

На основі отриманих результатів було визначено низку практичних стратегій покращення комунікації: розвиток емоційної відкритості та емпатії, відновлення партнерського балансу, навчання технік саморегуляції, формування конструктивних комунікативних навичок, залучення спільного дозвілля, участь у психоосвітніх програмах і розвиток внутрішніх ресурсів сім’ї. Їхнє впровадження сприяє підвищенню рівня довіри, згуртованості та психологічної стійкості родини.

Отже, результати дослідження підтверджують, що порозуміння у сім’ях демобілізованих військовослужбовців є досяжним за умови комплексної психологічної підтримки, формування культури відкритого спілкування й опори на сильні сторони родини – любов, взаємоповагу та спільні цінності. Саме ці чинники забезпечують гармонізацію стосунків і сприяють успішній соціальній реінтеграції ветеранів у мирне життя.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання магістерського дослідження було всебічно проаналізовано теоретичні, методологічні та емпіричні аспекти проблеми досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців. Отримані результати дозволили виявити специфіку соціально-психологічних процесів, які відбуваються у таких родинах, визначити основні чинники, що сприяють або перешкоджають гармонізації подружніх стосунків після демобілізації, та розробити практичні рекомендації щодо покращення сімейної комунікації.

Проведений теоретичний аналіз показав, що феномен порозуміння у сім'ї має інтегральний характер і поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий виміри. Порозуміння розглядається як процес узгодження смислів, потреб і очікувань між членами родини, що забезпечує психологічну єдність, довіру, відкритість і взаємоповагу. У сім'ях демобілізованих військовослужбовців воно виконує особливо важливу функцію – виступає механізмом стабілізації післявоєнних стосунків і відновлення внутрішньої гармонії як окремої особистості, так і сімейної системи в цілому.

Дослідження історії вивчення проблеми засвідчило, що у світовій та вітчизняній науці питання сімейного порозуміння тісно пов'язане з розвитком психології спілкування, сімейної терапії та посттравматичної реабілітації. У сучасному українському контексті після 2014 року та особливо після 2022 року відбулося розширення досліджень у напрямі психосоціальної підтримки ветеранів, адаптації сімей до нових умов життя, профілактики насильства й розвитку програм партнерської взаємодії. Відтак, порозуміння у сім'ї демобілізованих військових визначається як багаторівневий феномен, що відображає здатність родини до відновлення емоційного зв'язку та спільного подолання наслідків травматичного досвіду.

Уточнення основних понять дослідження дало можливість сформувати власні робочі дефініції. Соціально-психологічні особливості – це комплекс індивідуально-психологічних і соціально зумовлених характеристик, які визначають специфіку міжособистісної взаємодії у сім'ї. Демобілізовані військовослужбовці – соціальна група людей, що завершили військову службу і перебувають у процесі психологічної та соціальної адаптації до мирного життя. Сімейне порозуміння – динамічний процес і результат взаємодії між членами родини, який ґрунтується на довірі, відкритості, взаємоповазі та спільній готовності долати труднощі.

Результати аналізу підтвердили, що досягнення порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців зумовлюється низкою чинників. Серед внутрішніх факторів провідну роль відіграють рівень емоційної культури, здатність до емпатії, толерантність, комунікативна компетентність, психологічна зрілість, а також готовність партнерів до взаємної підтримки й спільного вирішення конфліктів. До зовнішніх чинників належать соціально-економічна ситуація, доступ до програм психологічної допомоги, ставлення суспільства до ветеранів, підтримка з боку соціальних інституцій. Саме поєднання цих чинників створює сприятливі або, навпаки, кризові умови для формування взаєморозуміння у родині.

З'ясовано, що сім'я демобілізованого військовослужбовця є не лише джерелом підтримки, а й середовищем, у якому проявляються наслідки бойового досвіду: емоційна нестабільність, відчуження, зниження рівня довіри, підвищена конфліктність. Водночас саме сімейна система має потужний ресурс для відновлення психоемоційної рівноваги – завдяки любові, турботі, терпимості, відвертому діалогу й бажанню зрозуміти одне одного. Успішна реадаптація військовослужбовців значною мірою залежить від рівня порозуміння з близькими, тому розвиток комунікативної компетентності членів родини є одним із ключових завдань психологічної допомоги.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, роботі кризових центрів, реабілітаційних програм для ветеранів та їхніх сімей. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток навичок конструктивного діалогу, формування довірливого сімейного клімату, профілактику конфліктів і підвищення психологічної стійкості родини. У практичній роботі особливу увагу слід приділяти розвитку емоційної грамотності, створенню безпечного простору для спілкування та залученню сімей до групових форм психоедукації.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців безпосередньо залежить від рівня емоційної відкритості, взаємної підтримки, здатності до конструктивної комунікації та психологічної адаптації після повернення з військової служби. Досягнення гармонії у таких родинах можливе за умови поєднання внутрішньої готовності партнерів до діалогу та зовнішньої професійної підтримки з боку психологів, соціальних працівників і реабілітаційних служб.

Отже, соціально-психологічне порозуміння у сім'ях демобілізованих військовослужбовців є не лише показником психологічного благополуччя, а й важливим критерієм успішної реінтеграції особистості у мирне життя. Розвиток культури взаєморозуміння в сімейному середовищі сприяє зниженню рівня соціальної напруги, укріпленню інституту сім'ї та зміцненню психологічної стійкості українського суспільства загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батьківство під час війни: що змінюється (аналітичний звіт про батьківство у сім'ях військових/ветеранів). *Veteran Hub.*2023. 18 с. URL : https://surl.li/yvztrs

2. Бех І. Д. Виховання особистості: соціально-психологічний аспект. Київ, 2015. С. 112–118.

3. Бондаренко В. В. Техніки саморегуляції як засіб подолання постстресових станів у ветеранів АТО/ООС. *Актуальні проблеми психології*. №17. 2021. С. 102–111.

4. Бондаренко І. В. Психофізіологічні механізми та клінічні прояви посттравматичного стресового розладу у ветеранів бойових дій. *Медична психологія*. Вип. 15(2). 2020. С. 27–38.

5. Бондаренко О. Ф. Психологія сімейних стосунків : монографія. Київ : КНЕУ, 2018, 298 с.

6. Борисенко О. М. Психологічні ресурси сімейної стійкості у родинах військовослужбовців. *Психологічна перспектива*. № 37. 2021. С. 45–54.

7. Бочелюк В. Й. Психологічна реадаптація військовослужбовців: соціально-психологічні механізми та ресурси. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020, 183 с.

8. Бурлачук Л. Ф. Психологічні наслідки бойового досвіду та особливості емоційного реагування ветеранів. *Психологічні науки*. № 2. 2019. С. 84–93

9. Волошина І. Г. Емпатійна взаємодія як чинник психологічної стійкості подружжя учасників бойових дій. *Психологічна перспектива*. № 38. 2021. С. 72–80.

10. Герасименко О. В. Психологічні чинники адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 3(20). 2021. С. 45–56.

11. Герасименко О. В. Психологічні чинники адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя. *Психологічний часопис*. Вип. 7(2). 2021. С. 112–123.

12. Головатий М. Ф. Соціально-психологічна реінтеграція учасників бойових дій у контексті функціонування сім'ї. *Психологічний журнал*. № 5. 2020. С. 96–104.

13. Горбунова Л. С. Соціально-психологічні особливості подолання життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 12(3). 2019 С. 98–107.

14. Гуменюк І. В. Емоційна підтримка сімей учасників бойових дій як чинник психологічної адаптації військовослужбовців. *Вісник післядипломної освіти.* Серія : Психологічні науки. № 16. 2020. С. 58–65.

15. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців під час АТО. (емпіричні спостереження про інтимність, стрес, адаптацію), 2018, 53 с.

16. Дубровська І. А. Порозуміння у подружніх стосунках: психологічні механізми та чинники. *Сучасна психологія*. Вип. 5. 2022. С. 77–85.

17. Іваненко С. П. Комунікація як механізм подолання сімейних криз. *Психологічний часопис*. 14(1). 2022. С. 72–80.

18. Калініна О. В. Роль подружніх взаємин у процесі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. № 5. 2020. С. 102–110.

19. Калюжна І. М. Психологічні механізми адаптивності сімей військовослужбовців у післявоєнний період. *Соціальна психологія сьогодення*. № 2. 2022. С. 89–98.

20. Карамушка Л. М. Емоційна складова сімейної взаємодії як чинник гармонізації стосунків. *Психологія і суспільство*. Вип. 2. 2018 С. 63–70.

21. Коваленко А. Б. Соціальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2015, 472 с.

22. Ковальчук Л. М. Психологічні особливості сімейної взаємодії у кризових ситуаціях. *Соціальна психологія*. Вип. 50(2). 2019. С. 33–42.

23. Ковальчук Л. М. Соціально-психологічні ресурси підтримки ветеранів та їхніх родин. *Соціальна психологія*. Вип. 53(1). 2022. С. 11–24.

24. Козак Л. О. Емоційна дистанція у родинах військовослужбовців: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології*. № 14(1). 2018. С. 127–135.

25. Кондратенко М. С. Сімейна система як фактор успішної реадаптації ветеранів. *Психологія і суспільство*. Вип. 4. 2020. С. 90–101.

26. Кононенко Ю. В. Психоосвітня підтримка родин учасників бойових дій у період післявоєнної адаптації. *Актуальні проблеми психології*. № 10. 2021. С. 145–152.

27. Кочубей Л. В. Сімейна адаптація військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. № 44. 2019. С. 112–119.

28. Кочубей Т. М. Психологічні механізми гармонізації сімейних стосунків у кризових умовах. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 49. С. 55–66.

29. Кравченко Л. М. Сімейне порозуміння як умова стабільності шлюбу. *Вісник психології та педагогіки*. Вип. 19. 2017. С. 56–63.

30. Кузьменко Н. П. Психоосвітні підходи у підтримці родин ветеранів війни. *Психологічний журнал*. № 6. 2020. С. 114–121.

31. Лазоренко Б.П., Кальницька К.О. Теоретична модель соціально-психологічного супроводу реадаптації ветеранів. 2020, 216 с.

32. Лисенко І. В. Посттравматичні стресові розлади у ветеранів війни: проблеми психотерапії. *Психологічна допомога: теорія і практика*. Вип. 2. 2020. С. 33–41.

33. Литвиненко Т. С. Сімейна взаємодія в умовах кризових ситуацій. *Психологічний дискурс*. Вип. 14. 2020. С. 54–62.

34. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 31. 2016. С. 7–19.

35. Мельник В. П. Ресурсний потенціал демобілізованих військовослужбовців у контексті соціальної реінтеграції. *Соціальна робота і психологія*. Вип. 3(25). 2021. С. 44–52.

36. Мельничук Л. В. Рольова адаптація сімей військовослужбовців у післявоєнний період. *Соціальна психологія сьогодення*. № 3. 2019. С. 99–106.

37. Моляко В. О. Методика незавершених речень у психодіагностиці особистості. *Психологічний журнал*. № 3. 2018. С. 111–121.

38. Мушкевич М. І. Психологічні особливості посттравматичної ідентичності учасників бойових дій. *Соціальна психологія*. №4. 2021. С. 67–75.

39. Онищенко Л. М. Спільна діяльність як ресурс емоційного відновлення сімей демобілізованих військовослужбовців. *Психологічні науки*. №5. 2022. С. 130–138.

40. Павленко Г. В. Динаміка ролей у сім'ї під час кризи. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 51 С. 99–108.

41. Панькова Н. О. Психологічні аспекти сімейної адаптації учасників бойових дій. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 6. 2019. С. 15–21.

42. Петренко Ю. В. Рольова гнучкість як умова гармонізації подружніх взаємин після травматичних подій. *Психологічна допомога в умовах воєнного досвіду*. № 2. 2021. С. 67–74.

43. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинах військових. (кореляції комунікації, конфліктів і задоволеності шлюбом). 2023, 417 с.

44. Радіо Свобода / дані ОБСЄ, Шевченко О. Матеріали про ризики домашнього насильства у ветеранських сім'ях і доступні механізми реагування, 2020 URL : https://www.radiosvoboda.org/a/nasylstvo-u-simyyah-veteraniv-ato-oos/30779823.html?utm_source=chatgpt.com

45. Рибак Т. О. Формування комунікативної компетентності у подружніх парах у процесі психологічного консультування. *Вісник психології.* № 2. 2018. С. 44–53.

46. Романчук Л. С. Психологічна стабілізація особистості в умовах посттравматичного стресу: сучасні підходи. *Психологічні науки*. № 4. 2022. С. 59–68.

47. Савченко В. В. Психологічні особливості післявоєнної адаптації демобілізованих військовослужбовців. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, Т. 47, №3. 2019. С. 208-218.

48. Савчин М. В. Психологія сімейних стосунків. Львів : Сполом, 2017, 256 с.

49. Савчин М. В. Військова служба та адаптація до цивільного життя: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. Вип. 4. 2018. С. 23–29.

50. Савчук Л. О. Психологічна підтримка демобілізованих військовослужбовців у процесі адаптації до мирного життя. *Вісник психології та педагогіки*. № 48. 2022. С. 122–130.

51. Сидоренко О. П. Ресурсний підхід у психологічній допомозі сім'ям, що переживають кризу. *Психологічний журнал*. № 4. 2020. 101–108 с.

52. Слободянюк О. В. Психологічні особливості сімейної адаптації учасників бойових дій. *Вісник психології і педагогіки*. № 24. 2019. С. 134–142.

53. Соколов І. М., Шайхлісламов З. Р. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022, С. 58–69.

54. Татарко О. М. Соціально-психологічні аспекти сімейної адаптації ветеранів бойових дій. *Психологічний журнал*. № 5. 2018. С. 97-107.

55. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ, 2017, 134 с.

56. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення особистості : монографія. 2020, 207 с.

57. Ткаченко О. М. Соціально-психологічні умови збереження подружніх стосунків у період кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. Вип. 2(2). С. 123–128.

58. Ткаченко О. М. Соціально-психологічна підтримка сімей учасників бойових дій у період адаптації. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. Вип. 2(3). 2020. С. 115–122.

59. Ткаченко О. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості в умовах суспільних трансформацій. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. Вип. 69. 2020. С. 112–120.

60. Федоренко Р. П. Психологічна зрілість особистості як чинник стабільності сімейних відносин. *Психологія і суспільство*. Вип. 4(80). 2020. С. 110–118.

61. Шапаренко О. С. Психологічні чинники стабільності подружніх стосунків у сім’ях ветеранів бойових дій. *Психологічний часопис*. № 5. 2020. С. 122–130.

62. Шевченко К. О. Комунікативні стратегії подолання сімейних конфліктів у родинах учасників бойових дій. *Психологічні науки*. № 4. 2021. С. 133–142.

63. Шульга І. П. Посттравматична адаптація військовослужбовців: психологічні особливості та напрями корекції. Київ : Ніка-Центр, 2018, 312 с.

64. Шульга Н. В. Емпатія та рефлексія у сімейній взаємодії: сучасний погляд. *Актуальні проблеми психології особистості*. Вип. 26(2). 2021. С. 134–142.

65. Яковенко С. І. Емпатія як основа психологічного порозуміння у сімейних стосунках. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 41(44). 2018. С. 92–100.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк опитувальника

«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)»

Методика складається із списку тверджень (від 1 до 20). Завдання випробуваного полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження за ступенем його виразності, використовуючи п’ятибальну шкалу:

— майже ніколи - 1,

— рідко - 2,

— іноді - 3,

— часто - 4,

— майже завжди - 5

У першому випадку завдання випробуваного оцінити реальне сімейне функціонування, у другому - ідеальне, тобто таке, яким хотілося б його бачити.

Обробка та інтерпретація результатів.

1.Визначення типу структури сім’ї. Під час обробки підраховується

кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних та непарних тверджень. Кількість балів, отримане під час підсумовування непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних – рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.

2.Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між ідеальними та реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості та адаптації) визначає ступінь задоволеності випробуваного сімейним життям. В даний час не існує жодних емпіричних норм для визначення оцінки розбіжності ідеального та усвідомлюваного. Висока оцінка розбіжності

вказує на низьку сімейну задоволеність. Розбіжність має бути розрахована для кожного індивідуума згуртованості та адаптації, а загальна опенька може бути отримана в результаті складання цих двох оцінок. Зворотна залежність одержаних результатів є оцінкою сімейної задоволеності.

Інструкція

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

Таблиця А.1 – Бланк опитувальника

Твердження	1 майже ніколи	2 рідко	3 час від часу	4 часто	5 майже завжди
1.Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою					
2.При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.					
3.Ми схвально ставимося до друзям інших членів сім'ї.					
4.Діти самостійно обирають форму поводження					
5.Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі					
6.Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.					
7.Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним					
8.У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.					
9.Ми любимо проводити вільний час усі разом					
10.Покарання обговорюються батьками					
11.Члени нашої родини відчувають себе дуже близькими один до одного.					
12.У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками					
13. На сімейних заходах присутні					

більшість членів сім'ї.					
14. Правила у нашій сім'ї змінюються.					
15.Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.					
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.					
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.					

Додаток Б

Результати обробки анкет за методикою FACES-3

Методика FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale) була використана для оцінки рівня сімейної згуртованості, адаптивності та задоволеності стосунками у сім’ях демобілізованих військовослужбовців.

Дослідження охопило 10 подружніх пар (20 осіб) – військовослужбовців, які брали участь у бойових діях у 2019–2024 роках, та їхніх дружин. Нижче наведено узагальнені результати обробки анкет.

Таблиця Б.1 – Результати обробки анкет за методикою FACES-3

№ пари	Рівень згуртованості (чоловік)	Рівень згуртованості (дружина)	Рівень адаптивності (чоловік)	Рівень адаптивності (дружина)	Узагальнена характеристика сім’ї
1	34	35	25	27	Середня згуртованість, помірна адаптивність, наявна емоційна підтримка
2	28	30	22	24	Знижена згуртованість, труднощі у розподілі ролей
3	36	37	27	28	Гармонійні стосунки, взаємна повага
4	29	31	23	25	Емоційна дистанція, формальна взаємодія
5	39	38	30	29	Висока згуртованість, гнучка рольова система
6	27	29	21	23	Ознаки напруження, низька адаптивність
7	33	34	26	27	Середня гармонійність, потенціал розвитку
8	31	32	25	26	Середній рівень стабільності взаємин
9	30	28	24	22	Відчуження, потреба у покращенні комунікації
10	38	37	29	30	Високий рівень згуртованості та адаптації

Додаток В

Проективна методика «Незавершені речення»

Нижче є тридцять частково незакінчених речень. Прочитайте кожне і завершіть його, записуючи перше, що спаде на думку. Робіть це якомога швидше. Якщо ви не можете закінчити тему, обведіть номер речення та поверніться до нього пізніше.

1. Після повернення зі служби я відчуваю, що моя сім’я...
2. Найбільше в сімейному житті мені не вистачає...
3. Моя дружина (чоловік) ставиться до мене...
4. Коли я згадую час служби, я...
5. Мої рідні не розуміють, що...
6. Найбільше підтримує мене в родині...
7. Після війни я став...
8. Відносини з дітьми (або близькими людьми) змінилися, бо...
9. Моя сім’я допомагає мені...
10. Мені важко говорити з рідними про...
11. Коли ми сперечаємося вдома, я зазвичай...
12. У моїй сім’ї найчастіше бракує...
13. Мій батько (або мати) навчили мене...
14. Найважливіше, чого я прагну в сімейному житті, це...
15. Іноді я думаю, що мої рідні не розуміють...
16. Коли я відчуваю втому або напруження, я...
17. Найбільше мені допомагає подолати труднощі...
18. У моїй сім’ї я відчуваю себе...
19. Моя дружина (чоловік) не завжди розуміє, що для мене...
20. Коли я бачу інших військових, які повернулися до родини, я...
21. Найважче після повернення до мирного життя було...
22. Коли мені потрібна підтримка, я звертаюся до...
23. Я хотів би, щоб у моїй родині було більше...
24. Моя мати (або батько) ставляться до мене...
25. Мій найтепліший спогад із сімейного життя...
26. Я відчуваю провину, коли...
27. Я найбільше вдячний своїй родині за...
28. Якщо в родині виникає конфлікт, я зазвичай...
29. Мої рідні вважають, що після служби я...
30. Для мене порозуміння в сім’ї означає...

Додаток Г

Приклади відповідей респондентів за проективною методикою «Незавершені речення»

Методика «Незавершені речення» використовувалася з метою дослідження емоційно-ціннісного стану демобілізованих військовослужбовців, їхнього ставлення до себе, родини та пережитого досвіду війни.

Вибірка складалася з 10 респондентів – чоловіків віком від 25 до 45 років, які повернулися з військової служби протягом 2019–2024 років. Завданням було завершити 30 запропонованих початків речень, що стосувалися сімейних стосунків, почуттів, очікувань і внутрішніх переживань.

Таблиця Г.1 – Узагальнені приклади відповідей респондентів за проективною методикою «Незавершені речення»

№	Початок речення	Типові відповіді респондентів	Психологічний зміст
1	Після повернення зі служби я відчуваю, що моя сім’я...	«…стала для мене головною опорою, але я вже не такий, як раніше.»	Усвідомлення змін у собі та потреба у стабільності.
2	Найбільше в сімейному житті мені не вистачає...	«…спокою і відвертих розмов.»	Дефіцит емоційної близькості.
3	Моя дружина ставиться до мене...	«…з розумінням, хоча іноді їй теж важко.»	Підтримка з боку партнера при взаємному напруженні.
4	Коли я згадую час служби, я...	«…відчуваю гордість і біль одночасно.»	Амбівалентні емоції – гордість і травматичні спогади.
5	Мої рідні не розуміють, що...	«…іноді я просто не можу говорити про це.»	Замикання, уникання емоційних тем.
6	Найбільше підтримує мене в родині...	«…дружина і діти, вони чекають мене завжди.»	Родина як головний ресурс стабільності.
7	Після війни я став...	«…спокійніший зовні, але всередині все бурлить.»	Внутрішня напруга при зовнішній врівноваженості.
8	Відносини з дітьми змінилися, бо...	«…я став уважніший, ціную кожну мить.»	Переоцінка цінностей, зростання батьківської емпатії.
9	Моя сім’я допомагає мені...	«…триматися і не замикатися у собі.»	Родинна підтримка як фактор реабілітації.
10	Мені важко говорити з рідними про...	«…те, що бачив там.»	Труднощі у відкритому вираженні травматичного. досвіду
11	Коли ми сперечаємося	«…мовчу або йду, щоб не	Емоційна стриманість,

№	Початок речення	Типові відповіді респондентів	Психологічний зміст
	вдома, я зазвичай...	сказати зайвого.»	уникання конфлікту.
12	У моїй сім'ї найчастіше бракує...	«…тепла і спільного часу.»	Емоційна дистанція, брак взаємодії.
13	Мій батько (або мати) навчили мене...	«…не показувати слабкість.»	Установка на емоційну витримку як форма захисту.
14	Найважливіше, чого я прагну в сімейному житті, це...	«…щоб усі були разом і без сварок.»	Прагнення до гармонії, цінність єдності.
15	Іноді я думаю, що мої рідні не розуміють...	«…що мені потрібно трохи часу, щоб звикнути до всього».	Усвідомлення власної повільної адаптації.
16	Коли я відчуваю втому або напруження, я...	«…йду на прогулянку або мовчу.»	Пасивна саморегуляція, уникання як спосіб зниження напруги.
17	Найбільше мені допомагає подолати труднощі...	«…підтримка родини і віра, що все буде добре.»	Опора на близьких і надія як адаптаційний ресурс.
18	У моїй сім'ї я відчуваю себе...	«…потрібним, але іноді чужим.»	Відчуття амбівалентності: любов і віддаленість.
19	Моя дружина не завжди розуміє, що для мене...	«…тиша – це не байдужість.»	Потреба в усамітненні, хибне сприйняття дистанції.
20	Коли я бачу інших військових, які повернулися до родини, я...	«…радію за них, але порівнюю із собою.»	Саморефлексія, прагнення до нормалізації досвіду.
21	Найважче після повернення до мирного життя було...	«…зрозуміти, що тут усе змінилося.»	Дезадаптація, труднощі реінтеграції.
22	Коли мені потрібна підтримка, я звертаюся до...	«…дружини або товаришів по службі.»	Довіра у вузькому колі, обмеження соціальних контактів.
23	Я хотів би, щоб у моїй родині було більше...	«…спокою і щирих розмов.»	Запит на комунікативну відкритість.
24	Моя мати (або батько) ставляться до мене...	«…з гордістю, але без розуміння, через що я пройшов.»	Часткове прийняття без емоційного усвідомлення досвіду.
25	Мій найтепліший спогад із сімейного життя...	«…вечір, коли ми всі разом вечеряли після мого повернення.»	Позитивні емоції, пов'язані зі спільністю.
26	Я відчуваю провину, коли...	«…дратуюся без причини або кричу на рідних.»	Почуття провини за емоційні зриви.
27	Я найбільше вдячний своїй родині за...	«…терпіння і любов, навіть коли я мовчу.»	Усвідомлення безумовної підтримки.
28	Якщо в родині виникає конфлікт, я зазвичай...	«…відходжу, щоб усе обдумати.»	Емоційна дистанція як стратегія самозахисту.
29	Мої рідні вважають, що після служби я...	«…став серйозніший і закритіший.»	Зміна соціальної ролі, емоційна відстороненість.
30	Для мене порозуміння в сім'ї означає...	«…довіру, коли можна бути собою.»	Базове прагнення до прийняття й емоційної безпеки.