

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГУРМАН ВІКТОРІЯ ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:
В.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. н., доцент
О. А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ЧИННИКИ РОЗЛУЧЕНЬ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У
ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «»Реабілітаційна психологія в надзвичайних
ситуаціях»

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
К.М. Васюк,
кандидат психол. наук, доцент
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)
Голова ЕК: ____
(підпис)

Вінниця-2024

АНОТАЦІЯ

Гурман В.Ю. Чинники розлучень у сім'ях військовослужбовців у військовий час. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Дослідження присвячено вивченню причин розлучень серед військовослужбовців та розробці стратегій для їх запобігання. Було проведено емпіричне дослідження з використанням опитувальників для оцінки рівня задоволеності шлюбом, напруженості у відносинах та особливостей взаємодії подружжя. Вибірка дослідження включала 108 пар військовослужбовців, що перебувають у процесі розлучення. Результати показали, що військова служба є одним з найсильніших факторів ризику для розлучення, що пов'язано з високим рівнем стресу, тривалими розлуками та специфічними умовами життя військових сімей.

На основі отриманих даних було розроблено тренінгову програму для пар, спрямовану на зміцнення сімейних відносин та подолання кризових ситуацій. Програма включає в себе психологічне консультування, навчання комунікативних навичок та управління стресом.

Дослідження підкреслює важливість ранньої профілактики та психологічної підтримки для сімей військовослужбовців. Результати можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги як для самих військових, так і для їхніх сімей.

Ключові слова: сімейні відносини, розлучення, військові, психологічна допомога, тренінгова програма.

77 с., 9 табл., 7 рис., 6 дод., 55 джерел.

ABSTRACT

Gourmet V. Factors of divorce in families of military personnel in wartime. Specialty 053 "Psychology." Educational program "Rehabilitation psychology in emergency situations). Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The study is devoted to the study of the causes of divorce among military personnel and the development of strategies to prevent them. An empirical study was conducted using questionnaires to assess the level of satisfaction with marriage, tension in relationships and features of the interaction of spouses. The study sample included 108 military couples in the process of divorce. The results showed that military service is one of the strongest risk factors for divorce, which is associated with high levels of stress, long separations and specific living conditions of military families.

Based on the data obtained, a training program for couples was developed, aimed at strengthening family relationships and overcoming crisis situations. The program includes psychological counseling, communication skills training, and stress management.

The study highlights the importance of early prevention and psychological support for military families. The results can be used to develop psychological assistance programs for both the military and their families.

Keywords: family relations, divorce, military, psychological assistance, training program.

77 p., 9 tables, 7 figures, 6 addition, 55 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ РОЗЛУЧЕНЬ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	10
1.1 Сім'я як мала соціальна група. Етапи розвитку сім'ї.....	10
1.2 Дослідження проблем у взаємовідносинах подружжя у психологічній науці.....	17
1.3 Дослідження чинників розлучення подружжя в психології.....	19
1.4 Психологічні особливості сім'ї військовослужбовців.....	25
Висновок до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗЛУЧЕННЯ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	32
2.1 Організація та етапи проведення емпіричного дослідження, опис вибірки.....	32
2.2 Обґрунтування методик дослідження.....	34
Висновок до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗЛУЧЕННЯ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	38
3.1. Результати емпіричного дослідження.....	38
3.2 Комплексна тренінгова програма для сімей військовослужбовців, які можуть допомогти запобігти розлученню.....	65
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми. Протягом останніх десяти років українське суспільство стало свідком серйозних викликів, які виникли внаслідок військових дій, що суттєво вплинули на інститут сім'ї. Важливо зазначити, що вплив конфлікту на Сході України, що розпочався у 2014 році, є складним для порівняння з повномасштабною війною, яка почалася 24 лютого 2022 року і триває донині. Це контрастує не лише за масштабами, але й за глибиною соціальних і психологічних травм, які війна приносить українцям.

Соціальна травма, спричинена збройною агресією Російської Федерації, стає дедалі глибшою. Вона характеризується сукупністю факторів, які суттєво позначаються на соціальному житті, породжуючи трагедії, катастрофи та фрустрацію. Основними важелями впливу соціальної травми є міжособистісні взаємодії та самоусвідомлення членів соціальної групи, які стали жертвами цих обставин. Важливо зазначити, що явище соціальної травми є мультинауковим; воно охоплює інтереси соціології, психології, філософії та історії, що підкреслює його складність і багатогранність.

Одним із наслідків цих соціальних змін є зростання кількості розлучень, їх причин та наслідків, що стали невід'ємною частиною дослідження соціальних структур у контексті сімейних відносин. Проблематика розлучень є динамічною та еволюціонує впродовж історії, а повномасштабна війна Росії проти України стала вагомим соціальним, культурним і психологічним кейсом, який відкриває нові перспективи для аналізу феномену розлучення [4].

Проблема розлучень у сім'ях військовослужбовців є надзвичайно актуальною, особливо в контексті сучасних збройних конфліктів та тривалих місій. Військова служба, пов'язана з підвищеним ризиком для життя, тривалими розлуками та постійним стресом, накладає значний відбиток на сімейні стосунки. Розуміння причин, які призводять до розлучень у таких

сім'ях, є важливим завданням для соціології, психології та соціальної роботи, оскільки це дозволяє розробити ефективні програми підтримки та профілактики.

Отже, актуальність теми дослідження обумовлена кількома факторами:

1. Зростання кількості розлучень: Статистика свідчить про тенденцію до збільшення кількості розлучень серед військовослужбовців та їхніх сімей, що свідчить про нагальну потребу у вивченні цієї проблеми.
2. Соціальні наслідки: Розлучення в сім'ях військовослужбовців має серйозні соціальні наслідки, такі як погіршення психологічного стану дітей, підвищення рівня самогубств, зростання кількості бездомних тощо.
3. Необхідність розробки ефективних програм підтримки: Розуміння причин розлучень дозволить розробити ефективні програми підтримки сімей військовослужбовців, спрямовані на зміцнення сімейних відносин та запобігання розлученням.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі основних чинників, які впливають на стабільність шлюбу в сім'ях військовослужбовців, а також розробці рекомендацій щодо профілактики розлучень.

Завдання, які ставляться у межах дослідження, включають:

- проаналізувати наукову літературу з проблем впливу військової служби на сімейні відносини;
- виявити основні причини розлучень у сім'ях військовослужбовців на основі теоретичних розробок та емпіричних даних;
- встановити особливості проблем у шлюбних відносинах в сім'ях військовослужбовців та їх чинники;
- розробити тренінгову програму профілактики розлучень у сім'ях військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: Сімейні відносини у сім'ях військовослужбовців.

Предмет дослідження: Чинники розлучень у сім'ях військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що військова служба має значний вплив на стабільність сімейних стосунків, при цьому основними причинами розлучень є сукупність матеріальних (фінансові труднощі) та соціально-психологічних (підвищений рівень стресу, тривалі розлуки, зміна ролей у сім'ї) чинників.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження будуть використані такі методи:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, вивчення теоретичних положень та емпіричних даних з питань сімейних відносин, психології військовослужбовців та соціології війни, систематизація підходів до проблеми;

Емпіричні: проведення опитування серед сімей цивільних та військовослужбовців для збору інформації про їхній досвід та думки щодо сімейних проблем; глибинні інтерв'ю з сім'ями військовослужбовцями та цивільних сімей для отримання детальної інформації про їхні переживання та труднощі;

тестування за допомогою методик: «Психологічний клімат сім'ї» В.В. Бойка., «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман), методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького.

Математико-статистичні методи: для перевірки статистичної значущості отриманих результатів було використано Т-критерій Стюдента.

Наукова дослідженість теми. Вивченням розлучень займалося багато відомих психологів, соціологів та психотерапевтів. Це явище привертало увагу науковців через його складність і болісність, а також через серйозні емоційні, соціальні та психічні наслідки, які воно має для індивідів і родин. Такі зарубіжні психологи як Дж. Боулбі, Е. Дюркгейм, Г. Харовіч, Е. Кублер-Росс, Р. Дж. Левінсон, К. Роджерс займались дослідженням як розлучення може вплинути на емоційний розвиток дітей, зокрема на їхню здатність до

формування стабільних взаємин у дорослому житті. Також вони вивчали як розлучення впливає на психіку дорослих осіб.

Не лише зарубіжні, а й українські психологи вивчають вплив розлучення на особистість, зокрема вивченням криз, які відбуваються після розлучення займались такі українські психологи як В. Шелестова, Н. Левченко, Т. Дмитренко, О. Чорна. В. Чернишова розробляє методи терапії для полегшення процесу адаптації та покращення комунікації в родинних військових, зокрема в умовах, коли розлучення вже стало реальністю або загрозою.

Тематикою сімейних криз, та розлучень у сім'ях військових займались С. Ляковська, І. Ярошенко, О. Уманець та ін.

Наукова новизна. Проведено кількісне порівняння рівня задоволеності та нервово-психічного напруження в сім'ях військовослужбовців та цивільних, використовуючи статистично обґрунтовані методи. Це дозволило отримати об'єктивні дані про відмінності в психологічному кліматі сімей цивільних та сімей військовослужбовців. Виявлено гендерні відмінності у сприйнятті сімейного клімату в обох групах. Дослідження дозволило виявити, що військова служба є сильним стресором, який призводить до підвищеного рівня конфліктів, особливо в сферах домінування, виховання дітей та взаємодії з родичами. Розширено розуміння специфічних проблем сімей військовослужбовців. Результати дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки для сімей військовослужбовців, спрямованих на зниження стресу, покращення комунікації та зміцнення сімейних відносин.

Практичне значення. Дане дослідження спрямоване на виявлення ключових факторів, що визначають динаміку сімейних стосунків в умовах військових конфліктів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, спрямованих на зміцнення сімейних відносин і запобігання розлученням.

Дослідження може бути використане для розробки державної політики, спрямованої на підтримку сімей військовослужбовців. Результати дослідження можуть бути використані для проведення інформаційних кампаній серед населення, спрямованих на підвищення обізнаності про проблеми сімей військовослужбовців.

У дослідженні брали участь подружні пари військовослужбовців та цивільних. Обсяг вибірки становив 27 подружніх пар військовослужбовців, 27 подружніх цивільних пар. Всі подружні пари, що взяли участь у дослідженні, на початковому етапі мали стаж сімейного життя не менше п'яти років.

Апробація дослідження здійснена шляхом публікації тез на V Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific achievements of contemporary society» яка відбулась 05-07.12.2024 року в м. Лондон, Великобританія. Та XII Міжнародній науково-практичній конференції «European congress of scientific achievement» яка відбулась 02-04.12.2024 року в м. Барселона, Іспанія.

Структура роботи. Робота складається із вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 55 найменувань та додатків. У роботі представлено 12 таблиць та 9 рисунків. Загальний обсяг роботи 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ РОЗЛУЧЕНЬ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Сім'я як мала соціальна група. Етапи розвитку сім'ї

Сім'я є однією з найосновніших малих соціальних груп, що відіграє ключову роль у формуванні особистості, соціалізації індивідів та забезпеченні стабільності в суспільстві. Сім'я не лише служить місцем, де відбувається передача культурних цінностей і норм, але й виконує важливі функції підтримки, розвитку та емоційного комфорту своїх членів.

Теорія системи, розроблена таким психологом, як М. Боуен, розглядає сім'ю як систему, в якій кожен член впливає на інших. У цьому контексті сім'я є не просто сукупністю індивідів, а інтегрованою структурою, де зміни в одній частині системи можуть призвести до змін у всій системі. Боуен акцентує увагу на важливості емоційних зв'язків між членами сім'ї та ролі, яку відіграють сімейні динаміки у формуванні особистісних проблем [30].

Згідно з психоаналітичною теорією, сім'я є місцем, де відбувається формування особистісних конфліктів та неврозів. Зигмунд Фрейд підкреслював, що взаємодії з батьками, зокрема, можуть впливати на подальші стосунки людини в дорослому житті. Відносини з батьками формують базу для розвитку самооцінки та міжособистісних стосунків [10].

Дослідження, проведені Дж. Боулбі, показали, що емоційні зв'язки між батьками та дітьми впливають на подальшу здатність до встановлення стосунків у дорослому житті. Сімейні зв'язки, що формуються в дитинстві, визначають, як індивід сприйматиме та реагуватиме на стосунки в майбутньому. Це також стосується переживання емоційної близькості та безпеки [31; 32].

Відповідно до соціокультурної теорії Л.С. Виготського, сім'я є ключовою інституцією, що забезпечує соціалізацію та культурну передачу. Вона впливає на формування світогляду, цінностей та норм поведінки у

суспільстві. Виготський підкреслював, що навчання відбувається через соціальну взаємодію, що робить сім'ю важливим контекстом для розвитку когнітивних та соціальних навичок [4].

Е. Фромм вважав, що сім'я повинна бути основою для розвитку любові і близькості. Він наголошував на важливості емоційного зв'язку між членами сім'ї та впливу цього зв'язку на загальне благополуччя особистості [39].

К. Роджерс акцентував увагу на важливості безумовного прийняття в сімейних стосунках. Він вважав, що підтримка та розуміння з боку членів сім'ї сприяють розвитку самосвідомості і самооцінки [48].

А. Адлер підкреслював значення сімейного виховання в формуванні особистісних характеристик. Він вважав, що сім'я є основним контекстом, де формуються почуття власної гідності та соціальних відносин [26].

Сім'я як мала соціальна група є складним соціальним утворенням, яке має значний вплив на розвиток особистості. Психологічні теорії дозволяють глибше зрозуміти динаміку сімейних стосунків та їхній вплив на психічне здоров'я. Вивчення цих теорій є важливим для розвитку ефективних стратегій підтримки та зміцнення сімейних зв'язків.

Сім'я визначається як мала соціальна група, що формується на основі кровних або юридичних зв'язків, де члени взаємодіють один з одним на основі близьких стосунків. Як зазначає соціологія, сім'я виконує кілька основних функцій, серед яких:

1. Репродуктивна функція. Одна з основних функцій сім'ї полягає у продовженні роду. Через репродуктивну функцію сім'я забезпечує народження і виховання нових поколінь. Ця функція має важливе соціальне значення, адже без неї суспільство не може існувати. Вона також пов'язана з формуванням соціальних і культурних традицій, які передаються з покоління в покоління [27].

2. Виховна функція. Сім'я є первинним соціалізуючим агентом. Вона формує особистість дитини, навчання моральних норм, цінностей і соціальних

ролей. Виховна функція включає не лише передачу знань, але й розвиток емоційних та соціальних навичок. Це також аспект формування ідентичності особистості [9].

3. Емоційна підтримка. Сім'я забезпечує емоційну підтримку своїм членам. Ця функція є критично важливою для психологічного благополуччя. Члени сім'ї можуть покладатися один на одного в складні моменти, надаючи підтримку і розуміння. Таке середовище сприяє розвитку здорової самооцінки та емоційної стабільності [35].

4. Економічна функція. Сім'я виконує економічну функцію, що включає забезпечення матеріальних потреб своїх членів. Це передбачає спільне управління фінансами, ресурсами та відповідальність за добробут. Економічна підтримка забезпечує стабільність і безпеку у сімейному житті [36].

5. Соціальна функція. Сім'я також виконує соціальну функцію, інтегруючи своїх членів у суспільство. Вона допомагає формувати соціальні зв'язки, встановлюючи контакти з іншими родинами, друзями та суспільством в цілому. Ця функція важлива для розвитку соціальної відповідальності та громадянських цінностей [12].

Теорія системи, представлена таким психологом, як Мюррей Боуен, підкреслює, що сім'я є складною системою, де взаємодія між членами формує динаміку. Боуен стверджував, що функції сім'ї впливають на емоційне та психічне здоров'я її членів. Конфлікти або дисфункції в системі можуть призвести до проблем в індивідуальному розвитку [30].

3. Фрейд у своїй психоаналітичній теорії акцентував увагу на ролі сім'ї в формуванні особистісних конфліктів. Він вважав, що сімейні взаємини є критично важливими для психічного розвитку. Виховання та стосунки з батьками можуть формувати основи для міжособистісних стосунків у дорослому житті [38].

Дж. Боулбі розробив теорію прив'язаності, яка підкреслює важливість емоційних зв'язків між батьками та дітьми. Він вважав, що наявність

стабільних і безпечних прив'язок у сім'ї є основою для емоційного благополуччя. Сім'я забезпечує підтримку, що необхідна для розвитку здорових міжособистісних стосунків [31; 32].

Л. Виготський у своїй соціокультурній теорії підкреслював роль сім'ї як основного контексту для соціалізації. Він стверджував, що навчання відбувається через взаємодію в сімейному середовищі, що є важливим для розвитку когнітивних і соціальних навичок. Сім'я передає культурні цінності та норми, формуючи особистість дитини [50].

Теорія сімейного розвитку, розроблена Е. Дуваллом, вважає, що сім'я проходить через кілька етапів, кожен з яких має свої функції та виклики. Ця теорія акцентує увагу на важливості адаптації до змін у складі сім'ї, а також на важливості підтримки в цей період [35].

Основні характеристики сім'ї

1. Малий розмір: Сім'я зазвичай складається з обмеженого числа членів, що сприяє тісним міжособистісним зв'язкам. Ця близькість дозволяє забезпечити глибоке емоційне з'єднання між членами родини, яке часто стає основою для їхньої підтримки один одного.

2. Стабільність: Сімейні зв'язки зазвичай мають тривалий характер. Навіть при виникненні конфліктів, які можуть призвести до тимчасового напруження, зв'язки часто залишаються стійкими через спільні спогади, досвід і обов'язки.

3. Емоційна підтримка: Члени сім'ї забезпечують один одному емоційну підтримку, що є критично важливим для психологічного благополуччя [18]. Це може проявлятися у формі співчуття, розуміння та допомоги в складних ситуаціях.

Сім'я проходить кілька етапів у своєму розвитку, які можна умовно поділити на такі стадії:

1. Стадія формування. Ця стадія включає етапи знайомства, ухвалення рішення про створення сім'ї та вступу в шлюб. На початку стосунків партнери

переживають емоційний підйом, сповнений романтики та очікувань. Важливими елементами цього етапу є комунікація та взаєморозуміння між партнерами, які закладають основу для здорових стосунків у майбутньому [1]. Ця стадія також може супроводжуватися викликами, такими як адаптація до нових умов життя, а також до вивчення звичок і потреб один одного.

2. Стадія зростання. На цьому етапі сім'я починає активно розвиватися, з'являються діти, і це стає новим джерелом радості та викликів. Важливими є виховання дітей, формування їхньої особистості, а також поділ обов'язків між членами сім'ї. У цей період можуть виникати конфлікти, пов'язані з доглядом за дітьми, управлінням домашніми справами та фінансовими питаннями [1]. Це стадія, коли сім'я вчиться співпрацювати, вирішувати конфлікти і підтримувати один одного в виховних процесах.

3. Стадія зрілості. Ця стадія характеризується стабільністю в стосунках. Діти поступово стають самостійними, і члени сім'ї мають можливість переосмислити свої ролі та обов'язки. Це також час, коли партнери можуть знову звернути увагу один на одного, переосмислити свої стосунки та зміцнити зв'язки, які були можливо під загрозою в попередні роки [26]. Важливим аспектом цієї стадії є готовність підтримувати один одного в нових життєвих ситуаціях, таких як зміни у кар'єрі або здоров'ї.

4. Стадія старіння. На цьому етапі члени сім'ї зазвичай досягають літнього віку. Важливими аспектами стають питання догляду за літніми батьками, втрати близьких, адаптації до нових умов життя та часто—недостатності ресурсів. Цей період може бути як емоційно важким, так і часом зміцнення зв'язків між членами сім'ї, оскільки вони підтримують один одного в переживанні втрат та адаптації до нових ролей [21]. У цій стадії важливо забезпечити, щоб усі члени сім'ї відчували підтримку та розуміння.

Таблиця 1.1 Психологічні теорії та думки психологів щодо стадій розвитку сім'ї

	Теорія	Автор	Основні положення
1.	Теорія сімейного розвитку	Е. Дувалл	Сім'я проходить через визначені етапи розвитку, кожен з яких має свої характеристики та виклики. Важливою
			складовою цієї теорії є ідея, що кожен етап розвитку впливає на наступний, і сім'ї повинні адаптуватися до змін, щоб зберегти стабільність [35].
2.	Теорія системи	М. Боуен	Розглядає сім'ю як інтегровану систему, де кожен член впливає на інших. Зміни в одному елементі системи можуть призвести до змін у всій системі. Це означає, що сім'ї повинні бути готові до адаптації та змін, які виникають внаслідок різних етапів розвитку [30].
3.	Теорія прив'язаності	Дж. Боулбі	Дослідження показали, що емоційні зв'язки між батьками та дітьми впливають на подальшу здатність до встановлення стосунків. Підтримка, безпечна прив'язаність і любов на ранніх етапах розвитку формують основу для здорових стосунків у дорослому житті [31; 32].
4.	Соціокультурна теорія	Л.С. Виготський	Сім'я є основним контекстом, в якому відбувається соціалізація та культурна передача. Вона має важливе значення для формування цінностей, норм і моделей поведінки у суспільстві. Сімейні стосунки є вирішальними для розвитку когнітивних і соціальних навичок [50].

Етапи розвитку сім'ї є важливою складовою соціального життя. Розуміння цих етапів, а також психологічних теорій, що їх супроводжують, дозволяє краще усвідомлювати динаміку сімейних стосунків. Вивчення цих етапів та психологічних аспектів може допомогти у розвитку ефективних стратегій для підтримки сімейної взаємодії, зменшення конфліктів і зміцнення емоційних зв'язків.

Сім'я, як основна одиниця суспільства, постійно зазнає змін під впливом соціальних, економічних та культурних факторів. Сучасні тенденції розвитку сім'ї відображають не лише зміни в стосунках між її членами, а й трансформації в соціальному контексті. До сучасних тенденцій розвитку сім'ї, а також психологічних теорій і думки психологів, які допомагають зрозуміти ці процеси, належать:

1. Зменшення традиційних сімейних форм. Однією з найбільш помітних тенденцій є зменшення кількості традиційних сімей, що складаються з батька, матері та дітей. Сьогодні спостерігається збільшення одnobатьківських сімей, сімей з невеликими змішаними структурами, а також сімей, які не мають дітей. Згідно з даними статистики, все більше людей обирають життя без шлюбу, що змінює уявлення про сім'ю [1; 10].

2. Підвищення рівня освіти та кар'єрних амбіцій. Сучасні жінки все частіше отримують вищу освіту та прагнуть кар'єрного зростання. Це призводить до зміни традиційних гендерних ролей у сім'ї, де чоловіки та жінки стають більш рівноправними партнерами. В результаті спостерігається зменшення кількості дітей, оскільки пари відкладають створення сім'ї на більш пізній етап [10].

3. Зростання соціальної мобільності. Сучасна сім'я часто стикається з викликами, пов'язаними зі зміною місця проживання через роботу або навчання. Це може призвести до розширення сімейних зв'язків на різні географічні локації, але одночасно викликає труднощі у підтримці стабільних емоційних зв'язків [29].

4. Вплив технологій. Технологічний прогрес істотно змінює сімейні стосунки. Соціальні мережі та комунікаційні технології забезпечують нові можливості для спілкування, але водночас можуть створювати відчуження між членами сім'ї. Дослідження показують, що надмірне використання технологій може призвести до зниження якості спілкування в сім'ї [30].

5. Зростання рівня інклюзивності. Сучасні сім'ї стають все більш інклюзивними. Відзначається збільшення кількості одностатевих пар, що виховують дітей, а також змішаних сімей з різних етнічних і культурних фонів. Це відкриває нові перспективи для розуміння сімейної динаміки та різноманітності сімейних структур [20].

1.2 Дослідження проблем у взаємовідносинах подружжя у психологічній науці

Шлюб, як одна з найдавніших соціальних інституцій, завжди був предметом пильного вивчення. Сучасна психологія приділяє значну увагу дослідженню подружніх відносин, оскільки саме в сім'ї закладаються основи особистості, формуються цінності та відбувається соціалізація індивіда. Проте, незважаючи на численні дослідження, проблеми у подружніх відносинах залишаються актуальними і вимагають подальшого вивчення [6].

Розпочинаючи розкриття проблем у сімейних взаємовідносинах, що призводять до розлучень, доречним звернутися до дослідження, яке було опубліковано виданням Forbes у 1997 році. Основою зазначеного дослідження стали дані понад 1000 подружніх пар протягом 10 років. Результатами цього дослідження було визначено 6 найбільш популярних причин розлучення. Незважаючи на те, що дане дослідження проводилося більше, ніж 20 років тому, його висновки залишаються актуальними й сьогодні [4].

Отже, результати охарактеризованого вище дослідження показали, що зрада залишається одним із головних мотивів розлучення. Причиною цього слугує, насамперед, те, що вона негативно впливає довіру, яка, в свою чергу, є однією з ключових складових емоційної безпеки. Наступною популярною проблемою стали фінансові проблеми, що також доволі часто призводять до систематичних конфліктів у шлюбі [9].

Вельми яскравим прикладом даного проблематичного аспекту може виступати наступний перебіг подій: один з партнерів не відповідає

очікуванню іншого у питанні відповідальності щодо фінансових рішень. Не менш вагомим подразником у сімейних відносинах може бути зловживання алкоголем або наркотичними речовинами.

Обидва вище окреслені типи залежності здатні призводити до емоційної нестабільності, що створює небезпечне середовище для розвитку тих чи інших інтеракцій, зокрема, у шлюбі. Конфліктне підґрунтя може надавати схильність до ревностів, що зароджуються здебільшого на тлі проблем із самооцінкою, які в значній мірі посилюють страхи, пов'язані із самотністю. Наступною причиною, що містить в собі дві складові може стати систематично зіпсований настрій через певні зовнішні причини, що провокує емоційну нестабільність, результатом якої стає напруженість у взаємодіях між партнерами. Причиною, яка також може призвести до розлучення є певна сукупність звичок, які спочатку здавалися незначними, але в ході різних етапів адаптації у подружніх стосунках можуть перетворитися на доволі вагомі «джерела» роздратування [6]

Підбиваючи підсумки розгляду результатів вищеописаного дослідження, доречним буде додати, першочергово, те, що згадані в ньому причини розлучень можливо цілковито віднести до проблематики, з якою стикаються сім'ї військовослужбовців. Прикладом, довготривала розлука може посилити побоювання, підозри, тривожність тощо. Особливо, якщо один чи обидва партнери мають перелік психологічних проблем, такі як: страх самотності, занижена самооцінка та невпевненість в собі відповідно до цього.

Слід зазначити, що перераховані вище проблеми формуються переважно з дитячого або підліткового віку. Дана проблематична складова здатна проявляти себе у дорослому віці, в процесі різних взаємодій індивіда з соціумом, та посилюватися під час тих чи інших подій, що, в свою чергу, можуть призводити до тривалого стресу [10; 11].

Основна функція сім'ї – виступати в ролі посередником між суспільством і особистістю, сприяючи зменшенню напруження з огляду на

інтереси індивіда та держави. Причина тому полягає насамперед в тому, що сім'я функціонує як автономний соціальний інститут. У низці економічно розвинених країнах інститут шлюбу зазнав доволі значних змін: шлюб втрачає свої традиційні функції, тим самим, зупиняючи свою визначальну «місію» у стосунках між партнерами. В той же час, сучасні шлюбні відносини зазвичай відзначаються нестабільністю. З огляду на такий проблематичний перебіг, соціологи, соціальні психологи та інші дослідники в галузі поведінкових наук мають дещо варіативну систему поглядів на феномен розлучення, а саме:

- розлучення виступає в ролі як кризи шлюбу, що, в свою чергу, виконує функцію соціального інституту;
- розлучення є невід'ємною частиною системи сімейних відносин, які розвиваються в умовах стрімкого зростання індивідуальної свободи та реального рівноправ'я статей, що є атрибутами сучасних соціальних взаємодій [10; 11; 1].

Провідні мотиви розлучень можна умовно поділити на наступні три категоріальні складові: мотиви, сформовані соціально-економічними чинниками; мотиви, що пов'язані з соціально-психологічними аспектами; та мотиви переважно біологічного характеру [9].

1.3 Дослідження чинників розлучення подружжя в психології

Розлучення подружжя є одним із найбільш складних і стресових подій в житті людей, що впливає не лише на самих подружжя, а й на їхніх дітей, родичів та соціальне оточення. У психології розлучення розглядається не лише як юридичний процес, а й як важливий етап у житті особистості, що супроводжується емоційними, психологічними та соціальними змінами.

Розлучення є формою ненормативної сімейної кризи, основною ознакою якої є дисгармонія, що виникає через порушення гомеостазу сімейної системи, що вимагає реорганізації. В.П. Степико вважає розлучення наслідком кризи у відносинах між партнерами [31].

Сучасне ставлення до розлучення є неоднозначним. Якщо раніше його розглядали як загрозу для сім'ї, то нині воно сприймається як важливий елемент сімейного життя, необхідний для адаптації в ситуаціях, коли збереження сім'ї в колишньому вигляді неможливе. В. С. Варга відзначає, що збільшення кількості розлучень пов'язане з переходом до нового типу шлюбу, де вільний вибір партнера на основі любові і особистісної прихильності є пріоритетом. Ця свобода вибору також передбачає можливість розірвання шлюбу у випадку невдалих стосунків [32; 33].

Економічна незалежність жінок і соціальна рівність створюють умови для розлучення, коли сімейні обставини стають перешкодою для їх особистісного розвитку. У родинях з дітьми розлучення не означає завершення функціонування сім'ї, адже вона продовжує виконувати важливу функцію виховання дітей. Хоча партнери перестають бути чоловіком і дружиною, вони залишаються батьками [34].

Є. В. Кучеренко виділяє основні причини розлучень. По-перше, це особистісні фактори ризику, такі як індивідуально-типологічні особливості подружжя, їхній досвід і стан здоров'я. Важливу роль також відіграє виховання в неповній або дисфункціональній родині та емоційні проблеми у стосунках. По-друге, обставини створення сім'ї, включаючи термін знайомства і мотивацію шлюбу, також впливають на шанси на успіх у стосунках. Скорочений термін знайомства може знижувати ймовірність стабільності відносин [34; 36].

По-третє, несприятливі умови функціонування сім'ї, такі як низький рівень матеріального забезпечення, депривація важливих потреб і девіантна поведінка партнерів, теж є факторами ризику. А. А. Папір зазначає, що урбанізація та зростання мобільності можуть підвищувати ймовірність розлучення [35; 36].

Поряд із факторами ризику є також фактори, що сприяють збереженню сім'ї. І. М. Хоржевська підкреслює, що наявність дітей часто стає вагомим

аргументом проти розлучення, оскільки знижує бажання і доцільність цього кроку. Також невпевненість у фінансовому становищі після розлучення може утримувати партнерів від розриву стосунків. В. П. Степико відзначає, що люди з низьким доходом та безробітні виявляють меншу готовність до розлучення [33; 37; 38].

Згідно з даними Є. В. Кучеренко, існують три фази після розлучення: перша – до року, друга – етап реструктуризації (2 роки), і третя – фаза стабілізації (2 роки). Після розлучення сім'я може тимчасово втратити здатність нормально функціонувати, а тривалість цього періоду залежить від соціальної підтримки [35].

Розлучення можна визначити як юридичний акт, що призводить до розриву шлюбу між подружжям. Однак у психологічному контексті це явище є значно складнішим, оскільки воно включає в себе емоційні травми, соціальні зміни та перетворення особистої ідентичності [39].

Психологи досліджують, як розлучення впливає на психічне здоров'я людей, які його переживають, а також на їхні стосунки з дітьми та близькими. Психологічні дослідження вказують на те, що розлучення часто супроводжується стресом, травмою, депресією та іншими емоційними переживаннями [39].

До основних причин розлучення автори відносять:

Психологічні дослідження вказують на численні фактори, які можуть сприяти розлученню. Серед них:

Відмінності в цінностях та поглядах. Психологічні дослідження показують, що розбіжності в основних цінностях, таких як погляди на виховання дітей, фінансові питання або кар'єрні амбіції, є однією з основних причин розлучення. Ці розбіжності можуть накопичуватися і призводити до конфліктів [2].

Втрата емоційної прив'язаності. Втрата емоційної близькості між партнерами може стати серйозною причиною розлучення. Це може бути

наслідком недостатньої комунікації або відсутності підтримки в складних ситуаціях [2; 12].

Економічний тягар. Фінансові труднощі також часто призводять до стресу в стосунках. Проблеми з фінансами можуть викликати конфлікти і невдоволення, що, в свою чергу, може стати каталізатором розлучення [43].

Основні компоненти розлучення:

1. Емоційні переживання: Розлучення супроводжується широким спектром емоцій: від горя і гніву до полегшення та звільнення. Ці емоції можуть змінюватися в залежності від особистих обставин і рівня підтримки з боку горювання, через втрату партнерства [39]. Дослідження показують, що у період розлучення значна частина людей відчуває депресію, тривогу та інші психічні розлади. Дослідження показують, що рівень стресу після розлучення може бути таким же високим, як і під час смерті близької людини [41]. Стрес, пов'язаний із втратою стосунків, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я [39]. Відповідно до досліджень, багато людей після соціального оточення [42]. Багато людей переживають стан, схожий на розлучення стикаються з симптомами депресії та тривоги. Зниження соціальної підтримки, самотність та невизначеність у майбутньому можуть погіршити психічний стан [39]. Дослідження показують, що подружжя, яке переживає розлучення, часто відчуває самотність і відчуження, що може призводити до психосоматичних захворювань [44]. Крім того, емоційна реакція на розлучення може варіюватися залежно від причин, які до нього призвели. Наприклад, якщо розлучення сталося через зраду, то емоційні переживання можуть бути особливо гострими, оскільки включають в себе не лише горе, а й відчуття зради та зневаги [45].

А. А. Туровська зазначає, що реакції на розлучення залежать від багатьох факторів, таких як форма розірвання шлюбу та ставлення до нього подружжя. Найпоширенішими стратегіями поведінки є агресивна,

маніпулятивна та прийняття, що дозволяє зменшити негативні наслідки для дітей [31; 38].

2. Соціальні наслідки: Розлучення також має значні соціальні наслідки, які можуть вплинути на родинні та дружні стосунки. Часто після розлучення відбувається ізоляція, оскільки колишні партнери можуть втратити спільних друзів та соціальну підтримку. Це явище описує Гілл [46], який зазначає, що соціальна ізоляція може поглиблювати емоційні проблеми та призводити до ще більшого стресу. Розлучення впливає на соціальні зв'язки особи, призводячи до зміни статусу в суспільстві, фінансових труднощів і навіть до ізоляції [47]. Втрата підтримки з боку партнера та колишніх друзів може призвести до почуття самотності і безнадійності [41;48].

3. Вплив на дітей. Розлучення також має серйозні наслідки для дітей, які часто стають свідками конфліктів між батьками. Дослідження показують, що діти розлучених батьків можуть відчувати емоційний дискомфорт, низьку самооцінку, можуть переживати емоційні труднощі, такі як тривога, депресія та проблеми з адаптацією [41] та труднощі у встановленні власних стосунків у майбутньому [48]. Дослідження показують, що діти часто переживають стрес, пов'язаний із змінами в родинній структурі, а також страх перед невідомістю [49]. Вони можуть мати проблеми з адаптацією до нових умов життя, що може позначатися на їхньому навчанні та соціальних стосунках. Багато дітей страждають від почуття провини, вважаючи себе винними у розлученні батьків [34; 44].

4. Психологічна адаптація: Після розлучення особа проходить через процес адаптації, що включає переосмислення особистої ідентичності та нових життєвих цілей [39].

Розлучення подружжя є складним психологічним процесом, що має глибокі наслідки для всіх учасників. Розуміння його причин і наслідків, а також пошук шляхів подолання емоційних труднощів, є важливими для підтримки психічного здоров'я. Психотерапія, комунікація та саморозвиток

можуть суттєво полегшити процес відновлення і сприяти адаптації до нових життєвих обставин.

Розлучення є складним соціальним явищем, яке не лише змінює статус подружжя, але й викликає численні емоційні, психологічні та соціальні проблеми. Це явище можна розглядати як кризу, що впливає на всі аспекти життя індивідів і їхніх дітей. Розуміння розлучення як кризи дозволяє більш детально вивчити його наслідки та причини, а також знайти способи підтримки тих, хто проходить через цей важкий етап.

Розлучення як криза можна проаналізувати з точки зору кількох психологічних теорій. Наприклад, теорія сімейного розвитку описує, як сім'ї проходять різні етапи, включаючи кризи, і як вони адаптуються до змін [50]. Теорія сімейних систем підкреслює, що сім'я є складною системою, де зміни в одному елементі (наприклад, розлучення) можуть мати вплив на всіх інших членів [51]. Ця теорія допомагає зрозуміти, як розлучення впливає не лише на подружжя, а й на дітей та інші родинні зв'язки. Розлучення часто трактується як один із критичних моментів, що вимагає реорганізації сімейних стосунків.

Крім того, теорія стресу та копіngu підкреслює, як індивіди реагують на стресові ситуації, включаючи розлучення. За цією теорією, розлучення є значним стресором, який може призвести до серйозних емоційних і психологічних проблем. Ця теорія вказує на важливість адаптивних стратегій, які можуть допомогти подружжю подолати труднощі, пов'язані з розлученням [53].

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, акцентує увагу на емоційних зв'язках між людьми. У контексті розлучення ця теорія допомагає зрозуміти, як втрата близького партнера може вплинути на особистість та емоційний стан. Люди, які мали безпечні прив'язки в дитинстві, можуть легше переживати розлучення [54].

Розлучення подружжя є складним психологічним процесом, який має значний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан усіх учасників.

Розуміння причин та наслідків розлучення, а також пошук шляхів подолання емоційних труднощів є важливими для підтримки психічного здоров'я. Психотерапія, комунікація та соціальна підтримка можуть суттєво полегшити процес відновлення і сприяти адаптації до нових життєвих обставин.

1.4 Психологічні особливості сім'ї військовослужбовців

Окреслюючи психологічні особливості сімей військовослужбовців, варто навести наступні статистичні дані, що проливають світло на негативну динаміку розлучень в Україні з моменту початку повномасштабної війни. У 2021 році в Україні загальна кількість розлучень досягла 121 381 випадків. Серед них 29 587 пар розірвали шлюб через РАЦС, а решта зробила це через суд. У 2022 році в РАЦСах (які складають лише близько 30% від загального числа розлучень) було зареєстровано 17 893 розлучення, що на 40% менше, ніж у попередньому році. Проте у 2023 році кількість розлучень зросла на 35% (кількість розлучень досягла до 24 108). Тож, можна спостерігати інтенсифіковану тенденцію розриву шлюбів в Україні [14].

Проблематика поширення розлучень в Україні, що була зафіксована на другий рік повномасштабної війни Російської Федерації проти України потенційно може бути пов'язана з тривалою кількістю часу перебування військовослужбовців в «епіцентрі» бойових дій, або неподалік нього. Вельми очевидним є те, що це вносить негативні корективи у різні форми сімейних взаємодій. Адже у зазначеному випадку фігурує фактор підвищеної небезпеки для життя одного з партнерів, що призводить до почуття тривоги, викликане втратою почуття безпеки в контексті сімейних стосунків [23].

Війна є потужним психосоціальним стресором, що суттєво впливає на всі сфери життя, зокрема на сімейні відносини. Розлука, страх, невизначеність майбутнього – все це створює значний тиск на подружжя. Одним із найпоширеніших наслідків війни для сімей є втрата близькості. Чоловіки, які опиняються на фронті, відчувають потребу в емоційній підтримці, яку часто

не можуть отримати в повному обсязі через обмежені можливості спілкування та постійний стрес. Жінки, які залишаються в тилу, несуть подвійне навантаження: догляд за дітьми, вирішення побутових проблем та постійне переживання за долю близьких. Такий поділ ролей і емоційних станів призводить до відчуження між подружжям [35].

Дослідження свідчать, що тривалі розлуки та відсутність фізичного контакту значно ускладнюють збереження міцних сімейних зв'язків. Крім того, постійний страх за життя близької людини та невизначеність майбутнього посилюють відчуття тривоги та безпорадності.

Повернення з фронту також не завжди означає автоматичне відновлення відносин. Чоловіки, які пережили травматичні події, часто відчують посттравматичний стресовий розлад, що проявляється у зміні поведінки, емоційних розладах та труднощах у соціальній адаптації. Жінки, які звикли до самотійного вирішення проблем, можуть відчувати труднощі з поверненням до традиційних ролей [39; 36].

Фактори, що впливають на збереження шлюбу в умовах війни :

- Якість дошлюбних відносин: Міцніші стосунки до війни мають більший потенціал для відновлення після кризи.
- Наявність соціальної підтримки: Підтримка родини, друзів та фахівців допомагає долати труднощі.
- Спільні цінності та цілі: Спільна мета і спільні цінності можуть об'єднати подружжя навіть у найскладніших ситуаціях.
- Готовність до змін: Здатність адаптуватися до нових умов і шукати компроміси є важливим фактором успішного подолання кризи [36; 37; 40].

Війна є серйозним випробуванням для будь-яких відносин. Для збереження шлюбу в таких умовах необхідна спільна робота обох партнерів, а також професійна психологічна допомога. Своєчасне звернення до фахівця може допомогти подружжю подолати кризу та відновити міцні сімейні зв'язки.

Охарактеризовані вище виклики наділені визначною рисою, яка полягає насамперед у реакції людської психіки на гострі переживання. Захисні механізми психіки вперше описує відомий психолог, Зигмунд Фройд в рамках своєї теорії психоаналізу. Варто зазначити, що теорія психоаналізу є вигідною парадигмою для надання тлумачень будь-яким взаємодіям між індивідами, оскільки поведінка людини в процесі тієї чи іншої соціальної взаємодії є рефлексією на свій внутрішній стан. Влучним тут буде згадати явище захисних механізмів людської психіки. Отже, згідно вчень З.Фрейда існують такі захисні механізми психіки:

- 1 Заперечення (проявляється в тих випадках, коли людина нездатна впоратися із визнанням реальності, яка може бути цілком очевидною);
- 2 Зсув (супроводжується «виходом» імпульсивних реакцій, розчарувань, переживань та інших, переважно негативних почуттів ззовні);
- 3 Витіснення (бажання утримати певну небажану інформацію поза свідомістю);
- 4 Регресія (формування протилежного почуття, що найчастіше проявляється у пошуку позитивних рис в об'єкті, який індивід насправді має негативне ставлення);
- 5 Раціоналізація (характеризується пошуком логічних пояснень як реакція на небажаний потік обставин);
- 6 Інтелектуалізація (намагання осмислити певний негативний досвід «холодною головою»);
- 7 Проекція (приписування власних негативних почуттів та емоцій оточуючим) [2; 3].

Такі події як війна, безумовно, провокують перелічені захисні механізми психіки. Розглядаючи перебіг подій, що веде до розлучень в сім'ях людей, які залучені до війська, варто зацентувати увагу на тому, що, з причини інтенсифікації психологічного тиску, психіка активізує власні захисні механізми у різних їхніх проявах [27].

Перебуваючи у стресі, індивід зазвичай набуває значно більшого обсягу вразливості. Це пов'язано з тим, що індивід, в тій чи іншій мірі, втрачає можливість раціонального аналізу подій, тим самим, посилюючи ймовірність нових помилкових рішень, результатом яких стане поява нових негативних емоцій і навантаження на психіку [25].

Наприклад, бажання розірвати сімейні стосунки цілком може бути продиктовано таким захисним механізмом як витіснення. В даному випадку, витіснення полягає у спробах одного з партнерів позбавитись предмета власних переживань. Цим предметом безпосередньо виступають шлюбні відносини [21].

Найбільш слабкою стороною подібних рішень варто виокремити фальшиву раціоналізацію чи інтелектуалізацію власних дій та рішень. Це пов'язано з тим, що в подібних випадках індивід аналізує ситуацію без необхідного усвідомлення, відштовхуючись суто від потреби своєї психіки заблокувати зайве навантаження.

Важливим є зазначити, що головною особливістю, що характеризує сім'ї військових виступає, першочергово, підвищена вразливість, яка спричинена гостротою психічного навантаження, що породжує потребу психіки до динамічності захисних реакцій. Втім, фундаментом вище охарактеризованих процесів виступає насамперед неможливість повноцінного прийняття подій, всередині яких опиняється індивід, якому не під силу змінити обставини докорінно [15].

Дослідження проблем, у взаємовідносинах у родинях військових в Україні є доволі гнучкою, але в той же час складною домінантою для психології. Її складність пов'язана більшою мірою з тим, що повномасштабна війна триває більше двох років, через що з'являється більше нових унікальних випадків проблем в інституті сім'ї [13].

Складнощі в проведенні досліджень додає невизначеність, яка носить масовий характер в українському суспільстві в цілому. До того ж, період

адаптації військових до цивільного життя сам по собі достатньо часто супроводжується низкою психологічних проблем, які перебувають на стадії «інкубаційного періоду».

У випадку, що був окреслений вище, військовослужбовець є індивідом, який не здатен помітити появу психологічних проблем, які чинять вплив безпосередньо на взаємодії всередині його родини, раціонально оцінюючи особливості власної адаптації до так званого цивільного середовища. В результаті окресленого обставинного вектору, подружжя з меншою долею ймовірності буде готово досліджувати виклики та проблеми, що перед ними постали [11].

Не менш вагомими перепонами для проведення досліджень проблематики розлучень в Україні, зокрема, у подружжях військовослужбовців в ході повномасштабної війни виступає масовий виїзд насамперед жіночої частини населення закордон. Тут з'являється проблема вимушеної міграції, що, в тій чи іншій мірі, виступає в ролі перепони досліджень сімейної проблематики в цілому [1; 4; 13].

Зміни в ідентичності людей, що мали потребу у вимушеній міграції є комплексними. Вони охоплюють такі сфери людської життєдіяльності як: мотиваційну, емоційну, когнітивну та поведінкову.

У мотиваційній сфері труднощі в задоволенні базових потреб призводять до зниження рівня домагань та виникнення екзистенційних проблем, аж до втрати сенсу життя. В емоційній сфері спостерігаються різноманітні розлади — від байдужості, пригніченого стану та апатії до різноманітних проявів агресії та загального роздратування. Когнітивна проблематика здатна проявляти себе у вигляді у розладів основних пізнавальних процесів, а саме: пам'ять, увага, сприйняття та мислення. У поведінковій сфері виникають труднощі в налагодженні продуктивних контактів. Отже, усі перераховані фактори сприяють виникненню значних

проблем особистості, центральною з яких виступає криза ідентичності [20; 43; 45].

Збереження здоров'я, зокрема психічного, під час війни є надзвичайно важливим, комплексним та складним для психологічної науки питанням. За статистикою, понад 80% людей здатні впоратися з більшістю постстресових ситуацій, інші 20% - потребують здебільшого комплексної допомоги. Гострий стресовий розлад в середньому триває до одного місяця. Усі можливі реакції, що на перший погляд здаються негативними в цей період вважаються нормальними. Проте якщо вони не минають протягом тривалого часу, може виникнути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), в такому випадку варто звертатися за кваліфікованою психологічною допомогою. У вимушених переселенців психологічні розлади часто пов'язані з проблемами у рідній країні, процесом вигнання та переїзду, першими враженнями від притулку та процесом адаптацією в новій країні, що полягає насамперед «акліматизацію» в новому суспільстві, що завжди наділене іншими, першочергово, культурними та аксіологічними канонами [10; 12; 16].

В ході такого процесу адаптації, біженці особливо гостро відчують свою непотрібність, відірваність від рідних місць, ізоляцію, втрату роботи, а іноді й сім'ї. Такі проблеми виділяються в групу посттравматичних стресових розладів, які мають конкретні ознаки та легко визначаються під час діагностики психічних порушень [10].

Загалом, ситуації, подібні до вище описаної, відрізняються появою рішень, що, в свою чергу, вирізняються невідворотністю. Таким чином, рішення про розлучення може слугувати тут доволі «красномовним» прикладом, оскільки подружжя, де партнери живуть на відстані, яка комбінується з невизначеністю подальших перспектив викликає недовіру, зниження емоційного зв'язку, рівня підтримки та інтересу соціально-біологічного характеру.

Таким чином, випадок розлучення набуває більшої обмеженості для дослідника. Причиною цьому слугує відсутність бажання та, відповідно, прямих намірів подружжя розібратися в особливостях та чинниках власного рішення [1; 16].

Висновок до розділу 1

Сім'я є важливою соціальною групою, що формує особистість та забезпечує соціалізацію. Вона виконує різноманітні функції: репродуктивну, виховну, емоційну, економічну та соціальну, що сприяє стабільності суспільства. Психологічні теорії, такі як теорії Е.Боуена, З.Фрейда та Дж.Боулбі, допомагають зрозуміти динаміку сімейних відносин.

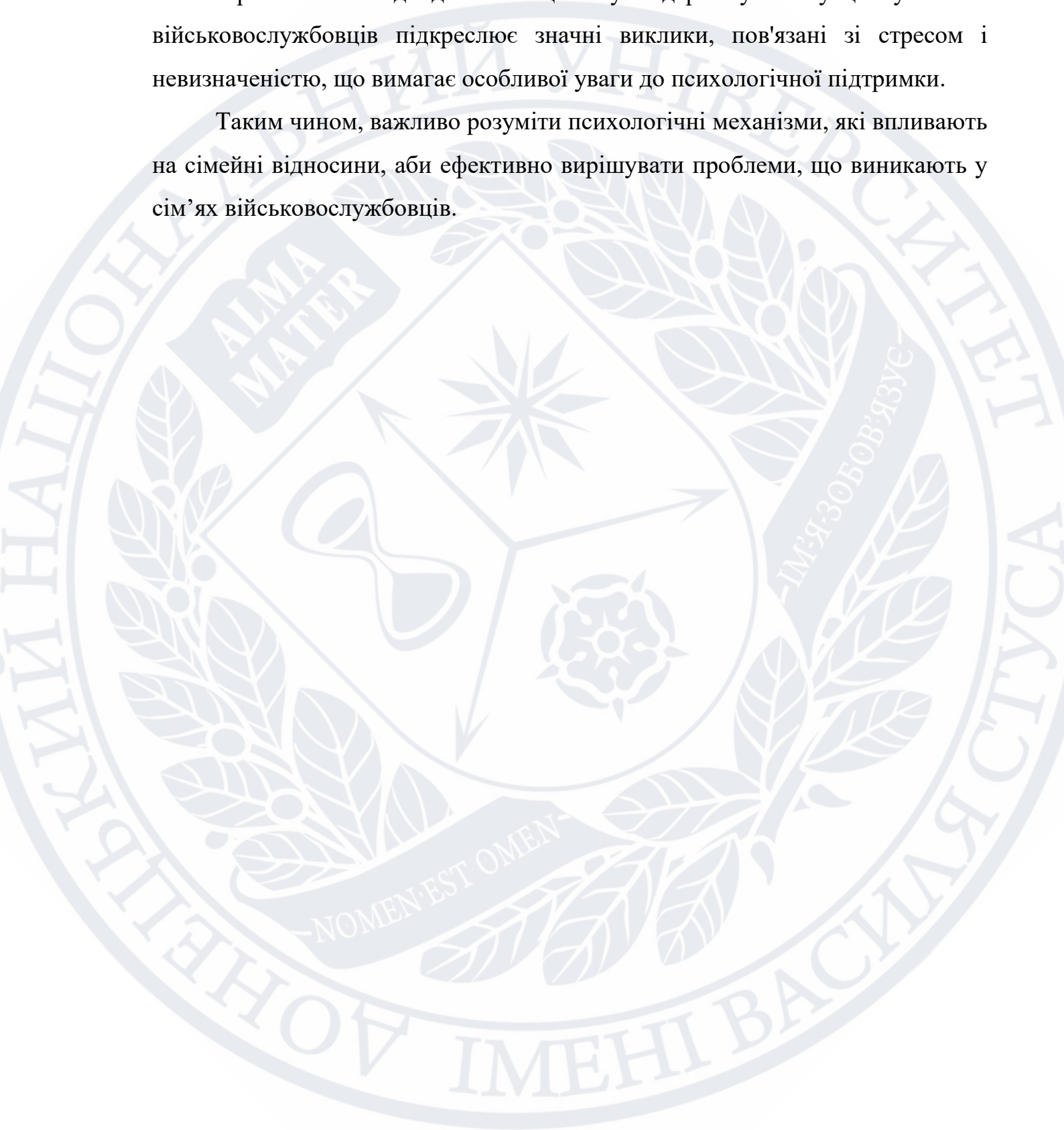
Сім'я проходить етапи розвитку — формування, зростання, зрілість і старіння — кожен з яких має свої виклики. Сучасні тенденції, такі як зміна гендерних ролей та вплив технологій, свідчать про еволюцію сімейних структур. Дослідження причин розлучень вказують на складні психологічні, соціальні та економічні фактори. Основні причини розлучень включають зраду, фінансові проблеми та емоційну нестабільність, що підкреслює важливість емоційної безпеки у відносинах.

Розлучення є не лише індивідуальною проблемою, а й частиною соціальних змін, що вимагають комплексного підходу до їх аналізу. Вони також викликають серйозні емоційні та соціальні зміни, вимагаючи адаптації після розлучення через відновлення, реструктуризацію та стабілізацію.

Війна серйозно підриває сімейні стосунки. Розлука, страх і невизначеність призводять до втрати близькості між подружжям. Повернення з фронту часто ускладнене посттравматичним стресом у чоловіків та труднощами адаптації у жінок. Зберегти шлюб у таких умовах допомагають міцні дошлюбні стосунки, соціальна підтримка, спільні цінності та готовність до змін.

Для підтримки психічного здоров'я важливо впроваджувати психотерапевтичні підходи та соціальну підтримку. Ситуація у сім'ях військовослужбовців підкреслює значні виклики, пов'язані зі стресом і невизначеністю, що вимагає особливої уваги до психологічної підтримки.

Таким чином, важливо розуміти психологічні механізми, які впливають на сімейні відносини, аби ефективно вирішувати проблеми, що виникають у сім'ях військовослужбовців.



РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗЛУЧЕННЯ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Організація та етапи проведення емпіричного дослідження, опис вибірки

Метою емпіричного дослідження стало вивчення основних чинників розлучень у сім'ях військовослужбовців.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані та послідовно вирішені такі завдання:

- 1) Підбір відповідних методик дослідження;
- 2) Охарактеризувати специфіку взаємовідносин між подружжями військовослужбовців;
- 3) Вивчити особливості процесу розлучень у родинах військовослужбовців;
- 4) Кільнісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- 5) Розробка комплексної тренігової програми.

Дослідження проводилось на базі громадської організації «Земля родина». Емпіричне дослідження проводилося на базі ГО «Земля родина», в якому взяли участь 108 осіб (54 пари), які перебувають у процесі розлучення. Учасники були віком від 24 до 58 років (див. рис. 2.1). Варто зазначити, що з цих 54 пар наразі 18 пар знаходяться в активному процесі розлучення, 20 пар мають досить напружені, конфліктні стосунки і перебувають на межі розлучення, а 16 пари можна охарактеризувати як такі, що вже розлучилися. При виконанні даного дослідження було проведено ряд етапів.

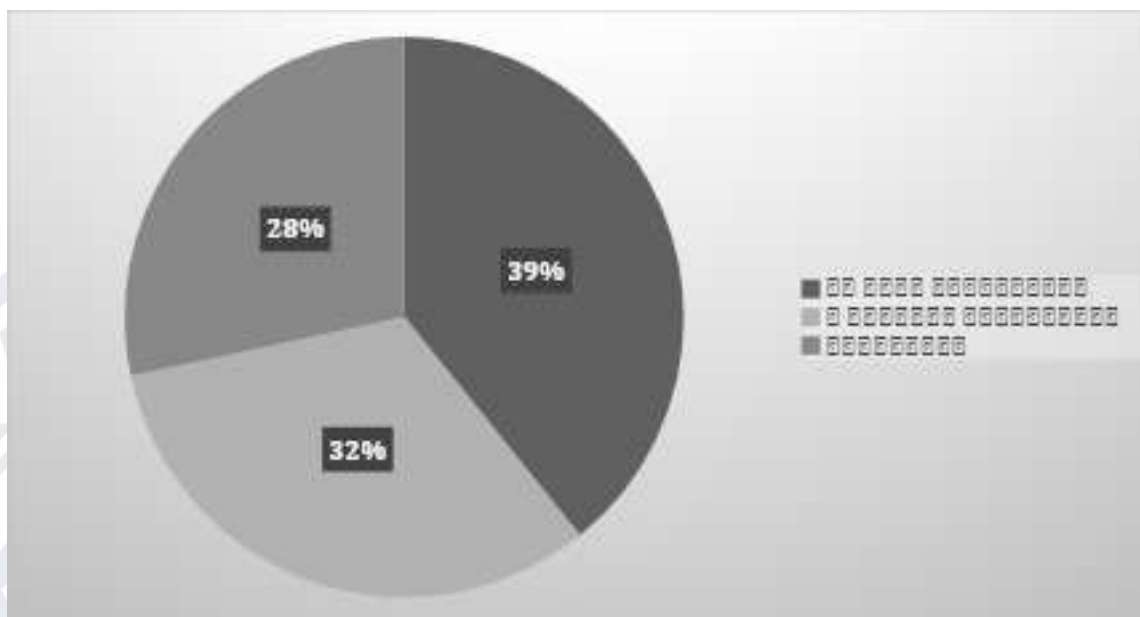


Рисунок 2.1 Розподіл опитуваних за сімейним станом

I. Організаційно-теоретичний (травень-серпень 2024 року). На даному етапі були визначені тема, актуальність, мета, об'єкт, предмет, завдання та сформована гіпотеза дослідження. Було проведено аналіз та систематизація підходів до дослідження основні причини розлучень, визначені ключові поняття та їх основні компоненти.

II. Емпіричний (вересень-жовтень 2024 року). На цьому етапі були підібрані методики дослідження відповідно поставленої мети. За допомогою підбраної батареї методик було реалізовано дослідження чинників розлучення у сім'ях військовослужбовців.

III. Обробка та інтерпретація результатів (жовтень-листопад 2024 року). На даному етапі нами була здійснена первинна обробка даних, вторинна обробка даних і якісна інтерпретація отриманих результатів. На основі цього були розроблені висновки.

IV. Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики розлучень серед сімей військовослужбовців (листопад 2024 року).

V. Завершальний (грудень 2024 року). На останньому етапі було здійснено завершальне оформлення роботи, презентація та її захист.

2.2 Обґрунтування методів та методик дослідження

Отже, в основній частині дослідження були використані наступні методики:

Методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдеміллера, В. Юстицького (додаток А). Методика представляє собою план інтерв'ю, спеціально спрямованого на з'ясування типового сімейного стану. Методика складається з набору питань, які охоплюють різні аспекти сімейного життя, включаючи емоційні зв'язки, комунікацію та конфлікти. Опитувальник включає 12 оціночних шкал, за якими індивід характеризує своє самопочуття в сім'ї, що дозволяє виявити сильні та слабкі сторони сімейної системи:

- емоційний стан: задоволення/незадоволення, спокій/тривога, напруження/розслаблення;
- самооцінка: потрібність/зайвість, відпочилість/втома, здоров'я/хвороба;
- соціальна адаптація: сміливість/сором'язливість, безтурботність/турбота, доброта/злість.
- фізичні відчуття: спритність/незграбність, вільність/зайнятість.

Дана методика дозволяє класифікувати сім'ї за різними типами, що допомагає зрозуміти їхні динаміки та потреби. Кожна з шкал оцінюється за допомогою набору питань або тверджень, на які респонденти відповідають, зазвичай, в форматі балів від 1 до 7. За шкалою загальної незадоволеності в родині, 1 означає максимальний рівень задоволеності, тоді як 7 — це стан невдоволеності. Результати потім підсумовуються, що дозволяє отримати кількісні показники для кожної шкали [2; 3].

«Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман) (додаток Б). Методика дозволяє виявити найбільш конфліктні сфери в подружніх стосунках, оцінити ступінь згоди чи незгоди в конфліктних ситуаціях та визначити рівень конфліктності у парі.

Опитувальник складається з 32 описаних ситуацій взаємодії подружжя, які мають конфліктний характер. Ці ситуації включають:

1. проблеми у стосунках з родичами та дітьми;
2. питання, пов'язані з вихованням дітей;
3. прояв автономії одного з подружжя;
4. порушення рольових очікувань;
5. розбіжності в нормах поведінки;
6. домінування одного з подружжя;
7. прояви ревнощів;
8. різні погляди на фінансові питання.

Існує два варіанти опитувальника — для чоловіків та жінок, які містять однакові ситуації. Респондентам пропонується вибрати один із можливих варіантів відповіді, що відображають різні форми реакцій: активне вираження незгоди, пасивне вираження незгоди, пасивне вичікування, пасивне вираження згоди та активне вираження згоди. Отримані відповіді обробляються для визначення рівня конфліктності в сім'ї [15; 19].

Методика «Психологічний клімат сім'ї» В. В. Бойка. Методика включає чотири шкали (біополя сім'ї):

- Стійкий негативний психологічний клімат (подружжя ухвалило рішення про розлучення або вважає спільне життя важким, кошмарним чи нестерпним);
- Нестійкий, змінний психологічний клімат (подружжя відчуває розчарування в спільному житті та має певну напругу);
- Невизначений психологічний клімат (помітні деякі негативні фактори, але загалом переважає позитивний настрій);
- Стійкий позитивний психологічний клімат сім'ї.

Опитувальник містить 35 тверджень, і за кожную відповідь „так” або „ні” нараховується 1 бал, якщо відповідь відповідає ключу. Цей опитувальник

розрахований на самостійне заповнення респондентами, а час, необхідний для психологічного обстеження, становить приблизно 25 хвилин [15].

Висновок до розділу 2

У результаті емпіричного дослідження було вивчено основні чинники, що призводять до розлучень у сім'ях військовослужбовців. Для досягнення цієї мети було визначено кілька завдань, серед яких аналіз, особливостей взаємовідносин між подружжями та процесу розлучення. Дослідження, проведене на базі громадської організації «Земля родина», охопило 108 осіб (54 пари), учасників (27 пар цивільних, та 27 військовослужбовців).

Під час дослідження були використані різноманітні методики, зокрема опитувальники для оцінки сімейного стану та рівня задоволеності шлюбом. Отримані результати відображають різні аспекти сімейних відносин, такі як комунікація, емоційна підтримка та конфлікти. Завершальна частина роботи полягає у формулюванні практичних рекомендацій для профілактики розлучень серед військовослужбовців, підкреслюючи важливість підтримки для покращення стабільності сімейних стосунків.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗЛУЧЕННЯ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Результати емпіричного дослідження

На першому етапі дослідження ми провели опитування за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера і В. Юстицького. (бланк методики Додатку Б), з метою виявлення у одружених пар, які мають різні сімейні ситуації щодо подружніх стосунків, загальної незадоволеності в родині, рівня нервово-психічного напруження та тривожності.

Ця методика передбачає оцінку актуального внутрішнього стану, де респонденти обирають відповідний рівень прояву від 1 до 7. За шкалою загальної незадоволеності в родині, 1 означає максимальний рівень задоволеності, радості та здоров'я під час перебування в своїй сім'ї, тоді як 7 — це стан невдоволеності, пригніченості та відчуття хворобливості й в'ялості. Спершу проаналізуємо отримані результати у сім'ях цивільних (рис. 3.1).. Таким чином, рівні задоволеності 1, 2, 3 обрали (11% вибірки цивільних сімей), що вказує на те, що лише мала кількість респондентів відчуває позитивні емоції та задоволення від родинного життя. 4, 5 — 38% досліджуваних із цивільних сімей, свідчать про середній рівень задоволеності. Це може свідчити про те, що більшість респондентів не перебувають у крайньому ступені незадоволення, але й не відчують повного задоволення. А 6, 7 вибрали 51% цивільних, що вказує на те, що значна частина дослідження відчуває невдоволеність, пригніченість і, можливо, проблеми у відносинах.

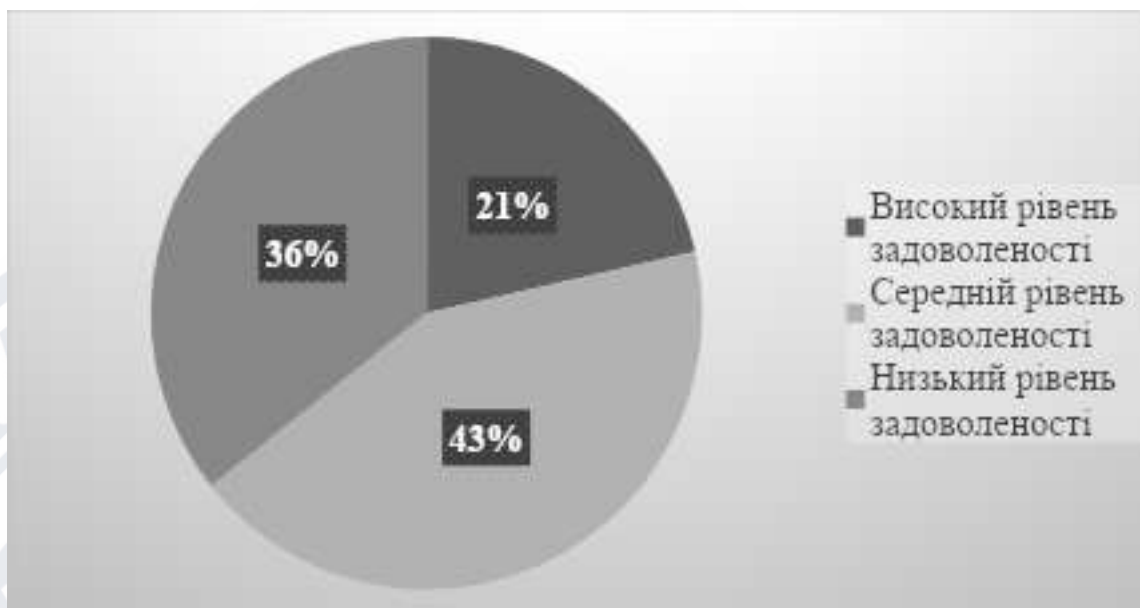


Рисунок 3.1 Відсоткові значення показника загальної незадоволеності в сім'ї цивільних за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільлера, В. Юстицького

Отримані дані свідчать про значну перевагу респондентів, які відчують незадоволеність у своїх сімейних стосунках. Лише мала кількість респондентів із цивільних сімей відчуває позитивні емоції та задоволення від родинного життя. Це може свідчити про те, що значна частина учасників дослідження відчуває невдоволеність, пригніченість і, можливо, проблеми у відносинах.

Наступним кроком ми проаналізували результати дослідження рівня задоволеності шлюбом у сім'ях військовослужбовців (рис. 3.2).

З отриманих даних видно, що більше половини респондентів (близько 55%) обрали високі рівні незадоволеності (6 і 7), що вказує на серйозні проблеми в сімейних стосунках. Такі високі показники у рівні незадоволеності можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як стрес, фінансові проблеми, труднощі у взаєминах чи відсутність підтримки з боку партнера. Лише 10% відчувають високий рівень задоволеності (1, 2, 3), цей показник підкреслює, що є невелика кількість сімей, які відчувають високий рівень задоволення своїм сімейним життям. Це також може свідчити про стабільність

і гармонійність їхніх відносин. В свою чергу, даний показник підкреслює можливу необхідність втручання або підтримки для покращення ситуації. 35% сімей військовослужбовців перебувають на середньому рівні задоволеності сімейним життям, що свідчить про певну стабільність, але також вказує на існуючі проблеми чи напруження в їхніх відносинах.

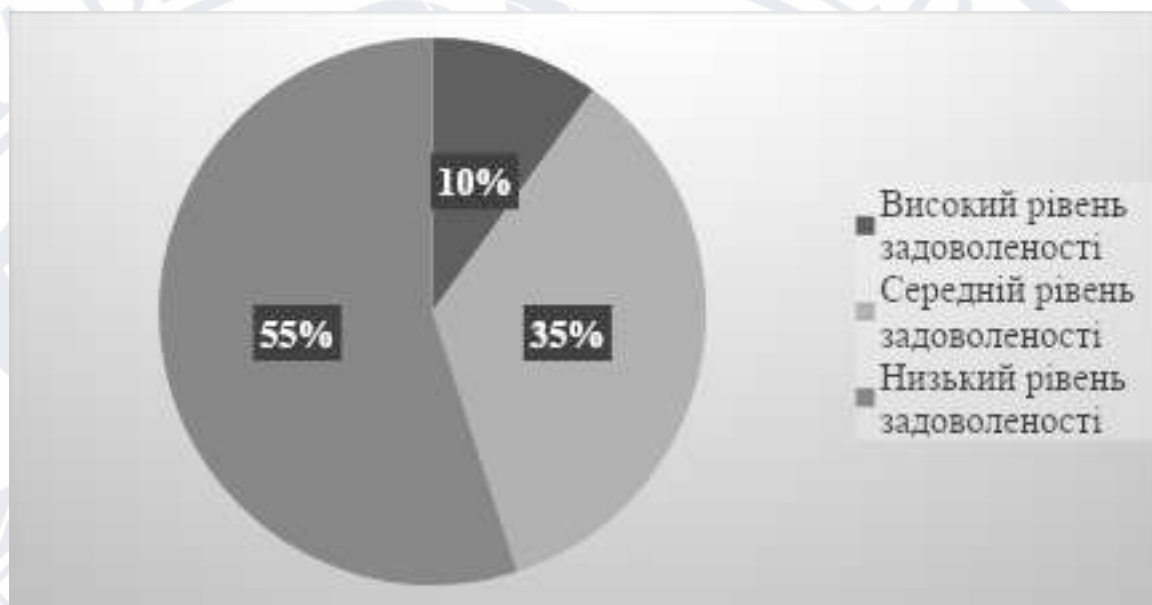


Рисунок 3.2 Відсоткові значення показника загальної незадоволеності в сім'ях військовослужбовців за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдеміллера, В. Юстицького

Ці результати можуть свідчити про потребу в психологічній допомозі, консультаціях або програмах підтримки для сімей військовослужбовців, щоб покращити їхні взаємини і підвищити рівень задоволеності. Також варто розглянути фактори, які можуть впливати на цю незадоволеність, такі як економічні умови, комунікація в парі, виховання дітей та інші обставини, що можуть створювати напругу в родині.

Наступним кроком ми порівняли середні показники відповідей сімей військовослужбовців та цивільних (табл. 3.1) та розділили їхні відповіді за статевим аспектом.

Таблиця 3.1 Розподіл показників незадоволеності за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького в залежності від статі

Група	Середній бал (незадоволеність)	Жінки (незадоволеність)	Чоловіки (незадоволеність)	Стандартне відхилення
Сім'ї цивільні	4.2	3.6	4.0	0.2
Сім'ї військовослужбовців	5.5	5.1	5.6	0.25
Стандартне відхилення	0.65	0.75	0.8	

Результати свідчать про те, що жінки в обох групах мають вищі оцінки незадоволеності, що може бути пов'язано з емоційною вразливістю та навантаженням у сім'ї.

Жінки в обох групах (цивільні та військові) частіше дають більш високі оцінки напруженості в сім'ї. Це може бути пов'язано з більшою емоційною вразливістю жінок та більшим навантаженням, яке вони беруть на себе в сім'ї.

Чоловіки-військовослужбовці мають найвищий середній бал, що свідчить про особливо складну ситуацію в їхніх сім'ях. Це може бути пов'язано з безпосередньою участю у бойових діях, постійним ризиком для життя та здоров'я, а також з необхідністю поєднувати військову службу з сімейними обов'язками.

У сім'ях цивільних спостерігається більш розподілений результат: деякі пари оцінюють свій сімейний стан як досить стабільний (5-7 балів), в той час як інші відчувають значну напруженість (1-3 бали). Це може свідчити про різний рівень впливу війни на різні сім'ї.

Представлені дані свідчать про те, що рівень незадоволеності сім'єю серед чоловіків дещо вищий, ніж серед жінок. Однак, різниця між цими показниками є відносно невеликою. Хоча різниця невелика, вона вказує на те, що чоловіки дещо частіше висловлюють незадоволеність своїми сімейними

стосунками. Це може бути пов'язано з різними соціокультурними очікуваннями щодо чоловіків та жінок у сім'ї, а також з різними стратегіями подолання незадоволеності.

Згідно з отриманими даними, серед військовослужбовців чоловіки виявляють дещо вищий рівень незадоволеності сім'єю, ніж жінки. Це вказує на те, що чоловіки, які несуть військову службу, можуть стикатися з додатковими стресорами, які негативно впливають на їхні сімейні стосунки.

Як видно з таблиці, у сім'ях військовослужбовців спостерігається більш високий середній бал, що свідчить про більшу напруженість і меншу стабільність у порівнянні з сім'ями цивільних. Це цілком очікуваний результат, оскільки війна є сильним стресором, який впливає на всі сфери життя, включаючи сімейні відносини.

Наступна шкала цієї методики — «нервово-психічне напруження в сім'ї». На рисунку 3.3 представлені кількісні показники для кожного з рівнів у сім'ях цивільних.

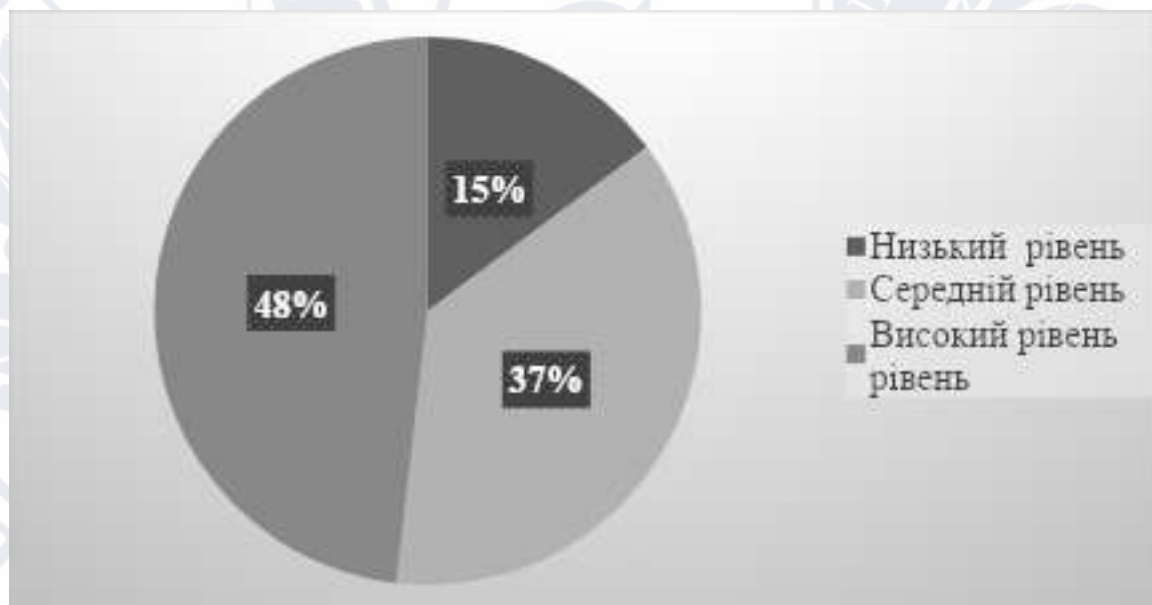


Рисунок 3.3 Нервово-психічне напруження в сім'ї за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького

Значення 1 означає максимальний рівень відчуття розслабленості і безтурботності, коли сімейні стосунки сприймаються як стан відпочинку для

респондента. У той же час, значення 7 вказує на стан постійної напруги і стурбованості, що призводить до відчуття втоми у членів сім'ї. Таким чином, показники нервово-психічного напруження 1, 2, 3 обрали 15% сімей цивільних, що свідчить про те, що лише мала частина респондентів відчуває розслабленість і безтурботність у сім'ї. Це може означати, що ці особи мають позитивні емоції та комфорт у своїх стосунках. 4, 5 — 48%, що вказує на середній рівень напруження. Це може свідчити про те, що ці респонденти у своїх сім'ях переживають певну напругу, але не в крайніх формах, що дозволяє їм підтримувати стабільність у стосунках. 6, 7 вибрали 37% респондентів із сімей цивільних, що свідчить про високий рівень нервово-психічного напруження. Це вказує на те, що більшість учасників дослідження із цивільних сімей відчувають постійну напругу і стурбованість у сімейному житті, що може призводити до втоми і емоційного виснаження.

Наступним етапом проаналізуємо отримані результати у сімей військовослужбовців (рис. 3.4).

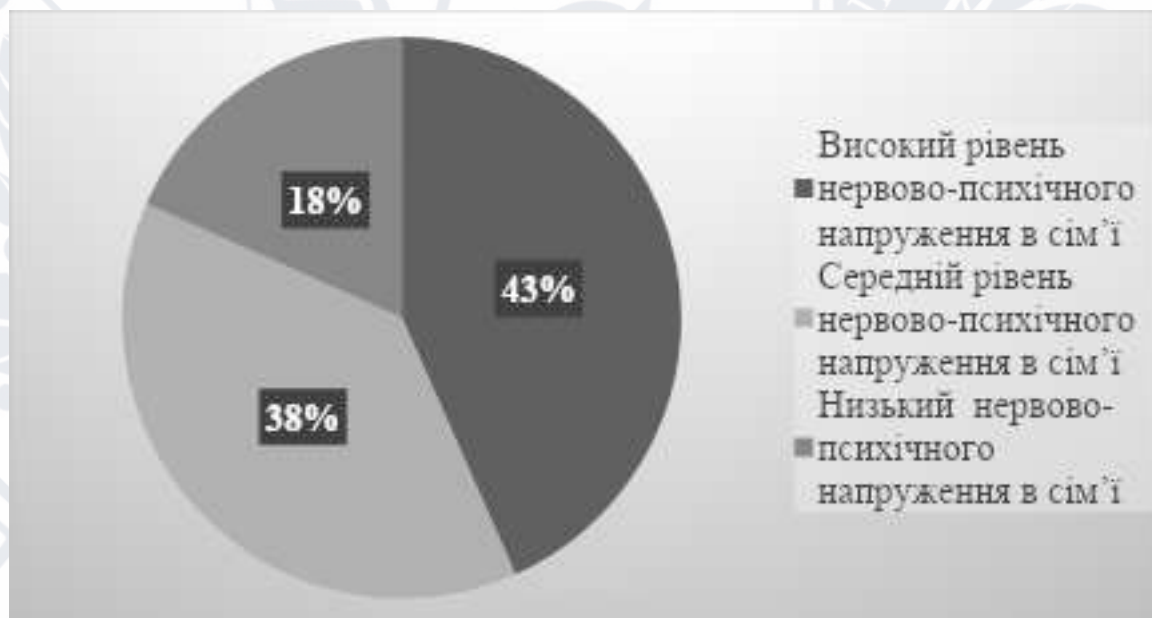


Рисунок 3.4 Рівні прояву нервово-психічного напруження в сім'ї за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького

Дослідження показує, що 44% респондентів із сімей військовослужбовців відчувають значну нервозність і стрес у своїх сімейних

стосунках. Це є тривожним сигналом і вказує на наявність серйозних проблем, пов'язаних з психоемоційним станом членів сімей військових. Значний рівень нервозності та стресу може виникати через кілька факторів, таких як часті відрядження, ризики, пов'язані з військовою службою, а також тривалі розлуки, що спричиняють нестабільність і відчуття невизначеності. Відносно малий відсоток учасників (18%), які відчують низький рівень нервово-психічного напруження. Це може бути результатом про наявності ефективних способів зниження стресу в сім'ях. Наприклад, родини військових, що мають підтримку від соціальних мереж або зможуть ефективно комунікувати між собою, можуть краще справлятися з труднощами, пов'язаними з військовою службою, що підкреслює необхідність додаткових заходів підтримки та консультативних послуг для тих, хто страждає від високого рівня напруження. У 38% сімей військовослужбовців виявлено середній рівень нервово-психічної напруженості. Такий рівень напруження є типовим для родин, де існують певні труднощі, але вони не є критичними. Це може бути пов'язано з періодичними проблемами, такими як труднощі в управлінні часом, спільному проживанні чи адаптації до умов життя військових.

Отримані дані свідчать про те, що багато респондентів переживають труднощі у відносинах, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я. Важливо звернути увагу на ці проблеми і розробити програми підтримки, які допоможуть знизити рівень напруження і покращити загальний емоційний клімат у сім'ях.

Наступним кроком ми порівняли середні показники відповідей сімей військовослужбовців та цивільних та розділили їхні відповіді за гендерним аспектом (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 Середні бали за шкалами напруження у сім'ях за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького

Група	Середній бал (напруження)	Жінки (напруження)	Чоловіки (напруження)	Стандартне відхилення
Сім'ї цивільні	4.5	4.5	5.41	0.455
Сім'ї військовослужбовців	5.8	4.69	5.08	0.195
Стандартне відхилення	0.65	0.095	0.165	

Як ми можемо побачити середній показник у сім'ях військовослужбовців вищий. Цей показник свідчить про високий рівень напруження, що викликає занепокоєння. Він близький до верхньої межі шкали (6-7), що може вказувати на серйозні психологічні проблеми, пов'язані з військовою службою, ризиками та стресами, пов'язаними з бойовими діями.

Ми можемо побачити, що жінки в обох типах сімей (цивільних та військових) демонструють дещо нижчий рівень напруження порівняно з чоловіками. Це може свідчити про те, що жінки, можливо, краще справляються з емоційним навантаженням або частіше приховують свої почуття. Чоловіки, особливо в сім'ях військовослужбовців, демонструють вищий рівень напруження. Це може бути пов'язано з безпосередньою участю у бойових діях, постійним ризиком для життя та здоров'я, а також з необхідністю поєднувати військову службу з сімейними обов'язками.

Жінки в цивільних сім'ях демонструють найнижчий рівень напруження серед усіх груп. Це може вказувати на те, що в цивільному житті жінки відчують менший тиск і мають більше можливостей для самореалізації. В обох гендерних групах у сім'ях військовослужбовців спостерігається більш високий рівень напруження. Це підтверджує гіпотезу про те, що військова служба є значним стресором для сімейних відносин.

Також, враховуючи гендерний аспект, ми можемо побачити, що як серед сімей цивільних, так і серед сімей військовослужбовців, чоловіки відчують

вищий рівень напруження порівняно з жінками. Однак, ця різниця є незначною.

Ранжування за шкалою для оцінки сімейної тривожності в сімейно-цивільних представлено на рисунку 3.5. Значення 1 вказує на відчуття спокою респондента, який усвідомлює свою необхідність у партнерських та сімейних стосунках і відчуває сміливість. Натомість, 7 балів обрали респонденти, які переживають тривожність і незграбність, відчуваючи, що вони зайві, що призводить до боязкості у спілкуванні з партнером.

Таким чином, показники сімейної тривожності 1, 2, 3 обрали 19%, що свідчить про те, що лише невелика частина респондентів відчуває спокій і впевненість у своїх сімейних стосунках. Це може означати, що ці особи мають позитивний досвід у партнерських відносинах і не стикаються з серйозними емоційними проблемами. 4, 5 — 37%, це свідчать про середній рівень тривожності. Це може вказувати на те, що більшість респондентів переживають певний дискомфорт або напругу у своїх стосунках, але не перебувають у стані крайньої тривожності. 6, 7 вибрали 44% респондентів, що вказує на високий рівень тривожності. Це говорить про те, що значна частина учасників дослідження відчуває непевність, незграбність і почуття зайвості у своїх стосунках, що може серйозно впливати на їхнє емоційне здоров'я.

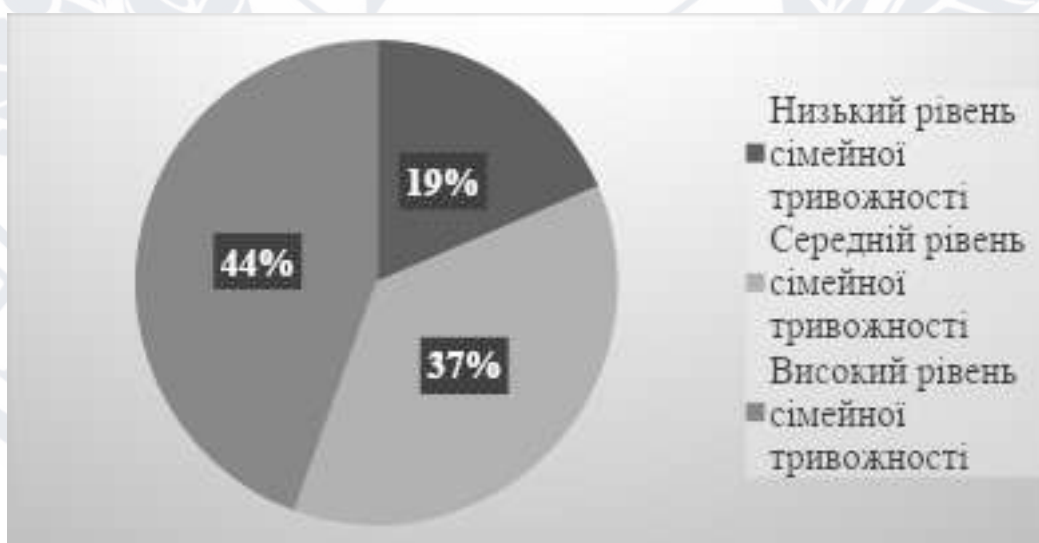


Рисунок 3.5 Сімейна тривожність за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького у цивільних сім'ях

Процедура оцінки для сімей військовослужбовців повторюється так само, як і для попередніх шкал: 1-3 — мінімальний рівень прояву сімейної тривожності; при виборі 4-5 ми можемо говорити про середній рівень тривожності. Для значень 6-7 ми маємо високий рівень прояву тривожності в контексті шлюбно-сімейних стосунків (рис. 3.6).

Загалом, 43% сімей військовослужбовців мають високий рівень тривожності, що викликає занепокоєння щодо емоційного клімату в сім'ях. Це може свідчити про наявність проблем у комунікації або підтримці в партнерських відносинах.

Це може бути результатом різних стресових факторів, характерних для життя військових сімей. Наприклад, тривалі відсутності одного з партнерів через відрядження, часті переміщення, загроза для життя військовослужбовця, а також психологічне навантаження, яке виникає внаслідок служби в умовах постійного стресу та невизначеності. 22%, які відчувають спокій.

Ці респонденти можуть мати підтримку в родині, соціумі або виявляти стійкість до стресу завдяки ефективним стратегіям управління емоціями. Дані показники вказують на те, що багато респондентів потребують допомоги у вирішенні своїх тривожних станів. 35% досліджуваних із сімей військовослужбовців вказують на середній рівень сімейної тривожності.

Це означає, що у цих сім'ях існують певні стресові фактори, які не призводять до дуже високої тривожності, але все ж впливають на психоемоційний стан.

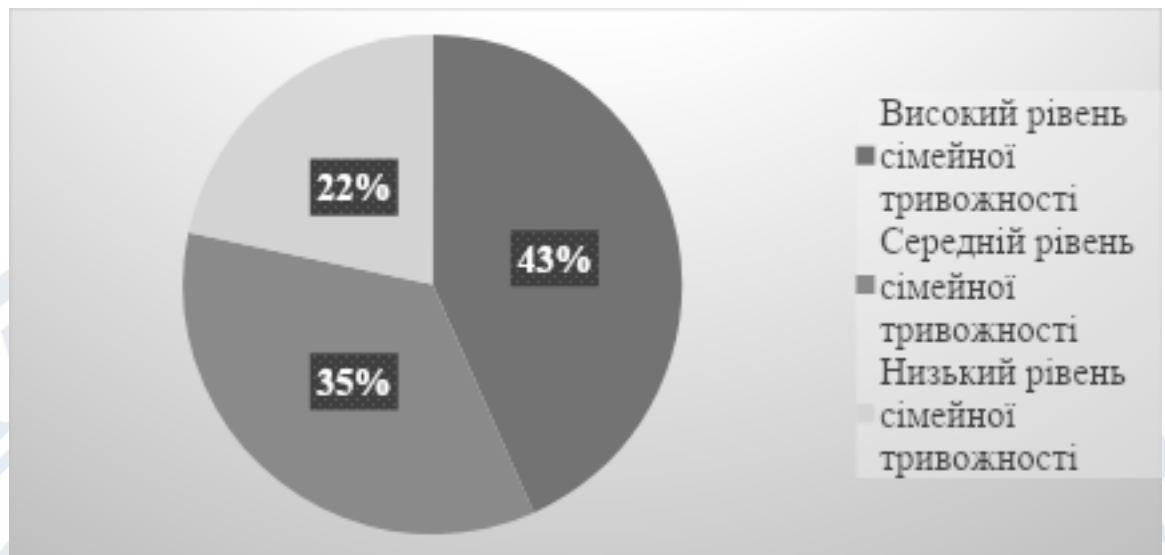


Рисунок 3.6 Сімейна тривожність за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільлера, В. Юстицького у сім'ях військовослужбовців

Отримані результати вказують на серйозну потребу у психологічній підтримці для респондентів, які переживають тривожність у сімейних стосунках. Програми підтримки або терапії можуть допомогти знизити рівень тривожності і покращити якість взаємин.

Наступним кроком ми порівняли середні показники відповідей сімей військовослужбовців та цивільних та розділили їхні відповіді за гендерним аспектом (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 Середні бали за шкалою тривожності у форматі шлюбно-сімейних стосунків за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільлера, В. Юстицького

Група	Середній бал (тривожності)	Жінки (тривожність)	Чоловіки (тривожність)	Стандартне відхилення
Сім'ї цивільні	4.37	5.07	3.67	0.7
Сім'ї військовослужбовців	4.84	4.53	5.15	0.31
Стандартне відхилення	0.235	0.27	0.74	

Як ми можемо побачити середній показник тривожності в шлюбних стосунках є досить високим як у цивільних, так і у військових сім'ях. Це свідчить про те, що сучасні сім'ї загалом стикаються зі значними стресовими факторами, які негативно впливають на їхнє емоційне благополуччя.

Можемо побачити, що жінки в цивільних сім'ях демонструють вищий рівень напруження порівняно з чоловіками в тих же сім'ях. Це суттєво відрізняється від загальноприйнятого уявлення про те, що жінки частіше приховують свої емоції та мають нижчий рівень стресу.

Сім'ї військовослужбовців демонструють загалом вищий рівень напруження. При цьому, чоловіки у військових сім'ях мають найвищий показник напруження серед усіх груп. Це може свідчити про те, що війна впливає на емоційний стан чоловіків більше в залежності від того, чи є вони безпосередніми учасниками бойових дій.

Для визначення статистичної різниці показників за методикою за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького в залежності від статі ми використали t-критерій Стюдента (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 Результати статистичної обробки показників за методикою за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького з урахуванням статевого аспекту

	Жінки	Чоловіки	t-критичне значення
Загальна незадоволеність			
Цивільні сім'ї	-2.33	-2.48	± 2.048
Сім'ї військовослужбовців	1.4	-1.75	± 2.048
Нервово-психічна напруженість			
Цивільні сім'ї	-0.51	0.88	± 2.048
Сім'ї військовослужбовців	-3.19	-1.37	± 2.048

Продовження таблиці 3.4			
Тривожність			
Цивільні сім'ї	1.96	-4.02	± 2.048
Сім'ї військовослужбовців	4.91	-2.18	± 2.048

Отже, ми отримали:

1) За шкалою загальної незадоволеності:

- t-значення -2.33 при рівні значущості $\alpha=0.05$ для жінок, що перевищує критичне значення. Критичне значення t приблизно дорівнює ± 2.048 . Отже, різниця в рівнях незадоволеності між сім'ями цивільних та військовослужбовців є статистично значущою. Отже, жінки з сімей військовослужбовців мають вищий рівень незадоволеності в порівнянні з жінками з цивільних сімей, що може свідчити про наявність додаткових стресових факторів у військових сім'ях.

- t-значення -2.48 при рівні значущості $\alpha=0.05$ для чоловіків, що перевищує критичне значення. Критичне значення t приблизно дорівнює ± 2.048 . Можна дійти висновку, що різниця в рівнях незадоволеності між сім'ями цивільних та військовослужбовців є статистично значущою. Чоловіки з сімей військовослужбовців мають значно вищий рівень незадоволеності в порівнянні з чоловіками з цивільних сімей.

- t-значення 1.4 при рівні значущості $\alpha=0.05$ у жінок та чоловіків цивільних пар, що менше критичного значення. Можна зробити висновок, що різниця між рівнями незадоволеності жінок і чоловіків не є статистично значущою.

- t-значення -1.75 при рівні значущості $\alpha=0.05$ у жінок та чоловіків пар військовослужбовців, що не перевищує критичне значення, що означає, що незадоволеність жінок і чоловіків в даній вибірці не є статистично значущою.

2) За шкалою нервово-психічної напруженості:

- t -значення -0.51 не перевищує критичне значення -2.048 при рівні значущості $\alpha=0.05$ для жінок, що вказує на те, що різниця в рівнях напруження між жінками в сім'ях цивільних і військовослужбовців не є статистично значущою.

- t -значення 0.88 не перевищує критичне значення ± 2.048 при рівні значущості $\alpha=0.05$ для чоловіків. Отже, різниця в рівнях напруження між чоловіками в сім'ях цивільних і військовослужбовців не є статистично значущою.

- t -значення -3.19 перевищує критичне значення при рівні значущості $\alpha=0.05$, що свідчить про статистично значущу різницю в рівні напруження між жінками та чоловіками в сім'ях цивільних. Жінки мають нижчий рівень напруження в порівнянні з чоловіками.

- t -значення -1.37 не перевищує критичне значення при рівні значущості $\alpha=0.05$, що означає, що рівні напруження жінок і чоловіків в вибірці сімей військовослужбовців не є статистично значущими.

3) За шкалою тривожності:

- значення t 1.96 менше за критичне значення 2.048 при рівні значущості $\alpha=0.05$ для жінок. Можна стверджувати, що різниця в рівнях тривожності між жінками в цивільних і військовослужбовців не є статистично значущою, щоб стверджувати про істотні відмінності в емоційному стані між цими групами.

- значення t -4.02 є меншим за критичне значення -2.048 при рівні значущості $\alpha=0.05$ для чоловіків. що свідчить про те, що рівні тривожності чоловіків у сім'ях військовослужбовців значно вищі, ніж у цивільних сім'ях.

- значення t 4.91 перевищує критичне значення 2.048 при рівні значущості $\alpha=0.05$, що свідчить про статистично значущу різницю в рівні тривожності між жінками та чоловіками у цивільних парах. Жінки мають вищий рівень тривожності в порівнянні з чоловіками в даній вибірці.

- значення t -2.18 перевищує критичне значення при рівні значущості $\alpha=0.05$, що свідчить про статистично значущу різницю в рівні тривожності між жінками та чоловіками у парах військовослужбовців. Чоловіки мають вищий рівень тривожності в порівнянні з жінками в цій вибірці.

Для визначення статистичної різниці показників між цивільними та сім'ями військовослужбовців ми використали t -критерій Стюдента (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 Результати статистичної обробки показників за методикою за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького у сім'ях військовослужбовців та сім'ях цивільних

Загальна незадоволеність	t-значення	t-критичне значення
Цивільні сім'ї	-3.36	±2.048
Сім'ї військовослужбовців		
Нервово-психічна напруженість		
Цивільні сім'ї	-2.02	±2.048
Сім'ї військовослужбовців		
Тривожність		
Цивільні сім'ї	-1.64	±2.048
Сім'ї військовослужбовців		±2.048

Отже, ми отримали:

- 1) за шкалою загальної незадоволеності значення t -критерія приблизно -3.36 при рівні значущості $\alpha=0.05$, що перевищує критичне значення. Можна зробити висновок про значущу різницю в рівнях незадоволеності між сім'ями військовослужбовців і цивільних. Ці результати підтверджують, що сім'ї військовослужбовців відчують вищий рівень незадоволеності, що може бути пов'язано зі стресом від військової служби.

- 2) за шкалою нервово-психічної напруженості t -значення -2.02 не перевищує критичне значення -2.048 при рівні значущості $\alpha=0.05$. Отже, різниця в рівнях напруження між сім'ями цивільних та військовослужбовців не є статистично значущою. Попри те, що рівень напруження в сім'ях військовослужбовців вищий, ця різниця не є достатньо суттєвою, щоб стверджувати, що їхній стан гірший у порівнянні з цивільними сім'ями.
- 3) за шкалою тривожності t -значення -1.64 не перевищує критичне значення ± 2.048 при рівні значущості $\alpha=0.05$. Різниця в рівнях тривожності між чоловіками в цивільних сім'ях та сім'ях військовослужбовців не має статистичної значущості. Хоча спостерігається невелика різниця, вона не є достатньо вагомою, щоб стверджувати, що чоловіки в сім'ях військовослужбовців переживають вищий рівень тривоги порівняно з чоловіками в цивільних сім'ях.

Для детальної діагностики позитивної та негативної атмосфери, клімату всередині сім'ї проаналізуємо отримані результати за методикою „Психологічний клімат сім'ї” В. В. Бойка (рис.3.7).

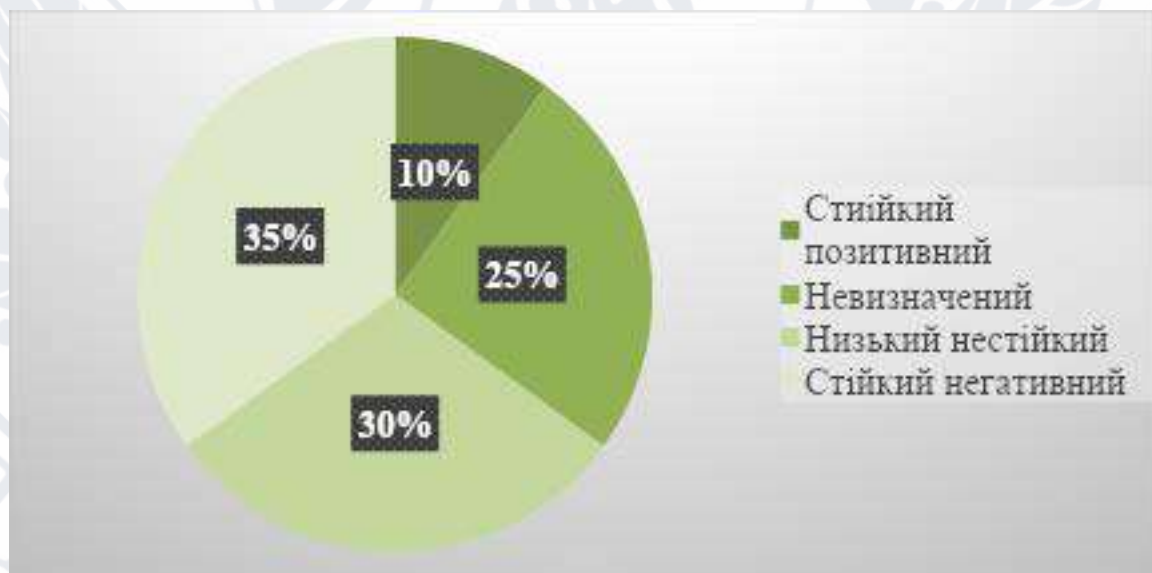


Рис. 3.7 Результати діагностики психологічного клімату власної сім'ї за методикою „Психологічний клімат сім'ї” В. В. Бойка

Результати вказують на те, що у сім'ях переживає переважно негативний клімат. Це може бути сигналом для проведення сімейних терапій або консультацій, щоб покращити взаємини та атмосферу в родині.

Низькі показники стійкого позитивного клімату можуть свідчити про те, що члени сім'ї не відчують достатньої емоційної підтримки, що може призводити до відчуття ізоляції.

Показник невизначеності свідчить про змішане сприйняття атмосфери в родині. Це може бути наслідком коливання емоцій від позитивних до різко негативних із швидкою їх зміною. Можливо, члени сім'ї не знають, які їхні обов'язки та права, що веде до конфліктів та непорозумінь. Окремі члени сім'ї не можуть відкрито висловити свої емоції або переживання.

Високий показник нестійкого негативного клімату вказує на те, що хоча сім'я не має серйозних проблем, її емоційний клімат нестабільний. Можливі конфлікти, які не вирішуються, або недостатня ефективність спілкування можуть посилювати напругу.

Стійкий негативний клімат є найбільш тривожним і вказує на наявність серйозних проблем у родинних стосунках. Високий рівень негативу свідчить про можливі відкриті або приховані конфлікти, які можуть бути емоційно руйнівними. Члени сім'ї можуть відчувати себе самотніми, незрозумілими або зневаженими, що призводить до ще більшої дистанції між ними.

Наступним кроком ми порівняли відповіді сімей військовослужбовців та цивільних та розділили їхні відповіді за гендерним аспектом таблиця 3.6.

Таблиця 3.6 Середні показники психологічного клімату за методикою „Психологічний клімат сім'ї” В. В. Бойка

	Сім'ї цивільні		Сім'ї військовослужбовців	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
Стійкий позитивний	25	21	24	20
Невизначений	18,75	19,3	19	19,75
Низький нестійкий	14,6	11,5	12,8	11,5

Стійкий негативний	5,8	2,6	5,16	3,9
-----------------------	-----	-----	------	-----

З отриманих даних ми можемо побачити, що сім'ї військовослужбовців демонструють більш низький рівень позитивного клімату та вищий рівень негативного клімату порівняно з сім'ями цивільних. Це очікуваний результат, оскільки війна є сильним стресором, який негативно впливає на емоційний стан людей та їхні стосунки.

Невизначений клімат є досить поширеним як серед цивільних, так і серед військових сімей. Це свідчить про те, що ситуація в багатьох сім'ях є нестабільною і залежить від багатьох факторів.

В обох групах (цивільні та військові) жінки частіше описують сімейний клімат як невизначений або негативний. Це може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю жінок та більшим навантаженням, яке вони беруть на себе в сім'ї, особливо в умовах війни.

Чоловіки-військовослужбовці демонструють найвищий рівень негативного клімату. Це пов'язано з безпосередньою участю у бойових діях, постійним стресом та необхідністю поєднувати військову службу з сімейними обов'язками.

Для порівняння показників за гендерним аспектом у сім'ях військовослужбовців та цивільних ми також провели статистичну обробку, використовуючи t-критерій Ст'юдента (табл. 3.7).

Таблиця 3.7 Показники t-критерію Ст'юдента за результатами методики „Психологічний клімат сім'ї” В. В. Бойка у сім'ях військовослужбовців та цивільних за статтю

	Сім'ї цивільні		Сім'ї військовослужбовців	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
	t-критерій		t-критерій	
Стійкий позитивний	3.44	статистично значуща різниця	3.44	статистично значуща різниця

Продовження таблиці 3.7

Невизначений	0.71	немає статистично значущої різниці	1.45	немає статистично значущої різниці
Низький нестійкий	4.68	статистично значуща різниця	3.17	статистично значуща різниця
Стійкий негативний	9.92	статистично значуща різниця	4.44	статистично значуща різниця

Показники свідчать про статистично значущу різницю в оцінці стійкого позитивного настрою в сім'ї між жінками та чоловіками у обох групах. Це може вказувати на те, що жінки в цілому мають більш оптимістичний погляд на ситуацію, ніж чоловіки, що може бути пов'язано з емоційними стратегіями, які вони використовують для підтримки психологічного клімату в родині.

Невизначений клімат сім'ї. У обох типах сімейне було виявлено статистично значущої різниці в показниках невизначеного характеру. Це може свідчити про те, що як чоловіки, так і жінки в обох типах сімей переживають подібні рівні невизначеності в своїх емоціях і відносинах, що вказує на певну стабільність у цих аспектах. Також це свідчить про те, що в багатьох цивільних сім'ях ситуація є нестабільною, і це може бути пов'язано з зовнішніми факторами, такими як економічні труднощі або соціальні зміни. Невизначеність може призводити до емоційного дискомфорту, що також впливає на стосунки між партнерами.

Щодо показників стійкого негативного настрою сім', то жінки в цивільних сім'ях мають помітно вищий рівень нестійкого настрою навідміну від чоловіків. Це може бути зумовлено багатьма факторами, включаючи вищий рівень відповідальності за родину, що часто лягає на плечі жінок. Чоловіки, у свою чергу, мають нижчі показники, що може свідчити про менше емоційне навантаження або інші механізми coping, які вони використовують для управління стресом.

Чоловіки в обох групах демонструють нижчі показники, тоді як жінки цивільних сімей мають найвищий рівень оцінки нестійкого настрою в сім'ї навідміну від чоловіків. Жінки з цивільних сімей демонструють найвищий рівень негативного настрою. Це може свідчити про те, що жінки більш чутливі до стресів і труднощів у стосунках, що може бути пов'язано з їхньою емоційною природою та зобов'язаннями в родині.

Для визначення статистичної різниці показників між відповідями чоловіків та жінок сімей військовослужбовців та сімей цивільних ми використали t-критерій Стюдента (табл. 3.8).

Таблиця 3.8 Показники t-критерію Стюдента за результатами методики „Психологічний клімат сім'ї” В. Бойка між сім'ями військовослужбовців та цивільних

	Жінки		Чоловіки	
	критичне значення $t \pm 2.048$; рівень значущості $\alpha=0.05$			
	t-критерій	Наявність різниці	t-критерій	Наявність різниці
Стійкий позитивний	3,88	Статистично значуща різниця	-2.74	Статистично значуща різниця
Невизначений	0	Статистично значуща різниця відсутня	-2.74	Статистично значуща різниця
Низький нестійкий	-5.48	Статистично суттєва різниця	-5.48	Статистично суттєва різниця
Стійкий негативний	-2.74	Статистично значуща різниця	-10.96	Статистично суттєва різниця

Отже, ми можемо побачити, що жінки у сім'ях військовослужбовців демонструють значно нижчий рівень стійкого позитивного психологічного клімату та вищий рівень низького нестійкого клімату порівняно з жінками із цивільних сімей. Це свідчить про більш напружені та негативні емоційні стани в сім'ях військовослужбовців.

Чоловіки із сімей військовослужбовців також демонструють значно нижчий рівень стійкого позитивного та невизначеного психологічного

клімату, та вищий рівень низького нестійкого клімату. Це вказує на більш негативний та нестабільний емоційний фон у сім'ях військовослужбовцем.

Результати дослідження свідчать про те, що військова служба негативно позначається на психологічному кліматі в сім'ях. Як чоловіки, так і жінки у сім'ях військовослужбовців частіше характеризують свої сімейні стосунки як напружені, конфліктні та нестабільні.

Для вирішення завдань вивчення поведінки в сімейних конфліктах призначений опитувальник Ю. Альшиної, Л. Гозмана, О. Дубовської «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях». На основі отриманих даних ми можемо зробити такі висновки

Як видно з діаграми, найбільш конфліктною сферою взаємодії подружжя у сімейному житті є прояви домінування одного з партнерів (21%). Це свідчить про те, що питання контролю і влади в парі можуть суттєво впливати на гармонію стосунків. Ймовірно, один з партнерів займає панівну позицію, що може призводити до незадоволеності і навіть до серйозних конфліктів.

На другому місці знаходиться сфера виховання дітей (20%). Це може вказувати на різні підходи до виховання та нерозуміння в питаннях, що стосуються дітей, що є важливим аспектом для стабільності сім'ї. Це може негативно впливати на стосунки між подружжям і створювати додаткові конфлікти.

Ще однією значною сферою конфліктів є проблеми у стосунках з родичами та дітьми (14%). Цю категорію слід розглядати в контексті взаємодії з розширеною родиною. Конфлікти з родичами можуть негативно впливати на стосунки в парі, особливо якщо молоді подружжя живуть разом із батьками.

Прояв автономії одного з подружжя (12%) свідчить про прагнення до незалежності, яке може бути неприйнятним для іншого партнера. Це може вказувати на недостатню комунікацію і нерозуміння між подружжям.

Прояв ревнощів (12%) вказує на емоційні проблеми, які можуть виникати через недовіру або невпевненість у стосунках. Ревнощі часто є каталізатором для більш серйозних конфліктів.

Різні погляди на фінансові питання (11%) це важлива сфера, оскільки фінансові розбіжності можуть викликати значний стрес у сім'ї. Відсутність спільного розуміння в цих питаннях може призводити до тривалих конфліктів.

Розбіжності в нормах поведінки (9%) показують, що партнерів можуть розділяти різні цінності та очікування щодо поведінки в суспільстві, що теж потребує обговорення та узгодження.

Порушення рольових очікувань (4%) це найменша категорія конфліктів, але її наявність також вказує на те, що традиційні або очікувані ролі можуть не відповідати реальному стану справ у сім'ї.

Загалом, дані демонструють, що основні конфлікти в сімейних стосунках стосуються динаміки влади одного із подружжя, виховання дітей і взаємодії з родичами. Це вказує на важливість комунікації, узгодження ролей і спільних цінностей для забезпечення гармонії у стосунках.

Наступним кроком ми розділили результати за статевим аспектом та за типом досліджуваних сімей таблиця 3.9.

Таблиця 3.9 Середні показники співвідношення конфліктних сфер взаємодії сімей

	Сім'ї цивільні		Сім'ї військовослужбовців	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
Проблеми у стосунках з родичами та дітьми	0,5	1	0,5	2
Питання пов'язані з вихованням дітей	1,25	0,75	2	0,75
Прояв атономії одного з подружжя	0,75	1	0,5	0,75
Порушення рольових очікувань	0,75	0	0	0,25
Розбіжності в нормах поведінки	0,75	0,5	0,75	0,25

Домінування одного з подружжя	1,25	1	2	0,25
Прояв ревності	0,75	0,75	0,5	1
Різні погляди на фінансові питання	0,5	0,75	0,75	1

Отримані дані свідчать про значні відмінності у характері взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях між сім'ями цивільних та військовослужбовців. Сім'ї військовослужбовців демонструють вищий рівень конфліктності та меншу здатність до конструктивного вирішення проблем у більшості розглянутих сфер. Проаналізуємо отримані результати по кожній із шкал:

1) Проблеми у стосунках з родичами та друзями. Хоча в цілому рівень конфліктів у цій сфері не є надзвичайно високим, сім'ї військовослужбовців демонструють більшу схильність до конфліктів з родичами та друзями. Це може бути пов'язано з додатковим навантаженням на сімейні відносини, яке виникає в умовах війни.

2) Питання виховання дітей. Війна створює додаткові труднощі у вихованні дітей, що призводить до збільшення кількості конфліктів у цій сфері.

3) Прояв автономії. Сім'ї військовослужбовців демонструють дещо менший рівень конфліктів, пов'язаних з прагненням до автономії, що може бути пов'язано з необхідністю взаємопідтримки в складних умовах.

4) Порушення рольових очікувань. Сім'ї цивільних частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з порушенням рольових очікувань. Це може бути пов'язано з зміною звичного способу життя та необхідністю адаптації до нових умов.

5) Розбіжності в нормах поведінки. У сім'ях військовослужбовців спостерігається більша кількість конфліктів, пов'язаних з розбіжностями в нормах поведінки. Це може бути пов'язано з різними поглядами на те, як слід поводитися в умовах війни.

6) Домінування одного з подружжя. У сім'ях військовослужбовців частіше спостерігається ситуація, коли один з партнерів намагається домінувати над іншим. Це може бути пов'язано з необхідністю приймати важливі рішення в умовах невизначеності та стресу.

7) Прояв ревностів. Рівень ревностів у обох групах є досить високим, що може бути пов'язано з нестачею спілкування, тривогою за майбутнє та іншими факторами, пов'язаними з війною.

8) Різні погляди на фінансові питання. Фінансові труднощі, які часто виникають в умовах війни, можуть призводити до конфліктів, пов'язаних з розподілом сімейного бюджету.

Для визначення статистичної різниці показників ми використали t-критерій Стюдента (табл. 3.10) для порівняння показників сімей військовослужбовців та цивільних за гендерним аспектом.

Таблиця 3.10 Показники t-критерію Стюдента за результатами методики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» між сім'ями військовослужбовців та цивільних статевої аспект

	Сім'ї цивільні		Сім'ї військовослужбовців	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
	t-значення		t-значення	
Проблеми у стосунках з родичами та дітьми	-3.18	статистично значуща різниця	-9.55	статистично значуща різниця
Питання пов'язані з вихованням дітей	4.69	статистично значуща різниця	4.84	статистично значуща різниця
Прояв автономії одного з подружжя	-1.37	статистично значущої різниці немає	-1.94	статистично значущої різниці немає
Порушення рольових очікувань	5.8	статистично значуща різниця	-1.94	статистично значущої різниці немає

Розбіжності в пармах поведінки	1.94	статистично значущої різниці немає	3.87	статистично значуща різниця
Домінування одного з подружжя	1.94	статистично значущої різниці немає	13.56	статистично значуща різниця
Прояв ревностів	0	статистично значущої різниці немає	-3.88	статистично значуща різниця
Різні погляди на фінансові питання	-1.94	статистично значущої різниці немає	-1.94	статистично значущої різниці немає

Результати дослідження, представлені в таблиці 3.11, демонструють значні відмінності в характері взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях залежно від того, чи є чоловік/дружина військовослужбовцем. Також спостерігаються істотні гендерні відмінності у вираженні цих конфліктів. Проблеми у стосунках з родичами та дітьми переважають більше у чоловіків як у сім'ях цивільних так і в сім'ях військовослужбовців, що може бути пов'язано з відсутністю батька вдома і необхідністю самотійно вирішувати виховні питання.

Прояв ревностів більше притаманний чоловікам із сімей військовослужбовців що може бути пов'язано з тривалою відсутністю чоловіка або дружини та невизначеністю щодо їхніх відносин з іншими людьми у тривалих відрядженнях.

Питання пов'язані з вихованням дітей постає однаково гостро для жінок як у цивільних парах так і в парах військовослужбовців.

Домінування одного з подружжя в чоловіків у сім'ях військовослужбовців є однією з найвагоміших причин конфліктних ситуацій. Чоловіки в сім'ях військовослужбовців частіше демонструють домінування, що може бути пов'язано з їхньою соціальною роллю та необхідністю приймати важливі рішення

Також ми провели порівняння показників сімей військовослужбовців та цивільних (табл. 3.11).

Таблиця 3.11 Показники t-критерію Стьюдента за результатами методики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» між сім'ями військовослужбовців та цивільних

	Жінки		Чоловіки	
	критичне значення $t \pm 2.048$; рівень значущості $\alpha=0.05$			
	t-критерій	Наявність різниці	t-критерій	Наявність різниці
Проблеми у стосунках з родичами та дітьми	1.66	Статистично значуща різниця відсутня	-3.87	Статистично значуща різниця
Питання пов'язані з вихованням дітей	-3.38	Статистично значуща різниця	0	Статистично значуща різниця відсутня
Прояв атономії одного з подружжя	1.37	Статистично значуща різниця відсутня	1,64	Статистично значуща різниця
Порушення рольових очікувань	4.97	Статистично значуща різниця	-3,06	Статистично значуща різниця
Розбіжності в нормах поведінки	0	Статистично значуща різниця відсутня	2,5	Статистично значуща різниця
Домінування одного з подружжя	-3.38	Статистично значуща різниця	3,75	Статистично значуща різниця
Прояв ревностів	1.37	Статистично значуща різниця відсутня	-1,12	Статистично значуща різниця відсутня
Різні погляди на фінансові питання	-1.37	Статистично значуща різниця відсутня	-1,12	Статистично значуща різниця відсутня

Встановлено, що чоловіки із сімей військовослужбовців демонструють більш виражені проблеми, пов'язані з домінуванням, порушенням рольових очікувань та розбіжностями в нормах поведінки порівняно з цивільними

чоловіками. Можна припустити, що військова служба суттєво впливає на чоловіків, посилюючи їхню схильність до домінування, порушення встановлених ролей та відхилення від загальноприйнятих норм поведінки в сім'ї. Це може бути пов'язано з особливостями військової культури, де ієрархія та підпорядкування є важливими аспектами.

Жінки із сімей військовослужбовців частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з питаннями виховання дітей та домінування партнера, ніж жінки з цивільних сімей. Це може бути пов'язано з тим, що жінки у сім'ї військовослужбовців несуть додаткове навантаження, пов'язане з вихованням дітей та підтримкою чоловіка, що призводить до підвищення рівня напруженості у відносинах. Крім того, домінування чоловіків у військових сім'ях може посилювати відчуття незадоволеності у жінок.

Незважаючи на відмінності, обидві групи стикаються з проблемами, пов'язаними з вихованням дітей та порушенням ролевих очікувань. Це свідчить про те, що ці аспекти є універсальними для сучасних сімей, незалежно від соціального статусу чоловіка.

Таким чином гіпотеза про те, що військова служба суттєво впливає на стабільність шлюбу і що основними причинами розлучень є психологічний стрес, тривалі розлуки, фінансові труднощі, проблеми з комунікацією та зміна ролей, значною мірою підтверджується отриманими результатами.

Конфлікти у військових сім'ях більш виражені та різноманітні, ніж у цивільних.

Психологічний стрес, пов'язаний з військовою службою, дійсно впливає на відносини в сім'ї, проявляючись у різних формах, таких як домінування одного з партнерів, проблеми з комунікацією та ревності.

Тривалі розлуки призводять до відчуття самотності, недовіри та інших проблем у стосунках.

Фінансові труднощі також є значним фактором ризику розлучення в таких сім'ях.

Зміна ролей та обов'язків внаслідок військової служби викликає додаткові навантаження і конфлікти.

Крім того, дослідження виявило кілька додаткових факторів, які варто враховувати:

Взаємодія з родичами: Конфлікти з родичами можуть посилювати напруженість у сімейних відносинах.

Соціальна ізоляція: Відсутність соціальної підтримки може погіршувати психологічний стан членів сім'ї.

Різні погляди на життя: Розбіжності в цінностях та очікуваннях можуть призводити до конфліктів.

Дослідження також підтверджує існування значних гендерних відмінностей у переживанні конфліктів. Чоловіки-військовослужбовці частіше демонструють домінування, а жінки - відчувають більший стрес, пов'язаний з вихованням дітей та підтримкою чоловіка.

3.2 Комплексна тренінгова програма для сімей військовослужбовців, які можуть допомогти запобігти розлученню

За результатами дослідження ми розробили тренінгову програму для пар, які переживають кризу у стосунках та знаходяться на межі розлучення (додаток В).

Мета програми: збереження сім'ї та зміцнення сімейних відносин.

Завдання програми:

- Покращення комунікації та взаєморозуміння між подружжям;
- Надання психологічної підтримки членам сім'ї;
- Розвиток навичок вирішення конфліктів;
- Створення безпечного простору для обговорення проблем та пошуку спільних рішень.

Структура програми:

1. Діагностика:

- Індивідуальні консультації з кожним із подружжя для виявлення причин конфлікту, очікувань та потреб.
- Сімейна консультація для визначення загальних проблем та ресурсів сім'ї.
- Психологічне тестування для оцінки рівня стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем.
- 2. Освітня складова:
 - Групові заняття для обміну досвідом та підтримки.
- 3. Практичні заняття:
 - Розвиток навичок ефективної комунікації: активне слухання, вираження почуттів, ведення конструктивних діалогів.
 - Навчання навичкам вирішення конфліктів: пошук компромісів, вираження претензій, ведення переговорів.
 - Розвиток емоційного інтелекту: впізнавання та управління власними емоціями, емпатія.
 - Техніки релаксації та управління стресом.
- 4. Індивідуальна робота:
 - Психотерапевтична допомога для кожного з подружжя або окремих членів сім'ї за необхідності.
 - Розробка індивідуальних планів роботи над проблемами.
- 5. Сімейні заняття:
 - Спільні заходи для зміцнення сімейних зв'язків: спільні інтереси, проведення часу разом.
 - Робота з дітьми: інформування про зміни в сім'ї, підтримка, допомога в адаптації.

Тривалість програми:

Тривалість програми може варіюватися залежно від складності ситуації та індивідуальних потреб сім'ї. Програма розрахована терміном від 3 до 6 місяців.

Для проведення програми необхідна команда кваліфікованих фахівців:

- Психологи
- Сімейні терапевти
- Юристи
- Соціальні працівники

Очікувані результати:

- Зменшення рівня конфліктів у сім'ї.
- Покращення комунікації та взаєморозуміння між подружжям.
- Збільшення задоволеності сімейними відносинами.
- Зменшення рівня стресу та тривоги у членів сім'ї.
- Розробка спільних рішень щодо майбутнього сім'ї.

Важливо:

- Програма має бути адаптована до потреб кожної конкретної сім'ї.
- Необхідно забезпечити конфіденційність та безпеку учасників.
- Важливо залучати до програми обох подружжя.

Тренінгова програма складається із 6 модулів.

Модуль 1: Діагностика.

Діагностичний модуль відіграє ключову роль у корекційній програмі для сімей, оскільки саме на цьому етапі ми отримуємо детальне розуміння динаміки сімейних взаємин, виявляємо корені проблем та формулюємо спільні цілі для подальшої роботи.

Проведені вправи дозволять:

- Візуалізувати емоційний клімат в родині: Вправа "Колесо емоцій" допомагає учасникам усвідомити, які емоції переважають у їхніх взаєминах, і як вони впливають на загальний стан сім'ї.
- Проаналізувати історію сім'ї: Техніка "Сімейна хроніка" дозволяє виявити повторювані патерни поведінки, травматичні події та позитивні досвід, які впливають на поточні відносини.

- Виразити почуття та бажання: Вправа "Незакінчені речення" створює безпечний простір для вираження емоцій, які можуть бути важко озвучити в повсякденному житті.

- Візуалізувати сімейні взаємини: Метод "Скульптура" дозволяє учасникам побачити свої ролі в сім'ї та виявити дисбаланси у взаєминах.

- Ідентифікувати конфліктні зони: "Карта скарг" допомагає учасникам візуалізувати проблеми у взаєминах і знайти шляхи їх вирішення.

Очікувані результати діагностичного модуля:

- Глибоке розуміння кожним членом сім'ї своїх почуттів і потреб.
- Спільне розуміння динаміки сімейних взаємин.
- Виявлення коренів проблем і конфліктів.
- Формулювання спільних цілей для подальшої роботи.
- Створення атмосфери довіри та відкритості в сім'ї.

Модуль 2: Освітня складова відіграє важливу роль у тренінговій програмі, оскільки надає учасникам теоретичні знання та практичні навички, необхідні для покращення сімейних відносин.

Проведені вправи дозволять:

- Розвинути комунікативні навички: Рольові ігри допомагають відпрацювати різні моделі спілкування, а групові дискусії сприяють розвитку вміння слухати і висловлювати свою думку.

- Поглибити розуміння сімейних проблем: Вивчення кейсів дозволяє аналізувати реальні ситуації та знаходити ефективні способи їх вирішення.

- Стимулювати креативність: Творчі завдання допомагають виразити почуття та бажання, що сприяє кращому розумінню себе та інших членів сім'ї.

- Оцінити баланс у житті: "Колесо балансу" дозволяє учасникам усвідомити, які сфери їхнього життя потребують більшої уваги.

Очікувані результати освітнього модуля:

- Учасники отримують теоретичні знання про ефективну комунікацію, вирішення конфліктів, сімейну психологію.
- Розвиваються практичні навички, необхідні для побудови міцних сімейних відносин.
- Збільшується взаєморозуміння між членами сім'ї.
- Сформовано позитивний емоційний клімат в сім'ї.
- Учасники стають більш компетентними у вирішенні сімейних проблем.

Модуль 3: Практичні заняття є важливим етапом програми, оскільки саме тут учасники мають можливість застосувати набуті теоретичні знання на практиці.

Проведені вправи дозволять:

- Розвинути навички ефективної комунікації: Техніка "Сендвіч" допомагає конструктивно висловлювати критику, а метод "Я-висловлювання" сприяє вираженню почуттів без обвинувачень.
- Підвищити емоційну грамотність: Вправа "Емоційна палітра" допомагає краще розуміти і виражати свої емоції.
- Навчитися вирішувати конфлікти: Техніка "Стоп-кадр" дозволяє аналізувати конфліктні ситуації та знаходити конструктивні шляхи їх вирішення.
- Створити безпечний простір для спілкування: Метод "Відкритих дверей" створює умови для вільного вираження почуттів і бажань.

Очікувані результати практичних занять:

- Учасники відчують себе більш впевнено в спілкуванні.
- Зменшується кількість конфліктів у сім'ї.
- Покращується взаєморозуміння між членами сім'ї.
- Зміцнюються емоційні зв'язки.
- Створена атмосфера довіри і підтримки.

Модуль 4: Індивідуальна робота фокусується на розвитку самосвідомості, самоаналізу та навичках саморегуляції у кожного члена сім'ї. Це важливий етап, оскільки він дозволяє кожному працювати над своїми особистими проблемами та зростанням, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальний клімат в сім'ї.

Проведені вправи дозволять:

- Поглибити самопізнання: Ведення щоденника, релаксаційні техніки та самоспостереження допомагають краще розуміти свої емоції, думки та поведінку.
- Змінити негативні патерни мислення: Когнітивно-поведінкові вправи дозволяють виявити та замінити негативні думки на більш конструктивні.
- Збалансувати різні сфери життя: Техніка "Колесо життя" допомагає оцінити рівень задоволеності різними аспектами життя та визначити пріоритети.
- Зміцнити сімейні зв'язки: Спільні творчі проекти, сімейні ритуали та подорожі створюють спільні спогади та сприяють емоційній близькості.

Очікувані результати індивідуальної роботи:

- Збільшення самосвідомості та саморозуміння.
- Розвиток навичок саморегуляції.
- Зменшення рівня стресу і тривоги.
- Покращення якості життя.
- Зміцнення сімейних зв'язків.

Модуль 5 Визначення нових цілей та стратегії адаптації

Модуль 5 фокусується на тому, щоб допомогти учасникам переорієнтуватися після складних життєвих змін і знайти нові цілі та шляхи розвитку. Цей модуль є важливим етапом, оскільки він допомагає людям відновити відчуття контролю над своїм життям та рухатися вперед з новими силами.

Ключові моменти модуля:

- Постановка цілей: Учасники вчаться формулювати чіткі, досяжні і мотивуючі цілі в різних сферах життя.
- Візуалізація майбутнього: Техніка позитивного уявлення допомагає створити мотивацію і бажання досягати поставлених цілей.
- Розробка стратегій: Учасники розробляють конкретні плани дій для досягнення своїх цілей, враховуючи свої ресурси та можливості.
- Підтримка оточення: Учасники усвідомлюють важливість соціальної підтримки і вчаться залучати близьких людей для досягнення своїх цілей.
- Самоаналіз і саморозвиток: Вправи на самоспостереження і самоаналіз допомагають учасникам краще зрозуміти себе і свої потреби.

Очікувані результати модуля:

- Учасники відчують себе більш впевнено в майбутньому.
- З'являється мотивація до дії.
- Розвиваються навички планування і організації.
- Зміцнюються соціальні зв'язки.
- Підвищується самооцінка.

Важливо:

- Цей модуль є лише початком шляху до особистісного зростання.
- Для досягнення стійких результатів важливо регулярно переглядати і коригувати свої цілі та стратегії.
- Підтримка психолога або інших фахівців може бути необхідною для деяких учасників.

Модуль 6: Завершення програми та підсумкове заняття. Цей модуль 6 є завершальним етапом програми і має на меті закріпити досягнуті результати, підтримати мотивацію учасників і забезпечити плавний перехід до самостійної роботи над своїми цілями.

Ключові моменти модуля:

- **Рефлексія:** Учасники мають можливість оцінити свій прогрес, визначити найбільш ефективні стратегії і поділитися своїми досягненнями з іншими.

- **Постановка нових цілей:** Учасники формулюють конкретні цілі на майбутнє і розробляють плани для їх досягнення.

- **Створення мережі підтримки:** Учасники обмінюються контактами і створюють групи підтримки для подальшої співпраці.

Очікувані результати модуля:

- **Закріплення досягнень:** Учасники усвідомлюють свої успіхи і з більшою впевненістю дивляться в майбутнє.

- **Створення планів на майбутнє:** Учасники мають чітке уявлення про те, куди вони рухаються і як досягти своїх цілей.

- **Формування мережі підтримки:** Учасники отримують можливість продовжувати працювати над собою і підтримувати один одного навіть після завершення програми.

Важливо:

- **Індивідуальний підхід:** Психолог повинен враховувати індивідуальні особливості кожного учасника при розробці плану подальшої роботи.

- **Довгострокова перспектива:** Важливо підкреслити, що особистісний розвиток – це тривалий процес, який вимагає постійної роботи над собою.

- **Підтримка мотивації:** Психолог повинен надавати учасникам необхідну підтримку і мотивацію для досягнення поставлених цілей.

Завершальний модуль підводить ризик під програмою, але водночас відкриває нові можливості для подальшого розвитку. Учасники отримують не тільки знання і навички, але й цінний досвід взаємодії з іншими людьми, що допомагає їм відчувати себе частиною спільноти і підтримувати один одного на шляху до змін.

Висновок до розділу 3

Згідно з дослідженням за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера та В. Юстицького, рівень задоволеності та нервово-психічного напруження у цивільних сім'ях та сім'ях військовослужбовців є різним. У цивільних сім'ях 51% респондентів відчувають високий рівень незадоволеності, а в сім'ях військовослужбовців цей показник становить 55%. Жінки мають вищий рівень незадоволеності в обох групах, що пов'язано з емоційною вразливістю та додатковими навантаженнями. Нервово-психічне напруження серед цивільних становить 48%, тоді як у військових сім'ях — 44%. Чоловіки в військових родинах переживають найбільше стресу, ймовірно, через участь у бойових діях.

Загалом, військові сім'ї демонструють гірший психологічний клімат, що свідчить про стресовий вплив військової служби на родинні стосунки. Жінки більш чутливо сприймають ситуацію в обох типах сімей, часто оцінюючи її як більш негативну. Основними сферами конфліктів є домінування партнера, виховання дітей і стосунки з родичами. Військовослужбовці більше стикаються з конфліктами з родичами та високим рівнем домінування, тоді як цивільні — з проблемами у вихованні дітей і порушенням рольових очікувань.

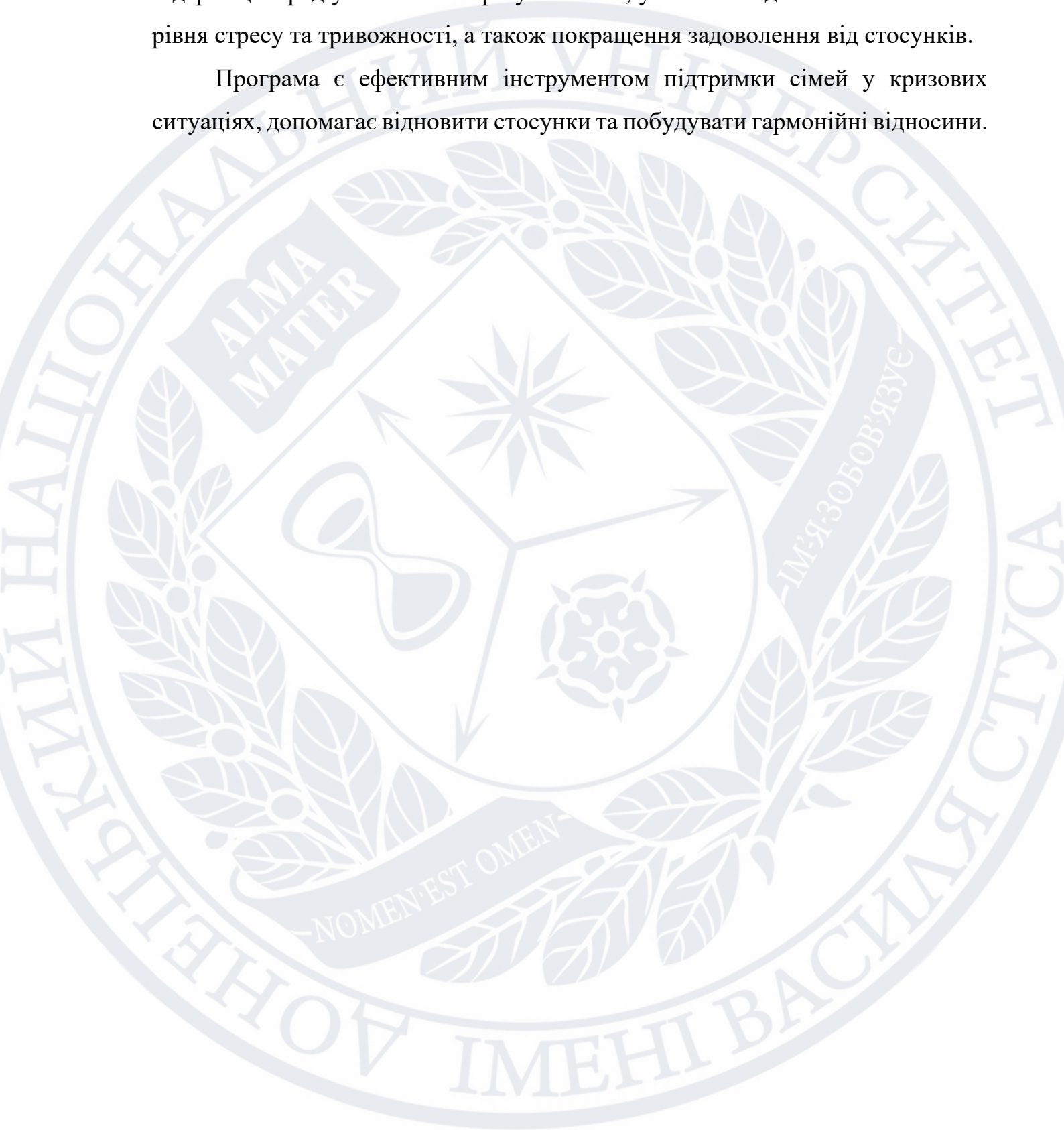
Комбінація цих факторів створює значне навантаження на сімейні відносини і підвищує ймовірність розриву, що підтверджує, висунуту нами гіпотезу.

Результати дослідження вказують на важливість психологічної підтримки для обох категорій, зокрема для жінок, які мають вищий рівень стресу. Для зниження тривожності та покращення сімейних стосунків була розроблена тренінгова програма. Вона допомагає парам подолати кризу стосунків, поліпшити комунікацію, вирішувати конфлікти та зміцнити зв'язки.

Програма забезпечує комплексний підхід до розвитку базових навичок, таких як ефективна комунікація та емоційна грамотність, враховуючи

індивідуальні потреби пар. Вона також сприяє емоційному відновленню та підтримці серед учасників. За результатами, учасники відзначають зниження рівня стресу та тривожності, а також покращення задоволення від стосунків.

Програма є ефективним інструментом підтримки сімей у кризових ситуаціях, допомагає відновити стосунки та побудувати гармонійні відносини.



ВИСНОВКИ

1) Сім'я відіграє ключову роль у формуванні особистості та соціалізації індивіда, передаючи культурні цінності та надаючи емоційну підтримку. Теорії Боуена, Фрейда та Боулбі підкреслюють важливість емоційних зв'язків для розвитку особистості. Основні функції сім'ї — репродуктивна, виховна, економічна, емоційна та соціальна — є критичними для стабільності індивідуумів і суспільства. Зміни в соціальному контексті, зокрема трансформація гендерних ролей, впливають на сім'ю.

Психологічні проблеми, як зради чи фінансові труднощі, можуть призвести до розлучень. Розлучення — це не лише юридична, а й емоційна криза, яка особливо важлива для сімей військовослужбовців, де війна додає стресу. Для збереження шлюбу важливі стосунки до шлюбу, соціальна підтримка та спільні цінності. Психологічна допомога є важливою для подолання наслідків розлучень і криз, зберігаючи психологічну стабільність у складних умовах.

2) Це емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення чинників розлучень у сім'ях військовослужбовців, дало кілька важливих результатів: отримані дані показали, що існують відмінності в рівні конфліктності, психологічному кліматі та взаємодії між подружжям, які є важливими факторами, що впливають на стабільність сім'ї. На основі аналізу отриманих результатів були розроблені тренінгову програму щодо профілактики розлучень, які є важливими для збереження емоційної стабільності в сім'ях військовослужбовців.

3) Дослідження факторів розлучень у сім'ях військовослужбовців виявило відмінності в рівні конфліктності, психологічному кліматі та взаємодії подружжя. У сім'ях військових вищий рівень нервово-психічного напруження та тривожності порівняно з цивільними, що підкреслює необхідність психологічної підтримки для покращення емоційного клімату. Військові сім'ї стикаються з більшими труднощами у вихованні дітей,

домінуванням партнерів, конфліктами з родичами і розбіжностями у фінансах, що пов'язано з додатковим стресом від служби та тривалими розлуками.

4) Гендерні відмінності у способах переживання стресу виявляються у військових сім'ях: чоловіки схильні до домінування, а жінки — до емоційної напруги, особливо через виховання дітей. Дослідження підтвердило, що військовослужбовці частіше стикаються з проблемами, що можуть призвести до розлучень, підвищуючи рівень стресу та тривожності. Гіпотеза дослідження про суттєвий вплив військової служби на стабільність шлюбу та основні причини розлучень (психологічний стрес, тривалі розлуки, фінансові труднощі, проблеми з комунікацією та зміна ролей) була підтверджена. Статистичний аналіз показав значущі відмінності між сім'ями військовослужбовців та цивільними, що підкреслює необхідність спеціальних програм підтримки для військових сімей, які допомагають зміцнювати їхні стосунки та покращувати якість життя.

5) Зважаючи на отримані результати, було розроблено тренінгову програму для військових сімей, яка включає діагностику, освітні компоненти, практичні вправи та сімейні заходи. Програма спрямована на зміцнення стосунків, покращення взаєморозуміння та подолання труднощів, характерних для військових сімей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варга В. С., Маркович А. М. Особливості впливу розлучення на психічний розвиток дитини. *Журнал наукових праць Мукачівського державного університету*. 18(13). (2015). С. 96-102.
2. Головаха Є., Дембіцький С., Паніна Н. та ін. Комплексні вимірювальні інструменти в соціологічних дослідженнях: розроблення, адаптація, обґрунтування достовірності / за наук. ред. Є. Головахи та С. Дембіцького. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 405 с.
3. Експрес онлайн. Війна і розірвані шлюби: Україна ввійшла до десятки країн з найвищим показником розлучень. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://expres.online/lyudi-i-problemi/viyna-i-rozirvani-shlyuby-ukraina-vviyshla-do-desyatki-krain-z-nayvishchim-pokaznikom-rozluchen> (дата звернення: 06.10.2024).
4. Емпіричні методи психології. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://megalib.com.ua/content/3131_Empirichni_metodi_psihologii.html (дата звернення: 06.10.2024).
5. Ізвозікова А. ЄС прагне розпочати з Україною перемовини про вступ та тисне на Угорщину. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://suspilne.media/750477-es-pragne-nezabarom-rozpocati-z-ukrainou-peremovini-pro-vstup-ta-tisne-na-ugorsinu/?utm_source=copylink&utm_medium=ps (дата звернення: 04.10.2024).
6. Злобіна О.Г., Шульга М.О., Бевзенко Л.Д. та ін. Соціально-психологічні чинники інтеграції українського соціуму / за наук. ред. О.Г. Злобіної. Київ: Інститут соціології НАН України. 2016. 276 с.
7. Злобіна О. Соціометрія: дослідження міжособистісних відносин у групі. Дис. канд. психол. наук. 2023 С. 45-48.
8. Іващенко К. Соціологічні вікенди: глибинні інтерв'ю. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31063/Kucherenko_Falinsk

a_62-64.pdf;jsessionid=44B06BE125D13CC99074C7184453BBD1?sequence=1.

(дата звернення: 04.10.2024)

9. Кашпур Ю. М., Письменний С. А. Втрата близькості у подружніх стосунках та збільшення кількості розлучень під час воєнних подій. *Освіта і наука* - 2023: збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. 2023. С. 118-121.
10. Кемпінські А. [Пер. з пол.: Х. Р. Богута, Н. С. Бреславська, Р. Ю. Богута; під ред. Н. І. Долішньої]. 2-ге вид. Львів: МС. 2010. 122 с.
11. Кучеренко, Є. В. Розлучення як проблема в психології сім'ї. В: *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. 10. 2017. С. 62-64.
12. Максимович, О. М. (2004). Особливості виховання дітей із розлучених сімей: *Навчально-методичний посібник*. Київ: ДЦССМ. 1998. 204 с.
13. Максимович О. М. Особливості виховання дітей із розлучених сімей: *Навчально-методичний посібник*. Київ : ДЦССМ. 2004. 140с.
14. Наукові праці академіка І. Д. Беха – науково-освітній ресурс з питань психолого-педагогічного розвитку особистості: біобібліогр. покажч. / НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В. О. Сухомлинського; [упоряд.: Ніколаєнко Я. М., Павленко Т. С., Пономаренко Л. О., Добко Т. В.; авт. вступ. ст. Малиношевський Р. В.; наук. ред. Добко Т. В.]. Вінниця: Нілан-ЛТД. 2021. 200 с. (Серія «Академіки НАПН України»; вип. 33).
15. Найдьонова Л. А., Вознесенська О. Л., Савінов В. В. (2018). Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.). Київ: Золоті ворота. 2018. С. 44-46.
16. Найдьонова Л. А., Вознесенська О. Л., Савінов В. В. (2018). Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської

науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.). Київ: Золоті ворота. 2018. С. 48-51

17. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с.

18. Папір О. О. Труднощі внутрішньосімейних стосунків один із факторів девіантної поведінки дітей. В: *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика*. Київ: Миленіум. 2002. С. 268-271.

19. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. *Психологія сім'ї*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк». 2010. 270 с.

20. Полудьонний І., Лівін М. Простими словами. Як розібратися у своїй поведінці. Nash Format. 2022 р. 264 с.

21. Психологи назвали 6 основних причин розлучення. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://molbuk.ua/news/314990-psykhology-nazvaly-6-osnovnykh-prychyn-rozluchennia.html> (дата звернення: 06.10.2024).

22. Розлучення батьків очима дитини. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articlespsychology/156/> (дата звернення: 01.03.2023).

23. Семигіна Т. В. Використання дискурс-аналізу в дослідженнях із соціальної роботи. *Наукові записки НаУКМА: Спеціальний випуск*. 19(2). 2001. С. 322–324.

24. Степико В. П., Гребеннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. С. 73-80.

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

26. Хоржевська І. М., Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. №30. 2021. С. 185-189

27. Ятченко В., С. Олійник О. Соціальна травма і проблема ідентичності. 2021. С. 72-75.
28. Adler A. *Understanding Human Nature*. Greenberg. 1930. P. 45-48.
29. Amato P. R. The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*. 62(4). 2000. 1269-1287.
30. Amato P. R. The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*. 62(4). 2000. P. 1271-1275.
31. Amato P. R. The Impact of Family Structure on the Well-Being of Children. *In Family Relations*. 2018. P. 58-62.
32. Bengston V. L., Rosenthal C. J., Burton L. M. *The Role of Family in Social Development: Theory and Research*. Springer. 2019. P. 123-126.
33. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. Jason Aronson. 1978. P. 31-34.
34. Bowlby J. Attachment and Loss: Volume I. Attachment. Basic Books. 1969. P. 74-77.
35. Bowlby J. Attachment and Loss: Volume 1. Attachment. Basic Books. 1982. P. 89-92.
36. Burgess E. W. The Family: A Sociological Interpretation. Houghton Mifflin. 2019. P. 112-115.
37. Cohen P. N. The Family and Family Policy in the United States. The Future of Children, 26(1), 25-38. 2016.
38. Cohen P. N. The Family and Family Policy in the United States. The Future of Children, 26(1), 25-38. 2016. P. 28-31.
39. Duvall E. *Family Development*. Harper & Row. 2018. P. 72-75.
40. Elder G. H., Johnson M. K., Crosnoe R. *The Emergence and Development of the Family in Social Context*. Cambridge University Press. 2020. P. 106-109.
41. Fairclough N. *Critical Discourse Analysis*. Routledge. 2013. P. 97-100. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.4324/9781315834368> (дата звернення: 03.06.2024).

42. Freud S. *The Ego and the Id*. Hogarth Press. 1923. P. 50-53.
43. Fromm E. *The Art of Loving*. Harper & Row. 1956. P. 120-123.
44. Giddens A. *Sociology*. Polity Press. 2017. P. 212-215.
45. Gill R. *Social Isolation and Mental Health*. In *Journal of Family Psychology*. 2019. P. 42-45.
46. Kessler R. C., et al. The Effects of Divorce on Health: A Review of the Literature. *Health Psychology Review*. 2020. P. 85-88.
47. Lamb M. E. *The Role of the Father in Child Development*. Wiley. 2012. P. 33-36.
48. Lansford J. E. Divorce and Children: The Impact of Family Structure on Child Development. In *Child Development Perspectives*. 2020. P. 54-57.
49. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. 1984. P. 112-115.
50. Miller R. B., et al. *Understanding the Impact of Infidelity on Relationships*. *Journal of Marriage and Family*. 2017. P. 180-184.
51. Minuchin S. *Families and Family Therapy*. Harvard University Press. 1974. P. 66-69.
52. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin. 1961. P. 57-60.
53. Rudd C. *Family Resilience: Theory, Research, and Practice*. Routledge. 2020. P. 130-133.
54. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. 1978. P. 112-115.
55. Wilcox W. B. *The Family and the Economy: The Role of the Family in Economic Development*. Brookings Institution Press. 2016. P. 90-93.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера та В.

Юстицького

Інструкція 1. Психолог: «Подумки поверніться до додому! Пригадайте почуття, з яким. Ви відкриваєте двері вдома! Пригадайте почуття, з якими пригадуєте домашні справи на роботі! Як Ви себе відчуваєте у вихідні дні й вечорами? Взагалі, пригадайте все ваше сімейне життя! Яким ви себе відчуваєте найчастіше? Відмітьте на шкалах!» Психолог видає бланк для відповідей. Клієнт відмічає.

2. Психолог (звертає увагу на якість, найбільш вираженого на шкалах); «Ви відмітили, що відчуваєте себе в сім'ї дуже...(називає відповідну якість). Це скоріш приємне або неприємне почуття? Прошу Вас пригадати декілька випадків з Вашнього сімейного життя, коли Ви відчували себе дуже...(називає такий самий стан...)!»

3. Клієнт розповідає. Психолог: «Спробуйте ще раз оцінити свій стан вдома на цих же шкалах! Все залишиться по-старом або щось зміниться?» Зазвичай клієнт змінює свою оцінку за деякими шкалами, якщо при цьому на перший план висувається інший стан, то вся процедура повторюється знову від п.2).

Опитувальник

Задоволеним 0 _____ 7 Незадоволений 3

Спокійним 0 _____ 7 Схвилюваним Т

Напруженим 0 _____ 7 Розслабленим Н

Радісним 0 _____ 7 Засмученим 3

Потрібним 0 _____ 7 Зайвим Т

Відпочившим 0 _____ 7 Втомленим Н

Здоровим 0 _____ 7 Хворим 3

Сміливим 0 _____ 7 Сором'язливим (боязливим) Т

Безтурботливим 0 _____ 7 Стурбованим Н

Поганим 0 _____ 7 Гарним З

Спритним 0 _____ 7 Незграбним Т

Вільним 0 _____ 7 Зайнятим Н

Т-____; З - _____; Н - _____

Опрацювання. Бали за шкалами, що позначені однаковим індексом, сумуються, стан констатується, якщо сума оцінок за 3 шкалами перевищує або дорівнює: за З (загальна незадоволеність) – 26 балів; за Н (нервово-психічне напруження) – 27 балів; по Т (сімейна тривожність) – 26 балів.

Методика Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях

Методика "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" дозволяє виявити найбільш конфліктогенні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) у конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності в парі. Методика містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер.

Методика

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік/дружина, знаючи про це, зненацька пізно повернувся/повернулася додому. Вас це засмутило і після того, як гості розійшлися. Ви висловлюєте своє засмучення, а він/вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

2. Чоловік/дружина давно обіцяв/обіцяла зробити щось по дому і знову нічого не зробив/зробила. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

3. Ви довго стояли у черзі в магазині. Продавщиця постійно відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, чоловік/дружина, на Вашу думку, занадто різко говорив/говорила з нею. Ви неприємно вражені таким тоном і ...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік/дружина все-таки намагається відправити її в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, говорячи, що завтра вихідний. Чоловік/дружина наполягає на своєму. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

6. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки та покликали до себе. Ви відразу почали збиратися. Чоловік/дружина залишилася незадоволеною тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

6. У чоловіка/дружина поганий настрій. Ви здогадуєтесь, що це через неприємності на роботі і намагаєтесь поговорити про це, але він/вона уникає розмови. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

7. Ви запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік/дружина цього місяця витратив/витратила надто багато грошей. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

8. Ваш друг ділиться з Вами своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень чоловіка/дружини, на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови та прикро для співрозмовника. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і чоловік/дружина має зробити це, але він/вона не погоджується. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що це обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Чоловік/дружина з самого початку скептично ставилася до ваших планів, а тепер дуже сердиться на вас за непередбачені витрати. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

11. У Вас є улюблене заняття, чоловік/дружина радить долучити до нього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина Вам заважатиме, а чоловік/дружина продовжує наполягати на своєму. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

12. Ви збираєтесь піти з дому у справах, а чоловік/дружина хоче з Вами поговорити, Ви відмовляєтесь затриматись хоча б на кілька хвилин і...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

13. З юності у Вас залишилося багато друзів протилежної статі. Ви із задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У чоловіка/дружини ці візити викликають невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

14. Ви зайшли на роботу до чоловіка/дружини. Його/її не виявилось на місці, і поки Ви чекали, Вам вдалося завоювати симпатії її колег. Вас здивувала негативна реакція чоловіка/дружини...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

15. Вам здається, що чоловік/дружина періодично не на те витрачає гроші, купуючи непотрібні, на Ваш погляд, речі, але чоловік/дружина вважає, що вони необхідні в будинку. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

16. Ви просите чоловіка/дружину допомогти дитині підготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а він/вона продовжує займатися своєю справою та відсилає дитину до Вас. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтесь із однією/одним колегою. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї/нього у розмовах. Чоловіку/дружині це явно неприємно. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

18. Ви випадково зустрілися зі своїм/своєю старим приятелем/приятелькою і Вас вмовили зайти до нього додому. Ви пробули там

цілий вечір і пізно повернулися додому. Чоловік/дружина турбувалась і висловила Вам своє невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік/дружина вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються чоловіку/дружині, але Вам не дуже симпатичні. На Вашу думку, з ними було нудно, але Ви намагалися цього не показувати. Дорогою додому чоловік/дружина несподівано висловив/висловила своє невдоволення тим, як Ви поводитися з друзями. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

21. Чоловік/дружина збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним/нею, але він/вона не пропонує цього. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, чоловік/дружина не поділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

23. Чоловік/дружина покарала дитину, але Вам здається, що провина не така серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Чоловік/дружина незадоволений/незадоволена цим. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

24. У гостях Вас познайомили із цікавим чоловіком/жінкою. Чоловік/дружина протягом усього вечора танцював/танцювала тільки з ним/нею, вони про щось жваво розмовляли. Вас це зачепило. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що чоловік/дружина обіцяла друзям відвідати їх. Вам не хочеться йти. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

26. Ви розповіли другові про Ваші сімейні проблеми, чоловік/дружина дізналася про це і був/була дуже незадоволений/незадоволена, бо не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

27. Чоловік/дружина давно просив/просила Вас зробити щось по дому, Ви не встигли цього зробити і Він/Вона висловив/висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

28. Знайома Вашої сім'ї вже не вперше підвела Вас, і Ви вважаєте, що їй необхідно висловити своє незадоволення відкрито. Чоловік/дружина каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити та поділитися своїми переживаннями та сумнівами, але чоловік/дружина не помічає Вашого стану та відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз — ніколи. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

30. Знайома зателефонувала та попросила Вас передати чоловіку/дружині дещо. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це лише пізно увечері. Чоловік/дружина різко сказав/сказала, що Ваша необов'язковість ставить його/її в незручне становище вже не вперше. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму

б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення

е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

31. Увечері Ви збираєтеся разом дивитися телевізор, проте Ваші інтереси не співпадають – Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен із Вас наполягає на своєму. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і чоловік/дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якої Вашої пропозиції. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте.

Розширена тренінгова програма для сімей військовослужбовців на межі розлучення

Мета програми: збереження сім'ї та зміцнення сімейних відносин.

Завдання програми:

- Покращення комунікації та взаєморозуміння між подружжям;
- Надання психологічної підтримки членам сім'ї;
- Розвиток навичок вирішення конфліктів;
- Створення безпечного простору для обговорення проблем та пошуку спільних рішень.

Структура програми:

7. Діагностика:
 - Індивідуальні консультації з кожним із подружжя для виявлення причин конфлікту, очікувань та потреб.
 - Сімейна консультація для визначення загальних проблем та ресурсів сім'ї.
 - Психологічне тестування для оцінки рівня стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем.
8. Освітня складова:
 - Лекції та тренінги на теми:
 - Стрес і копінг-механізми у військових сім'ях;
 - Комунікативні навички та вирішення конфліктів;
 - Роль батьків у житті дитини;
 - Вплив розлучення на дітей;
 - Юридичні аспекти розлучення.
 - Групові заняття для обміну досвідом та підтримки.
9. Практичні заняття:
 - Розвиток навичок ефективної комунікації: активне слухання, вираження почуттів, ведення конструктивних діалогів.

- Навчання навичкам вирішення конфліктів: пошук компромісів, вираження претензій, ведення переговорів.

- Розвиток емоційного інтелекту: впізнавання та управління власними емоціями, емпатія.

- Техніки релаксації та управління стресом.

10. Індивідуальна робота:

- Психотерапевтична допомога для кожного з подружжя або окремих членів сім'ї за необхідності.

- Розробка індивідуальних планів роботи над проблемами.

11. Сімейні заняття:

- Спільні заходи для зміцнення сімейних зв'язків: спільні інтереси, проведення часу разом.

- Робота з дітьми: інформування про зміни в сім'ї, підтримка, допомога в адаптації.

Тривалість програми:

Тривалість програми може варіюватися залежно від складності ситуації та індивідуальних потреб сім'ї. Зазвичай, програма триває від 3 до 6 місяців.

Фахівці:

Для проведення програми необхідна команда кваліфікованих фахівців:

- Психологи
- Сімейні терапевти
- Юристи
- Соціальні працівники

Очікувані результати:

- Зменшення рівня конфліктів у сім'ї.
- Покращення комунікації та взаєморозуміння між подружжям.
- Збільшення задоволеності сімейними відносинами.
- Зменшення рівня стресу та тривоги у членів сім'ї.
- Розробка спільних рішень щодо майбутнього сім'ї.

Важливо:

- Програма має бути адаптована до потреб кожної конкретної сім'ї.
- Необхідно забезпечити конфіденційність та безпеку учасників.
- Важливо залучати до програми обох подружжя.

МОДУЛЬ 1. ДІАГНОСТИКА

Мета: Глибоке розуміння динаміки сімейних взаємин, виявлення коренів проблем та формулювання спільних цілей.

1. Вправа "Колесо емоцій"

Мета: Допомогти сім'ї усвідомити емоційний клімат в родині та зрозуміти, як кожен її член відчуває і виражає емоції.

Етапи проведення

1. Підготовка. Кожному члену сім'ї надається аркуш паперу та кольорові маркери або олівці.
2. Малювання кола. Кожен учасник малює велике коло, яке поділяється на декілька секторів, що відповідають основним емоціям (наприклад, радість, гнів, сум, страх, сором, любов, злість, тощо).
3. Обговорення емоцій. Учасники обговорюють, які емоції вони зазвичай відчувають у різних ситуаціях в родині.
4. Зафарбовування секторів. Кожен учасник зафарбовує сектори залежно від того, які емоції вони відчувають найбільше в сім'ї. Це може бути зображено різними кольорами для кожної емоції.
5. Рефлексія. Після того, як всі учасники заповнять свої кола, можна провести обговорення результатів. Члени родини можуть поділитися тим, чому вибрали ті чи інші кольори для своїх емоцій, що саме вони відчувають і як це впливає на їх взаємини.

Інструкція:

- Поясніть учасникам, що вони мають можливість відобразити свої емоції через кольори і форми.

- Стимулюйте їх до відкритості та чесності, запитуючи, чому вони вибрали ті чи інші емоції.

- Після виконання вправи можна обговорити загальний емоційний фон родини та знайти можливості для поліпшення взаємин.

2. Техніка "Сімейна хроніка"

Мета: Створити спільну хроніку сім'ї для вивчення значущих подій, травматичних моментів та позитивних змін у родинних відносинах.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Вибирається велика дошка або аркуш паперу, на якому буде розміщуватися хроніка. Члени родини готують різнокольорові маркери для напису.

2. Створення хроніки. Починаючи з самого початку, сім'я малює лінію часу, на якій позначають важливі моменти життя родини (наприклад, народження дітей, переїзди, зміни в родинній динаміці, важливі досягнення, конфлікти, розлучення тощо).

3. Обговорення подій. Кожен учасник може поділитися своїм баченням важливих подій, їх емоційними переживаннями. Це дозволяє побачити, як кожен член родини сприймав одну й ту саму подію.

4. Виявлення патернів. Після створення хроніки сім'я обговорює, які повторювані патерни чи теми з'являються в їх житті. Наприклад, часто повторюються стресові ситуації, чи є у родини певні травматичні спогади, які варто опрацювати.

5. Підсумки. Заключний етап — розмова про те, як ці події впливають на відносини в родині і що можна зробити, щоб поліпшити ситуацію.

Інструкція:

- Поясніть родині, що техніка дозволяє не тільки згадати важливі моменти, але й осмислити їх для подальшого розвитку.

- Закликайте до відкритості й уважного ставлення до думок і почуттів кожного члена родини.

- Спільно проаналізуйте, як важливі події змінили динаміку відносин у родині, і що можна зробити, щоб зберегти здорові традиції та подолати труднощі.

3. Вправа "Незакінчені речення"

Мета: Сприяти вираженню почуттів, думок і бажань, які можуть бути важко висловити у повсякденному спілкуванні.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Члени родини сідають у коло або зручне для всіх місце. Необхідно підготувати список незакінчених речень.

2. Початок вправи. Ведучий пропонує учасникам почати висловлювати свої думки і почуття, доповнюючи незакінчені речення. Наприклад:

- "Я відчуваю, що..."

- "Мені здається, що..."

- "Я хотів би, щоб..."

3. По черзі. Кожен учасник по черзі закінчує одне з речень, яке може бути для нього актуальним на даний момент.

4. Рефлексія. Після завершення вправи можна обговорити, як виразилися учасники, що вони усвідомили про свої почуття, про які раніше не говорили.

Інструкція:

- Поясніть, що вправу важливо виконувати по черзі, уважно слухаючи кожного учасника.

- Важливо, щоб кожен висловлювався чесно, навіть якщо це складно чи незвично.

- Закликайте до співчуття і терпіння до інших учасників, не оцінюючи їх відповіді.

4. Метод "Скульптура"

Мета: Візуалізувати сімейні взаємини через створення скульптури, що дозволяє зрозуміти, як кожен член родини взаємодіє з іншими.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Учасники повинні сісти або стояти, щоб мати достатньо місця для створення скульптури.

2. Вибір моделі. Один з членів сім'ї вибирає роль "скульптора", а інші — «фігури» в скульптурі.

3. Створення скульптури. Скульптор на основі своїх відчуттів і спостережень ставить інших учасників в певні пози, створюючи "взаємини" між ними через положення тіл. Це може бути вираз близькості, дистанції, конфлікту, гармонії тощо.

4. Обговорення. Після того як скульптура створена, всі учасники обговорюють, що відображає ця композиція. Як кожен відчуває свою роль у сім'ї, чи є дисбаланси у взаєминах.

5. Зміни. Сім'я може повторити вправу з іншими "скульпторами", щоб побачити різні варіанти взаємодії.

Інструкція:

- Поясніть, що метод дозволяє фізично уявити та дослідити емоційні зв'язки між членами родини.

- Дайте можливість всім учасникам бути як "скульптором", так і "фігурою", щоб вони відчули різні перспективи.

- Під час обговорення акцентуйте на тому, щоб кожен член родини мав можливість висловити свої думки про те, як він бачить родинні відносини.

5. Вправа "Карта скарг"

Мета: Візуалізувати болючі точки у взаєминах між членами родини, що допомагає розпізнати конфліктні зони та знайти способи їх вирішення.

Етапи проведення:

1. Підготовка: Кожному учаснику дається аркуш паперу та кольорові маркери.

2. Малювання карти: Кожен учасник малює карту, на якій позначає свої болючі точки у взаєминах з іншими членами родини. Це можуть бути певні ситуації, проблеми чи недовolenості.

3. Обговорення. Після того як учасники закінчать малювати свої карти, вони по черзі діляться своїми переживаннями і вказують на ці болючі точки.

4. Пошук рішень. Разом з усіма членами родини можна розглянути, що спричиняє ці конфлікти і як їх можна вирішити.

Інструкція:

- Поясніть, що карта скарг — це спосіб показати, де є проблеми у відносинах і що потрібно змінити.
- Приділіть увагу тому, щоб кожен висловився вільно і без страху засудження.
- Після обговорення зосередьте увагу на конструктивних рішеннях, що допоможуть усунути конфлікти.

МОДУЛЬ 2. ОСВІТНЯ СКЛАДОВА

Ось докладні описи кожної з наведених вправ, з етапами проведення та інструкцією для їх реалізації.

1. Рольові ігри

Мета: Покращити комунікативні навички учасників, навчити виражати свої почуття, вести переговори та ефективно вирішувати конфлікти.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Визначте, які сценарії ви хочете відпрацювати. Це можуть бути різноманітні ситуації з життя родини (наприклад, сімейний конфлікт, неприязнь між дітьми, вираження почуттів до одного з членів родини тощо).

2. Розподіл ролей. Кожен учасник отримує свою роль у сценарії. Один може бути "лідером", інший — "партнером" або "дітьми", в залежності від ситуації.

3. Імпровізація. Учасники взаємодіють у рамках заданого сценарію, намагаючись розігравати діалоги або ситуації, максимально наближені до реального життя. Завдання полягає в тому, щоб проявити необхідні

комунікативні навички: правильно висловлювати свої почуття, знаходити компроміси, слухати співрозмовника тощо.

4. Аналіз. Після виконання ролі проводиться обговорення: як учасники вирішували проблему, що було зроблено добре, а де можна покращити свої навички. Важливо, щоб кожен отримав зворотний зв'язок щодо своєї поведінки в ситуації.

5. Повторення. За необхідності рольові ігри можна повторити з іншими сценаріями чи ролями, щоб покращити навички в різних аспектах сімейної взаємодії.

Інструкція:

- Обговоріть із учасниками, чому важливо практикувати різні способи спілкування в безпечному середовищі, де вони можуть спробувати різні варіанти поведінки без реальних наслідків.

- Поясніть, що рольові ігри допомагають отримати досвід у вирішенні конфліктів і вираженні почуттів, що часто буває складно в реальних ситуаціях.

- Під час аналізу вправи заохочуйте учасників давати чесні, конструктивні відгуки про взаємодію один з одним.

2. Групові дискусії

Мета: Розвивати критичне мислення, вміння слухати і обговорювати важливі теми, а також знайти спільне розуміння з приводу складних питань, що стосуються сімейних відносин.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Виберіть тему для дискусії (наприклад, стаття про сімейні стосунки, відео, книга про виховання дітей або стресові ситуації в родині).

2. Ознайомлення з матеріалом. Учасники повинні прочитати статтю, переглянути відео або ознайомитися з іншими матеріалами, які будуть обговорюватися.

3. Обговорення. Після цього організуйте обговорення матеріалу. Запропонуйте учасникам відповісти на такі запитання:

- Які ключові ідеї матеріалу?
- Як цей матеріал стосується вашого досвіду або вашої родини?
- Які моменти здаються найбільш корисними для поліпшення взаємин у родині?

4. Діалог. Залучіть учасників до діалогу. Заохочуйте до висловлення власних думок, підкріплених прикладами з особистого досвіду. Важливо, щоб кожен міг почути різні точки зору.

5. Підсумки. Підсумуйте ключові моменти дискусії, звернувши увагу на те, що кожен може взяти для себе з обговореного матеріалу. Запропонуйте учасникам подумати, як отримані знання можна застосувати в реальному житті.

Інструкція:

- Поясніть учасникам, що дискусія — це не боротьба думок, а спільний процес, де важливо слухати один одного і намагатися зрозуміти точку зору співрозмовника.
- Заохочуйте кожного брати участь у дискусії, але наголошуйте на важливості ввічливості та поваги до думок інших.
- Створіть атмосферу відкритості, щоб кожен міг вільно висловити свої думки без страху бути осудженим.

3. Вивчення кейсів

Мета: Допомогти сім'ї зрозуміти складність реальних ситуацій у відносинах та знайти конструктивні способи вирішення проблем на основі аналізу кейсів.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Підготуйте декілька реальних кейсів, які можуть відображати проблеми в сімейних відносинах (наприклад, конфлікти між батьками та дітьми, труднощі у спільному прийнятті рішень, криза в стосунках, стресові ситуації, батьківський конфлікт тощо).

2. Розподіл на групи. Учасники поділяються на групи або працюють індивідуально, вивчаючи один з кейсів.

3. Аналіз кейсу. Кожна група або учасник повинні проаналізувати ситуацію: що стало причиною конфлікту, які варіанти вирішення проблеми, які можуть бути наслідки різних рішень для родини.

4. Презентація рішень. Кожна група (або індивідуальний учасник) презентує своє рішення щодо аналізованого кейсу. Це може бути як конкретний план дій, так і загальні поради.

5. Обговорення. Всі учасники обговорюють представлені варіанти рішень, обираючи найефективніші з них.

Інструкція:

- Поясніть, що аналіз кейсів допомагає зрозуміти, як теоретично можна вирішити реальні проблеми, і які підходи можуть бути найбільш ефективними.
- Заохочуйте учасників до пошуку різних варіантів рішень, не обмежуючи їх лише одним правильним шляхом.
- Важливо, щоб кожен мав можливість висловити свої думки і обговорити варіанти рішень без страху бути осудженим.

4. Творчі завдання

Мета: Розвинути креативність та дозволити учасникам виразити свої почуття, бажання та мрії через творчі засоби.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Забезпечте учасників необхідними матеріалами для творчих робіт: папір, фарби, маркери, ножиці, клей, журнали для вирізок і т.д.
2. Вибір завдання. Учасники мають вибір: створити колаж, малюнок, або іншу творчу роботу, що відображає їхні бажання та мрії щодо майбутнього. Це може бути "Моя ідеальна родина", "Мрії про майбутнє" тощо.

3. Процес створення. Учасники працюють над своїми роботами, використовуючи фантазію та креативність. Під час роботи важливо, щоб кожен міг відобразити свої найглибші бажання чи почуття.

4. Презентація творчих робіт. Кожен учасник презентує свою роботу іншим членам родини, пояснюючи, що саме вони намагалися передати через свою творчу роботу.

5. Обговорення. Після презентацій проводиться загальне обговорення. Це допоможе членам родини краще зрозуміти один одного та знайти спільні точки для розвитку.

Інструкція:

- Поясніть учасникам, що творчі завдання допомагають висловити почуття та бажання, навіть якщо слова не завжди можуть їх передати.
- Створіть атмосферу підтримки, щоб кожен почувався вільно та комфортно при вираженні своїх ідей.
- Заохочуйте учасників ділитися своїми емоціями щодо процесу та результатів творчої роботи.

5. "Колесо балансу"

Мета: Допомогти оцінити баланс між різними аспектами життя та зрозуміти, як це може впливати на відносини в сім'ї.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Кожен учасник отримує аркуш паперу та малює коло, яке ділять на сектори, що відповідають різним сферам життя: робота, сім'я, здоров'я, хобі, фінанси, особистий розвиток тощо.
2. Оцінка балансу. Учасники оцінюють, наскільки добре вони відчують себе в кожній із цих сфер, за допомогою оцінки від 1 до 10 (де 1 — дуже незадоволені, 10 — ідеальний баланс).
3. Обговорення результатів. Після того як учасники заповнять своє "Колесо балансу", вони можуть поділитися своїми оцінками та розповісти, що вони хочуть змінити або покращити у своєму житті.
4. Планування змін. Разом з усіма учасниками визначити пріоритети, де потрібно зробити зміни для досягнення більшого балансу.

Інструкція:

- Поясніть учасникам, що "Колесо балансу" дозволяє усвідомити, в яких сферах їхнього життя є нестабільність і чому це може впливати на їхні відносини.

- Наголосіть на тому, що всі сфери життя мають значення, і для гармонійних відносин важливо намагатися підтримувати баланс.

- Заохочуйте обговорення того, як кожен учасник може змінити своє життя на краще для досягнення більшої рівноваги.

МОДУЛЬ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Ці вправи спрямовані на розвиток ефективної комунікації в сім'ї, підтримку емоційної відкритості та створення безпечної атмосфери для вираження почуттів і бажань.

1. Техніка "Сендвіч"

Мета: Навчити правильно подавати конструктивну критику, щоб вона була сприйнята без агресії, а також зберегти позитивну атмосферу в спілкуванні.

Етапи проведення:

1. Пояснення принципу техніки. Поясніть учасникам, що техніка "Сендвіч" допомагає поєднати конструктивну критику з позитивними відгуками, що дозволяє зберігати ефективну комунікацію і не ображати співрозмовника. Структура техніки виглядає так:

- Позитивна оцінка (перше "хлібце"): Почніть з того, що вам сподобалось або що оцінюєте як позитивне.

- Конструктивна критика (середина "начинка"): Потім перейдіть до того, що можна було б покращити, висловлюючи це у формі пропозиції.

- Позитивна оцінка (друге "хлібце"): Завершіть знову позитивною оцінкою або заохоченням.

2. Презентація прикладів. Продемонструйте на прикладі, як виглядає техніка в практиці. Наприклад, якщо ви хочете звернути увагу на те, що член родини запізнюється:

- Позитивна частина: "Мені дуже приємно, коли ти допомагаєш по дому, це справді цінно."

- Критика: "Але коли ти запізнюєшся, я почуваюся некомфортно, адже плануємо час разом."

- Позитивна частина: "Я знаю, що ти стараєшся, і я вдячний за твою допомогу. Спільно ми можемо все встигнути."

3. Рольові ігри. Учасники працюють у парах. Один член родини надає критику за допомогою техніки "Сендвіч", а інший відповідає, намагаючись правильно сприйняти її. Потім обговорюють, як це відчувалось з обох сторін.

4. Зворотний зв'язок. Після виконання вправи дайте можливість учасникам поділитися своїми враженнями. Які емоції вони відчули під час конструктивної критики? Що допомогло зберегти добрий тон комунікації?

Інструкція:

- Поясніть учасникам, що конструктивна критика — це не тільки висловлення недоліків, але й шанобливе звернення до того, як можна поліпшити ситуацію.

- Наголосіть на важливості ввічливості і позитивного настрою під час спілкування. Позитивна оцінка у середині дає можливість отримати конструктивний зворотний зв'язок без обурення.

2. Метод "Я-висловлювання"

Мета: Навчити учасників правильно виражати свої почуття та думки, не звинувачуючи інших, що знижує ймовірність конфлікту.

Етапи проведення:

1. Пояснення методу: Розкажіть, що метод "Я-висловлювання" — це спосіб вираження своїх почуттів та думок, не звинувачуючи інших. Формулювання починається зі слів "Я", що допомагає уникнути обвинувального тону:

- "Я відчуваю..." (які почуття викликає ситуація)

- "Мені здається..." (що я думаю)

- "Я б хотів(ла)..." (які мої побажання або потреби)

2. Приклад. Наприклад, замість того, щоб сказати "Ти завжди мене ігноруєш!", використовуйте "Я відчуваю себе непотрібним, коли ти не реагуєш на мої пропозиції."

3. Рольові ігри. Учасники працюють у парах, де один програє ситуацію, в якій він звинувачує іншого, а інший намагається перевести це в конструктивне "Я-висловлювання". Наприклад:

- Обвинувачення: "Ти ніколи не допомагаєш по дому!"

- Я-висловлювання: "Я відчуваю розчарування, коли я залишаюся з усіма обов'язками сама, мені важливо, щоб ми могли допомагати один одному."

4. Аналіз. Після виконання вправи обговоріть, як було висловлено думки. Які почуття викликає зміна формулювання з обвинувального на особисте вираження почуттів?

Інструкція:

- Поясніть, що "Я-висловлювання" дозволяє виразити себе без агресії і дозволяє партнеру зрозуміти ваші почуття без відчуття атаки.

- Заохочуйте учасників під час виконання вправи бути чесними щодо своїх емоцій, але також підтримувати відкритість до співрозмовника.

3. "Емоційна палітра"

Мета: Допомогти учасникам краще розуміти та виражати свої емоції через творчість, використовуючи кольори та форми.

Етапи проведення:

1. Пояснення мети. Поясніть учасникам, що вони створюватимуть власну "палітру емоцій", де кожна емоція буде представлена кольором або формою. Це допоможе не тільки виразити свої почуття, але й краще розуміти свої емоційні стани.

2. Підготовка. Кожен учасник отримує аркуш паперу, кольорові олівці, фарби або маркери, а також час на роздуми про свої емоції.

3. Створення палітри. Учасники повинні вибрати емоції, які вони часто відчувають (радість, гнів, сум, страх, любов тощо), і створити для кожної емоції певну форму чи колір. Наприклад:

- Радість може бути жовтою або яскраво-червоною.
- Страх може бути чорним або сірим.
- Любов може бути червоним кольором або серцем.

4. Обговорення. Кожен учасник презентує свою "палітру" і пояснює, чому вибрав ті чи інші кольори та форми для конкретних емоцій. Як ці емоції відображаються у їхньому житті? Які емоції найбільш присутні в їхніх відносинах?

5. Рефлексія. Після того як кожен учасник поділився своєю палітрою, проведення загального обговорення: чи змінилися у когось відчуття після цього? Які емоції було важко відобразити, і чому?

Інструкція:

- Поясніть учасникам, що кольори та форми можуть допомогти виразити те, що складно передати словами.
- Заохочуйте до відвертості і допоможіть учасникам не соромитися своїх емоцій.

4. Техніка "Стоп-кадр"

Мета: Допомогти учасникам навчитися зупиняти конфліктну ситуацію на критичному моменті, щоб оцінити емоції і поведінку учасників.

Етапи проведення:

1. Пояснення методу. Описуйте, що техніка "Стоп-кадр" дозволяє зупинити конфлікт на певному моменті, зафіксувати емоції та поведінку кожного учасника, а потім проаналізувати ситуацію, щоб зрозуміти, що призвело до ескалації.

2. Розігрування конфлікту. Розіграйте з учасниками типовий конфлікт (наприклад, суперечка через домашні обов'язки). Під час програвання ситуації

на певному моменті (коли конфлікт починає наростати) говорите "Стоп!" і зупиняєте сцену.

3. Аналіз. Попросіть учасників оцінити, що відчують кожен із учасників конфлікту в цей момент. Як вони реагують? Яка їхня мета? Що можна змінити, щоб ситуація не загострилась?

4. Підсумки. Після аналізу ситуації попросіть учасників запропонувати способи, як вони могли б уникнути такого розвитку конфлікту в реальному житті.

Інструкція:

- Поясніть, що зупинка на критичному моменті допомагає зрозуміти не тільки свої емоції, а й реакції іншої сторони.

- Заохочуйте учасників не судити, а аналізувати поведінку і емоції.

5. "Метод відкритих дверей"

Мета: Забезпечити кожному учаснику можливість висловити свої бажання та потреби без перебивань і оцінок.

Етапи проведення:

1. Пояснення методу. Розкажіть учасникам, що метод "відкритих дверей" дає кожному члену родини можливість виразити свої потреби або побажання в безпечному просторі, без страху бути перебитим або осудженим.

2. Створення простору. Попросіть учасників сісти в коло. Один із членів родини починає, висловлюючи свої думки, бажання або потреби, не обмежуючись у часі. Інші слухають.

3. Висловлення бажань. Кожен учасник по черзі має право висловитися, при цьому важливо не перебивати, а лише слухати.

4. Зворотний зв'язок. Після того, як всі висловляться, дайте можливість поділитися враженнями: чи було важко слухати інших? Як це допомогло розібратися в своїх потребах?

Інструкція:

- Заохочуйте учасників слухати без оцінок і критики.
- Поясніть, що цей метод дає змогу кожному бути почутим і знижує ймовірність непорозумінь.

МОДУЛЬ 4. ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

1. Ведення щоденника

Мета: Допомогти учасникам краще розуміти свої думки, почуття і переживання, а також полегшити процес самоаналізу і самовираження.

Етапи проведення:

1. Пояснення важливості ведення щоденника: Почніть з того, що ведення щоденника — це потужний інструмент для самоаналізу, який допомагає розібратися в емоціях, думках і переживаннях, а також відстежити свій прогрес у зміні поведінки чи відносин.

2. Інструкція для учасників:

- Зазначте, що можна записувати не тільки негативні чи стресові моменти, але й позитивні події та переживання. Це допоможе створити більш повну картину життя.

- Запишіть рекомендації, як саме вести щоденник: чітко формулювати думки, записувати емоції, а також звертати увагу на те, як вони змінюються протягом часу.

- Порада: користуватися щоденником щодня або кілька разів на тиждень, виділяючи час для рефлексії.

3. Структура записів:

- Дата і час (можна залишити місце для записів на кожен день).
- Опис події чи ситуації, що викликала емоції.
- Ваші емоції та думки в той момент.
- Підсумок або роздуми над тим, що сталося: як ви відчуваєтеся після того, що записали?

4. Зворотний зв'язок. Через деякий час (наприклад, через місяць) учасники можуть поділитися своїми відгуками та результатами ведення щоденника: чи допомогло це їм краще зрозуміти свої емоції чи проблеми?

Інструкція:

- Поясніть, що записування думок і емоцій дає змогу віддалитися від проблеми, побачити її з іншого боку та полегшує емоційну напругу.
- Заохочуйте учасників бути чесними з собою, але також зауважте, що записи мають бути конфіденційними і не повинні оцінюватися іншими людьми.

2. Релаксаційні техніки

Мета: Зняти фізичне та емоційне напруження, покращити концентрацію і знизити рівень стресу через техніки релаксації.

Етапи проведення:

1. Пояснення релаксаційних технік. Розкажіть про кілька технік релаксації, які будуть використовуватися, зокрема:

- Дихальні вправи — глибоке дихання, яке допомагає заспокоїти нервову систему.
- Прогресивна м'язова релаксація — поетапне розслаблення м'язів.
- Візуалізація — уявлення себе в спокійних, приємних місцях для зниження рівня стресу.

3. Дихальні вправи:

- Сядьте зручно або ляжте.
- Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4.
- Затримайте дихання на 4 секунди.
- Повільно видихайте через рот, рахуючи до 6.
- Повторіть вправу 5-10 разів.

4. Прогресивна м'язова релаксація:

- Попросіть учасників сфокусуватися на своїх м'язах.

- Починайте з пальців ніг: по черзі напружуйте і розслабляйте м'язи, звертаючи увагу на відчуття.

- Перейдіть до м'язів нижніх кінцівок, живота, грудної клітки, рук, шиї і обличчя.

- Після кожного напруження 5 секунд розслаблення.

5. Візуалізація:

- Попросіть учасників закрити очі та уявити себе в спокійному місці (пляж, ліс, гори). Описуйте це місце, акцентуючи увагу на звуках, запахах і кольорах.

- Запропонуйте їм уявити, що вони відчують повний спокій і безтурботність.

5. Зворотний зв'язок. Після виконання вправ учасники можуть поділитися своїми відчуттями. Як їм було після релаксації? Чи відчували вони зміни у фізичному чи емоційному стані?

Інструкція:

- Поясніть, що релаксація — це не тільки спосіб зменшити стрес, але й інструмент для відновлення емоційної рівноваги.

- Наголосіть, що вправи потрібно виконувати регулярно, щоб отримати стабільний ефект.

1. Когнітивно-поведінкові вправи

Мета: Виявлення і зміна негативних або обмежуючих думок для покращення емоційного стану та поведінки.

Етапи проведення:

1. Пояснення когнітивно-поведінкової терапії. Розкажіть, що негативні думки можуть впливати на наше сприйняття ситуацій і призводити до стресу чи тривожності. Когнітивно-поведінкові вправи допомагають змінити ці негативні патерни думок на більш конструктивні.

2. Виявлення негативних думок:

- Запропонуйте учасникам записати свої негативні думки або переживання, наприклад, коли вони відчують стрес або невпевненість.

- Важливо виявити, чому ці думки виникають: чи це катастрофічне мислення, самозвинувачення або перебільшення?

3. Заміна негативних думок:

- Попросіть учасників змінити ці думки на більш реалістичні або оптимістичні. Наприклад, замість "Я ніколи не впораюся з цим" можна сказати "Це важко, але я можу зробити кроки для покращення ситуації".

4. Перевірка реалістичності думки:

- Попросіть учасників оцінити, наскільки реалістичною є їхня негативна думка, чи є докази її правдивості, чи є інші, більш позитивні способи інтерпретації ситуації.

5. Практика. Проведіть вправу разом з учасниками, щоб вони могли подивитися, як змінюються їхні думки у реальному часі. Наприклад:

- Негативна думка: "Я ніколи не буду достатньо хорошим для цього."

- Заміна: "Я можу зробити помилки, але це нормально, я вчуся на них."

Інструкція:

- Заохочуйте учасників бути уважними до своїх думок і ставитися до них критично.

- Поясніть, що когнітивно-поведінкові вправи допомагають змінити автоматичні, іноді помилкові, переконання на більш здорові і продуктивні.

2. Техніка "Колесо життя"

Мета: Допомогти учасникам оцінити рівень задоволеності різними сферами їхнього життя і виявити області, що потребують уваги та поліпшення.

Етапи проведення:

1. Пояснення методу "Колесо життя". Це візуальний інструмент, який допомагає оцінити рівень задоволеності в різних сферах життя, таких як кар'єра, стосунки, фінанси, здоров'я тощо.

2. Створення колеса:

- Намалуйте коло, розділене на 8-10 секторів (наприклад, кар'єра, стосунки, фізичне здоров'я, фінанси, хобі, особистий розвиток, відпочинок, духовність тощо).

- Кожен сектор відповідає за конкретну сферу життя.

3. Оцінка кожної сфери:

- Попросіть учасників оцінити рівень задоволеності кожною сферою на шкалі від 1 до 10 (де 1 — це дуже низький рівень задоволення, а 10 — максимально задоволений).

- Позначте ці оцінки на відповідних секторах колеса.

4. Аналіз колеса:

- Попросіть учасників подивитися на своє "колесо" і оцінити, в яких сферах є найбільше невдоволення.

- Обговоріть, як вони можуть поліпшити баланс у цих сферах.

5. Зворотний зв'язок. Запропонуйте учасникам поділитися своїми спостереженнями та цілями на найближчий час для покращення їхнього "колеса життя".

Інструкція:

- Поясніть, що це не лише вправи для оцінки, але й для самовдосконалення та постановки нових цілей.

- Заохочуйте регулярно оновлювати "Колесо життя", щоб побачити прогрес.

6. Самоспостереження

Мета: Розвинути вміння усвідомлювати свої емоції і реакції на різні ситуації, а також знаходити альтернативні способи реагування.

Етапи проведення:

1. Пояснення самоспостереження. Розкажіть, що самоспостереження — це практика уважного спостереження за своїми емоціями, думками та фізичними реакціями в різних ситуаціях, без оцінки чи суджень.

2. Практика самоспостереження:

- Попросіть учасників протягом тижня звертати увагу на свої реакції в різних ситуаціях: як вони почуваються, що саме викликає у них стрес або напругу.

- Важливо звертати увагу на фізіологічні симптоми (наприклад, серцебиття, напруженість у м'язах), а також емоційні реакції (гнів, страх, радість).

3. Аналіз і пошук альтернатив:

- Після тижня спостережень, попросіть учасників подумати, чи могли б вони реагувати по-іншому в деяких ситуаціях.

- Наприклад, якщо в ситуаціях стресу учасники завжди реагують агресією, можна обговорити інші способи реагування, такі як глибоке дихання чи пауза перед реакцією.

4. Обговорення і зворотний зв'язок:

- Учасники можуть поділитися своїми висновками та темами для саморозвитку, які виявилися через спостереження.

Інструкція:

- Поясніть, що самоспостереження — це не самооцінка, а скоріше виявлення реакцій для того, щоб їх можна було змінити на більш здорові і конструктивні.

6. Сімейні заняття

1. Спільні творчі проекти: Створення сімейної історії, генеалогічного дерева, спільного альбому

Мета: Посилити сімейну єдність через спільну діяльність, допомогти кожному члену сім'ї краще пізнати історію родини та свої корені.

Етапи проведення:

1. Вибір проекту. Сім'я обирає один з можливих творчих проектів: створення генеалогічного дерева, сімейної історії або спільного альбому.

- Генеалогічне дерево. Створення візуальної схеми родових зв'язків з включенням фотографій, дат народження та важливих подій.

- Сімейна історія. Писання історії родини, розповіді про важливі події, традиції, цікаві факти, розмови про предків.

- Спільний альбом. Створення фотоальбому з колажами, малюнками, листами, що відображають спільні моменти родини.

2. Збір матеріалу:

- Кожен член родини може внести свій вклад, поділившись старими фотографіями, розповідями, важливими моментами з життя родини.

- Якщо це генеалогічне дерево, то потрібно зібрати інформацію про предків, поспілкуватися з родичами, досліджувати родинні архіви.

3. Творчий процес:

- Якщо ви створюєте історію родини, кожен член сім'ї може написати свою частину або додавати особисті спогади та враження.

- Для альбому — кожен може додавати свої малюнки, фотографії, листи, пояснення до них.

4. Презентація і обговорення:

- Після того як проект буде готовий, сім'я може організувати презентацію цього твору: обговорити родинні історії, важливі моменти, традиції.

- Це гарний спосіб пізнати один одного краще і відчувати зв'язок з минулим.

5. Зворотний зв'язок:

- Оцінка досвіду та відгуки кожного учасника: що він дізнався нового про родину, які емоції викликав процес.

Інструкція:

- Виберіть проект, який буде цікавий і корисний для кожного члена родини. Дайте всім учасникам час на підготовку та збір матеріалу.

- Заохочуйте відкритість і креативність: нехай кожен член родини додасть щось своє — малюнки, розповіді, спогади.

3. Сімейні ритуали: Введення нових сімейних традицій і святкувань

Мета: Створення стабільних традицій, що зміцнюють емоційні зв'язки та забезпечують відчуття приналежності до родини.

Етапи проведення:

1. Обговорення важливості ритуалів. Поясніть сім'ї, що ритуали — це стабільні звички чи традиції, які дають відчуття цілісності та забезпечують емоційну підтримку. Ритуали можуть бути щоденними, тижневими чи річними.

2. Ідентифікація можливих ритуалів:

- Запропонуйте різні варіанти ритуалів: сімейні вечори, святкові вечери, спільне святкування важливих подій (дні народження, річниці), щотижневі розмови про переживання.

- Інші приклади: читання книги перед сном, щотижневі «кава-зустрічі» для обговорення подій, щорічне сімейне святкування певних дат.

3. Обговорення і вибір ритуалів:

- Поговоріть про те, які ритуали були важливими для кожного члена сім'ї в минулому, що вони хочуть запровадити в майбутньому.

- Виберіть ті, які можуть легко бути впроваджені в розпорядок дня, і які будуть приємні всім.

4. Впровадження ритуалів у сімейне життя:

- Поступово вводьте нові традиції, починаючи з малого: наприклад, спільні обіди в певні дні тижня або святкування свят.

- Надайте їм певну структуру та регулярність, щоб вони стали частиною сімейного життя.

5. Оцінка та зворотний зв'язок:

- Обговоріть, які ритуали стали особливо важливими для кожного члена родини, чи змінився настрій у сім'ї від їхнього впровадження.

Інструкція:

- Поясніть важливість ритуалів як способу зміцнення зв'язків і підвищення рівня задоволення від спільного життя.

- Не бійтеся змінювати або адаптувати традиції під нові умови.

4. Спільні подорожі або відпочинок

Мета: Зміцнити сімейні зв'язки, створити спільні спогади та підтримати емоційну близькість через спільне проведення часу.

Етапи проведення:

1. Планування відпочинку:

- Обговоріть, яку поїздку чи відпочинок хотіли б мати члени родини: коротку поїздку на вихідні, літню відпустку або зимову подорож.
- Визначте спільні інтереси і виберіть напрямок, який підходить для всіх.

2. Підготовка:

- Розподіліть обов'язки: хто займається пошуком житла, хто відповідає за транспорт, а хто — за розважальні програми.
- Залучайте всіх членів родини до процесу підготовки, щоб кожен мав свою роль і почувався важливим.

3. Відпочинок:

- Приділяйте увагу тому, щоб час був спільним: разом ходіть на екскурсії, вечорами організовуйте ігри або обговорення подій дня.
- Уникайте технологічних відволікань, таких як телефони чи комп'ютери, щоб повністю насолодитися моментом.

4. Створення спільних спогадів:

- Фотографуйте моменти, створюйте альбоми чи відео, пишіть про те, що було найяскравішим.
- Це дозволить надовго зберегти емоції від спільного відпочинку.

5. Оцінка та зворотний зв'язок:

- Обговоріть, які моменти були найціннішими під час відпочинку, що кожен хотів би повторити чи змінити.

Інструкція:

- Поясніть, що спільні подорожі — це не лише зміна місця, але й можливість зміцнити емоційні зв'язки через спільні переживання.

- Заохочуйте до активної участі всіх членів родини.

5. "Сімейна рада"

Мета: Підвищити рівень взаєморозуміння та комунікації в родині через відкриті обговорення важливих питань і прийняття спільних рішень.

Етапи проведення:

1. Пояснення концепції "сімейної ради": Поясніть, що це регулярні збори, на яких кожен член родини може висловити свою думку і обговорити важливі питання. Це дозволяє приймати рішення, які будуть задовольняти всіх.

2. Організація зборів:

- Виберіть зручний час для всіх членів родини, щоб провести збори.
- У кожної "ради" повинна бути чітка мета: наприклад, вирішення сімейних питань, обговорення важливих подій або планування майбутнього.

3. Формат зборів:

- Під час зустрічі кожен може висловити свої пропозиції та думки.
- Можна призначити "ведучого" — того, хто допомагає структурувати обговорення.

Важливо слідкувати за тим, щоб кожен мав можливість висловити свою думку без перебивань.

4. Прийняття рішень:

- Після обговорень разом приймається рішення, яке буде найбільш справедливим і корисним для всієї родини.

5. Оцінка ефективності:

- Оцініть, чи була результативною рада: чи змінилися відносини, чи вдалося вирішити поставлені завдання.

Інструкція:

- Поясніть, що сімейна рада — це можливість вирішувати питання разом, підвищуючи ефективність комунікації і співпраці.

6. "Коробка скарбів"

Мета: Допомогти краще пізнати один одного через обмін особливими предметами, що мають емоційну цінність.

Етапи проведення:

1. Пояснення. Поясніть, що кожен член родини має підготувати для "коробки скарбів" предмети, які для нього мають особливе значення: це можуть бути дитячі іграшки, фото, листи, символічні речі.

2. Створення коробки:

- Кожен член сім'ї вибирає кілька предметів і складає їх у коробку.
- Можна прикрасити коробку разом, щоб зробити її унікальною.

3. Презентація:

- Після того, як коробка заповнена, кожен по черзі розповідає про свій вибір предметів, пояснюючи, чому вони важливі.

4. Обговорення:

- Після презентацій можна обговорити, що нового дізналися про інших членів родини, як це допомогло краще пізнати їхні почуття і спогади.

Інструкція:

- Заохочуйте до чесності і відкритості, але також зважайте на комфорт кожного, адже деякі предмети можуть бути дуже особистими.

МОДУЛЬ 5: ВИЗНАЧЕННЯ НОВИХ ЦІЛЕЙ ТА СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ

Мета: Допомогти учасникам подолати відчуття безнадії, визначити свої нові цілі та навчити їх адаптуватися до серйозних змін в життєвих обставинах (наприклад, після повернення з військової служби). Це допомагає знайти нові орієнтири, на яких можна будувати своє майбутнє.

1. Вправа "Цілі на новий етап"

Мета: Допомогти учасникам визначити свої нові цілі в різних сферах життя, будь то кар'єра, особисті стосунки, саморозвиток або здоров'я, щоб забезпечити рух уперед після періоду змін та труднощів.

Етапи проведення:

1. Підготовка. Учасникам пропонується подумати над тим, що вони хочуть досягти в найближчі кілька місяців. Це можуть бути як професійні, так і особистісні цілі (наприклад, нова робота, розвиток хобі, покращення фізичного здоров'я тощо).
2. Розподіл на категорії. Психолог пропонує розділити цілі на декілька категорій: кар'єра, здоров'я, стосунки, особистісний розвиток, фінанси. Це допомагає створити більш збалансований підхід до постановки цілей.
3. Запис цілей. Кожен учасник записує свої цілі у кожній категорії, формулюючи їх чітко і конкретно. Наприклад: "Покращити фізичну форму, почати тренуватися 3 рази на тиждень" або "Знайти роботу з гнучким графіком".
4. План дій. Для кожної мети створюється план дій з визначенням конкретних кроків, термінів та ресурсів, які потрібні для досягнення цілей.

Інструкція:

- Поясніть учасникам важливість постановки реалістичних та досяжних цілей.
- Заохочуйте їх записувати не лише великі цілі, а й маленькі кроки, які приведуть до досягнення великих результатів.
- Наголосіть на тому, що цілі мають бути гнучкими, і їх можна коригувати в залежності від змін у житті.

2. Метод "Позитивне уявлення майбутнього"

Мета: Створити позитивний образ майбутнього та допомогти учасникам подолати відчуття безнадії через візуалізацію успішного майбутнього після подолання труднощів.

Етапи проведення:

1. Введення: Психолог пояснює важливість уявлення позитивного майбутнього як потужного інструменту для подолання труднощів і стресу. Учасники повинні сфокусуватися на своєму благополуччі через позитивні образи.
2. Релаксація: За допомогою глибокого дихання або інших методів релаксації учасники заспокоюються та налаштовуються на візуалізацію.
3. Візуалізація: Психолог пропонує учасникам закрити очі та уявити, яким буде їхнє життя через кілька місяців або років, якщо вони успішно адаптуються до змін. Які вони мають стосунки? Чим займаються? Як виглядає їхнє здоров'я та кар'єра?
4. Обговорення: Після візуалізації учасники діляться своїми враженнями та образами майбутнього. Психолог акцентує увагу на позитивних елементах візуалізації та мотивує учасників працювати над досягненням таких результатів.

Інструкція:

- Створити атмосферу спокою та безпеки, щоб учасники могли розслабитися і зануритися у візуалізацію.
- Заохочувати учасників концентруватися не лише на зовнішніх аспектах життя (наприклад, кар'єрі чи фінансах), а й на внутрішньому стані: як вони відчують себе в своєму майбутньому, як змінюється їхній емоційний стан.

3. Вправа "Моя життєва стратегія"

Мета: Допомогти учасникам розробити чітку стратегію для подолання труднощів і адаптації до нових життєвих обставин.

Етапи проведення:

1. Пояснення. Психолог пояснює, що життєва стратегія – це план, який допомагає ефективно справлятися з новими викликами, враховуючи свої сильні сторони та ресурси.

2. Оцінка ресурсів. Учасники записують свої внутрішні ресурси (наприклад, підтримка близьких, професійні навички, позитивне мислення) і зовнішні (наприклад, доступ до навчання, соціальні мережі, допомога психологів).

3. Розробка стратегії. В залежності від того, з якими труднощами стикаються учасники (розлучення, адаптація після служби, фінансові проблеми тощо), вони розробляють конкретні стратегії для подолання цих труднощів. Це може включати кроки для розвитку кар'єри, покращення здоров'я, робота з емоціями.

4. Презентація стратегії. Учасники представляють свої стратегії групі, отримують відгуки та поради.

Інструкція:

- Наголошуйте, що стратегія повинна бути конкретно та досяжною. Рекомендуйте учасникам не ставити надто абстрактні або складні цілі.
- Заохочуйте до реалістичних оцінок своїх можливостей і ресурсів, щоб стратегії не виглядали непосильними.

5. Техніка "Підтримка оточення"

Мета: Показати важливість соціальної підтримки в період адаптації і навчити учасників використовувати допомогу близьких та професіоналів для досягнення своїх цілей.

Етапи проведення:

1. Обговорення значення підтримки: Психолог розповідає, чому важливо мати підтримку в складні часи, і як вона може вплинути на психологічне благополуччя.
2. Ідентифікація джерел підтримки: Учасники визначають, хто може стати їхніми джерелами підтримки — це можуть бути родина, друзі, колеги, психологи або інші фахівці.

3. Планування взаємодії з оточенням: Кожен учасник складає план, як він може залучати свою родину чи друзів до процесу адаптації, просити про допомогу, обговорювати труднощі та досягнення.

Інструкція:

- Поясніть, що підтримка оточення важлива не лише в моменти слабкості, але й для закріплення досягнутого.
- Заохочуйте учасників до активного звернення за допомогою, коли це необхідно, а не до ізоляції.

4. Мозковий штурм: "Що я хочу змінити в своєму житті?"

Мета: Допомогти учасникам усвідомити зміни, які вони хотіли б внести у своєму житті, щоб воно стало більш збалансованим, щасливим і гармонійним, а також сприяти чіткому визначенню напрямків розвитку.

Етапи проведення:

1. Підготовка: Психолог пояснює мету вправи — виявлення змін, які учасники хочуть втілити в своєму житті, аби зробити його більш якісним і збалансованим. Акцент робиться на важливості усвідомлення своїх бажань та потреб.

2. Мозковий штурм: Учасникам надається час (близько 10-15 хвилин), щоб вільно записати всі ідеї щодо того, що вони хочуть змінити у своєму житті. Це можуть бути зміни в кар'єрі, здоров'ї, стосунках, фінансах або особистісному розвитку. Психолог не дає конкретних напрямків, а лише заохочує учасників не обмежувати себе в цьому процесі.

○ Інструкція: "Не обмежуйте себе! Запишіть все, що приходить на думку, навіть якщо здається, що це важко або нереально. Можливо, ці ідеї допоможуть знайти важливі цілі."

3. Групування ідей: Після завершення етапу мозкового штурму, кожен учасник групує свої ідеї за категоріями. Це може бути, наприклад:

○ Кар'єра і фінанси. "Знайти нову роботу", "Підвищити кваліфікацію", "Почати заощаджувати".

- Здоров'я. "Займатися спортом", "Скинути 5 кг".
 - Стосунки. "Проводити більше часу з родиною", "Покращити відносини з близькими".
 - Особистісний розвиток. "Прочитати 5 книг", "Вчити нову мову".
4. Пріоритизація: Кожен учасник вибирає з групованих ідей 3-5 найбільш важливих змін, які вони хочуть реалізувати в найближчому майбутньому. Для кожної з цих змін учасники розробляють короткострокові цілі.
5. Обговорення: Учасники діляться своїми вибраними змінами з групою, пояснюють, чому саме ці зміни важливі для них, а також обговорюють можливі труднощі, які можуть виникнути при досягненні цих змін.

Інструкція:

- Заохочуйте учасників бути чесними з собою та відкритими до нових можливостей.
- Підкресліть важливість реалістичних та досяжних змін, але водночас не бійтеся ставити перед собою амбітні цілі.
- Запропонуйте учасникам поміркувати над тим, які ресурси (час, гроші, підтримка) їм знадобляться для реалізації цих змін.

МОДУЛЬ 6. ЗАВЕРШЕННЯ ПРОГРАМИ ТА ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

Мета: Провести рефлексію, оцінити ефективність програми, підсумувати досягнення учасників та визначити наступні кроки підтримки. Це допоможе учасникам закріпити досягнуті результати, спланувати подальший розвиток і зберегти мотивацію на майбутнє.

1. Групове обговорення результатів

Мета: Дати можливість учасникам поділитися своїми досягненнями, визначити, які вправи були найбільш корисними, та підтримати один одного на шляху змін.

Етапи проведення:

1. Інструкція: Психолог пояснює, що це буде відкритий обмін досвідом, де кожен учасник матиме можливість поділитися своїми враженнями від програми.
2. Обговорення. Кожен учасник по черзі ділиться своїми результатами:
 - Що змінилося в їхньому житті після програми?
 - Які вправи або техніки їм допомогли найбільше?
 - Як вони оцінюють свою готовність до змін зараз порівняно з початком програми?
3. Підсумки. Психолог підсумовує обговорення, звертаючи увагу на позитивні зміни та досягнення учасників, мотивуючи їх продовжувати працювати над своїми цілями.

Інструкція:

- Підтримуйте атмосферу довіри і відкритості, де кожен учасник відчуває себе комфортно, обговорюючи свої зміни.
- Заохочуйте конструктивний обмін досвідом, акцентуючи увагу на позитивних змінах.

4. Вправа "Лист до себе"

Мета: За допомогою цієї вправи учасники можуть закріпити свої досягнення та намітити подальші цілі, а також мати інструмент для самооцінки через певний час.

Етапи проведення:

1. Інструкція: Психолог пропонує учасникам написати лист до себе, адресуючи його своїм майбутнім "я". Лист має бути адресований до себе через 6 місяців.
2. Написання листа. У листі учасники повинні описати, яким вони хочуть бачити своє життя через 6 місяців, що зміниться після участі в програмі, які цілі вони досягли, і чого ще планують досягти.

3. Зберігання листа. Листі збираються, і психолог заздалегідь їх зберігає. Через півроку учасники отримають їх назад, щоб оцінити свої зміни.

Інструкція:

- Підкресліть, що лист — це можливість для учасників висловити свої надії, мрії та бажання.
- Наголосіть на важливості позитивного настрою в листі, а також на бажанні сприяти власному розвитку і благополуччю.

4. Розробка плану подальшого розвитку

Мета: Створити конкретний і реалістичний план для учасників, щоб підтримати їхню мотивацію і стійкість на шляху до досягнення цілей. План допомагає учасникам зберігати фокус на своїх цілях і чітко розуміти, які кроки необхідно здійснити для їхнього досягнення.

Етапи проведення:

1. Підготовка до вправи:
 - Психолог починає з обговорення важливості створення детального плану розвитку, який допоможе учасникам структурувати свої наступні кроки після програми.
 - Акцент на тому, що план не має бути занадто складним або надто амбіційним, важливо, щоб він був реалістичним і досяжним. Завдання учасників — визначити, що вони хочуть досягти, і як це можна здійснити на практиці.
2. Розподіл плану за категоріями:
 - Психолог пропонує учасникам поділити план на кілька категорій, залежно від їхніх пріоритетів. Це можуть бути:
 - Особистісний розвиток: навички, нові знання, заняття спортом, самоосвіта.
 - Кар'єра і професійне життя: досягнення професійних цілей, розвиток кар'єри, покращення фінансового становища.
 - Здоров'я: фізична активність, харчування, психоемоційний стан.

- Соціальні зв'язки: відносини з родиною, друзями, партнером.
- Зміни в особистому житті: досягнення життєвих мрій, подорожі, зміна місця проживання.

3. Визначення конкретних цілей:

- Кожен учасник визначає чіткі і вимірювані цілі в кожній категорії.

Наприклад:

- "Знайти нову роботу впродовж 3 місяців".
- "Вправлятися 3 рази на тиждень".
- "Прочитати 5 книг на тему особистісного розвитку за наступні 6 місяців".
- Учасники мають розробити конкретні стратегії для досягнення кожної з цих цілей, включаючи планування часу, ресурси та підтримку, яка їм буде потрібна.

4. Планування термінів:

- Психолог допомагає учасникам розробити розклад для кожної цілі, визначити терміни для її виконання. Це дозволяє розбити великі цілі на менші, досяжні етапи.

○ Наприклад, якщо учасник хоче змінити роботу, план може виглядати так:

- Тиждень 1-2: оновлення резюме, пошук вакансій.
- Тиждень 3-4: подача заявок на вакансії, підготовка до співбесід.
- Місяць 2: участь у співбесідах, вибір найкращої пропозиції.

5. Ресурси та підтримка:

- Учасники визначають, які ресурси їм будуть потрібні для реалізації своїх планів: додаткові курси, тренінги, книги, консультації з експертами.

○ Важливо також визначити соціальну підтримку — хто з родини чи друзів може допомогти на шляху досягнення цілей, підтримати морально або практично.

6. Підсумкове обговорення:

- Учасники по черзі діляться своїми планами з групою. Це дає можливість отримати зворотний зв'язок, підтримку та уточнити, чи є якісь аспекти плану, які потребують доопрацювання.
- Психолог надає допомогу в уточненні плану, роблячи акцент на реалістичності та досяжності цілей.

Інструкція:

- Психолог має наголошувати на важливості реалістичності та конкретності планів, щоб учасники могли чітко розуміти, як і коли вони можуть досягти своїх цілей.
- Важливо підкреслити, що плани повинні бути гнучкими і адаптованими до змінних обставин життя.
- Заохочуйте учасників до регулярного перегляду та коригування планів, якщо це потрібно.

5. Вправа "Підтримка в майбутньому"

Мета: Створити систему підтримки між учасниками після завершення програми для збереження досягнутих результатів, щоб вони могли підтримувати одне одного у процесі змін і не відчували себе самотніми.

Етапи проведення:

1. Підготовка до вправи:
 - Психолог пояснює учасникам важливість соціальної підтримки після завершення програми. Часто на шляху до змін важливо мати підтримку з боку людей, які розуміють твої труднощі та можуть підбадьорити.
 - Важливо, щоб учасники розуміли, що підтримка в майбутньому може бути як емоційною (підтримка у важкі моменти), так і практичною (консультації, допомога в досягненні цілей).
2. Обмін контактами:

- Психолог пропонує учасникам обмінятися контактами (мобільними телефонами, електронними адресами, акаунтами в соціальних мережах тощо) для створення груп підтримки.

- Учасники можуть створювати невеликі групи або пари для обміну досвідом, взаємної підтримки та мотивації.

3. Визначення форми підтримки:

- Психолог разом з учасниками визначає, як саме відбуватиметься підтримка. Це може бути:

- Регулярні зустрічі або дзвінки: учасники домовляються про регулярний контакт (щонайменше раз на місяць), щоб поділитися досягненнями, труднощами та підтримати одне одного.

- Спільні цілі: створення спільних проектів або досягнення цілей, де кожен з учасників буде працювати над своїм прогресом і підтримувати інших.

- Групи в месенджерах: створення групи в WhatsApp, Telegram або іншій платформі, де учасники можуть обмінюватися новинами, запитаннями та підтримкою.

4. Підтримка та мотивація:

- Психолог акцентує, що групи підтримки мають бути місцем для відкритих і чесних розмов, де учасники можуть поділитися своїми труднощами, перемогами і стратегіями, що допомогли їм рухатися вперед.

- Заохочуйте учасників брати на себе відповідальність за підтримку один одного, задавати мотиваційні питання, обмінюватися позитивними прикладами та ідеями для досягнення цілей.

5. Завершення справи:

- Психолог завершує справу підсумком важливості підтримки в майбутньому. Підкреслюється, що групи підтримки не тільки допомагають у досягненні цілей, але й можуть стати надійним середовищем для підтримки в складні моменти життя.

Інструкція:

- Психолог має наголошувати на тому, що підтримка має бути взаємною. Це важливо не лише для досягнення цілей, але й для створення відчуття спільноти та приналежності до групи, що допомагає тримати фокус на зміні.
- Створення груп підтримки важливе для того, щоб учасники не почувалися самотніми в процесі змін, а могли звернутися за допомогою або порадою в будь-який час

Апробація ¹

ЧИННИКИ РОЗЛУЧЕНЬ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Юрїївна

Студентка 2 курсу магістратури
спеціальність « 053 Психологія» освітньої програми «Реабілітаційна
психологія в надзвичайних ситуаціях
Донецький національний університет імені Василя Стуса
hurman.v@donnu.edu.ua

Науковий керівник:

Васюк Катерина Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький
національний університет імені Василя Стуса

Вступ. Вивченням розлучень займалося багато відомих психологів, соціологів та психотерапевтів. Це явище привертало увагу науковців через його складність і болісність, а також через серйозні емоційні, соціальні та психічні наслідки, які воно має для індивідів і родин. Такі зарубіжні психологи як Джон Боулбі, Еміль Дюркгейм, Гаррі Харовіч, Елізабет Кублер-Росс, Роберт Дж. Левінсон, Карл Роджерс займались дослідженням як розлучення може вплинути на емоційний розвиток дітей, зокрема на їхню здатність до формування стабільних взаємин у дорослому житті. Також вони вивчали як розлучення впливає на психіку дорослих осіб.

Не лише зарубіжні, а й українські психологи вивчають вплив розлучення на особистість, зокрема вивченням криз, які відбуваються після розлучення займались такі українські психологи як В. Шелестова, Н. Левченко, Т. Дмитренко, О. Чорна. В. Чернишова розробляє методи терапії для полегшення процесу адаптації та покращення комунікації в родинх військових, зокрема в умовах, коли розлучення вже стало реальністю або загрозою.

Мета. Полягає у виявленні та аналізі основних чинників, які впливають на стабільність шлюбу в сім'ях військовослужбовців, а також розробці рекомендацій щодо профілактики розлучень.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження будуть використані такі методи:

- аналіз наукової літератури: вивчення теоретичних положень та емпіричних даних з питань сімейних відносин, психології військовослужбовців та соціології війни;
- опитування: проведення опитування серед сімей цивільних та військовослужбовців для збору інформації про їхній досвід та думки щодо сімейних проблем;
- інтерв'ю: глибинні інтерв'ю з сім'ями військовослужбовцями та цивільних сімей для отримання детальної інформації про їхні переживання та труднощі;
- аналіз статистичних даних: аналіз статистичних даних щодо розлучень серед військовослужбовців.

Для збору та аналізу матеріалу використовувались такі методи та методики: методика „Психологічний клімат сім'ї” В. В. Бойка., «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман), методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького. Емпіричне дослідження проводилося на базі ГО «Земля родина», в якому взяли участь 108 осіб (54 пари), які перебувають у процесі розлучення. Учасники були віком від 24 до 58

років. Варто зазначити, що з цих 54 пар наразі 18 пар знаходяться в активному процесі розлучення, 20 пар мають досить напружені, конфліктні стосунки і перебувають на межі розлучення, а 16 пар можна охарактеризувати як такі, що вже розлучилися. При виконанні даного дослідження було проведено ряд етапів.

Результати дослідження. Результати дослідження, демонструють значні відмінності в характері взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях залежно від того, чи є чоловік/дружина військовослужбовцем. Також спостерігаються істотні гендерні відмінності у вираженні цих конфліктів. Проблеми у стосунках з родичами та дітьми переважають більше у чоловіків як у сім'ях цивільних так і в сім'ях військовослужбовців, що може бути пов'язано з відсутністю батька вдома і необхідністю самотійно вирішувати виховні питання. Питання пов'язані з вихованням дітей постає однаково гостро для жінок як у цивільних парах так і в парах військовослужбовців.

Домінування одного з подружжя в чоловіків у сім'ях військовослужбовців є однією з найвагоміших причин конфліктних ситуацій. Чоловіки в сім'ях військовослужбовців частіше демонструють домінування, що може бути пов'язано з їхньою соціальною роллю та необхідністю приймати важливі рішення. Жінки із сімей військовослужбовців частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з питаннями виховання дітей та домінування партнера, ніж жінки з цивільних сімей. Це може бути пов'язано з тим, що жінки у сім'ї військовослужбовців несуть додаткове навантаження, пов'язане з вихованням дітей та підтримкою чоловіка, що призводить до підвищення рівня напруженості у відносинах. Крім того, домінування чоловіків у військових сім'ях може посилювати відчуття незадоволеності у жінок. Незважаючи на відмінності, обидві групи стикаються з проблемами, пов'язаними з вихованням дітей та порушенням рольових очікувань. Це

свідчить про те, що ці аспекти є універсальними для сучасних сімей, незалежно від соціального статусу чоловіка.

Висновки. Сім'я як соціальна група має вирішальне значення для формування особистості та соціалізації індивіда. Вона передає культурні цінності, забезпечує емоційну підтримку та стабільність. Психологічні теорії, зокрема теорії Мюррея Боуена, Зигмунда Фрейда та Джона Боулбі, наголошують на ролі емоційних зв'язків у розвитку особистості та соціальних навичок. Основні функції сім'ї: репродуктивна, виховна, економічна, емоційна та соціальна, є критичними для стабільності як індивідуумів, так і суспільства. Зміни в соціальному контексті, наприклад, трансформація гендерних ролей та зростання мобільності, також впливають на сім'ю. Психологічні проблеми, такі як зради чи фінансові труднощі, можуть спричинити серйозні наслідки, включаючи розлучення. Часто ці проблеми мають соціально-психологічне підґрунтя. Розлучення — це не лише юридична, а й емоційна криза, що глибоко впливає на життя людей. Особливо це стосується сімей військовослужбовців, де війна додає стресових факторів. Для збереження шлюбу важливими є якість стосунків до шлюбу, соціальна підтримка та спільні цінності. Психологічна допомога та підтримка є ключовими для подолання наслідків розлучень і криз. Зрозуміння впливу війни на родинні стосунки допомагає зберегти психологічну стабільність сімей у складних умовах.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кучеренко, Є. В. (2017). Розлучення як проблема в психології сім'ї. В: Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії, 10, С. 62-64.
2. Максимович, О. М. (2004). Особливості виховання дітей із розлучених сімей: Навчально-методичний посібник. Київ: ДЦССМ. С. 29-32.

3. Освіта і наука - 2023: збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. Кашпур, Ю. М., Письменний, С. А. (2023). «Втрата близькості у подружніх стосунках та збільшення кількості розлучень під час воєнних подій». С. 118-121.
4. Особистість, суспільство, війна: Міжнар. психол. форум, Харків, 24 жовт. 2024р.
5. Папір, О. О. (2002). Труднощі внутрішньосімейних стосунків один із факторів девіантної поведінки дітей. В: Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика. Київ: Миленіум, С. 268-271.

Апробація ²

ЧИННИКИ РОЗЛУЧЕНЬ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гурман Вікторія Юріївна

Студентка 2 курсу магістратури спеціальність « 053 Психологія»

освітньої програми «Реабілітаційна психологія в надзвичайних

ситуаціях Донецький національний університет

імені Василя Стуса

hurman.v@donnu.edu.ua

Науковий керівник:

Васюк Катерина Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Анотація. Протягом останніх десяти років українське суспільство стало свідком серйозних викликів, які виникли внаслідок військових дій, що суттєво вплинули на інститут сім'ї. Важливо зазначити, що вплив конфлікту на Сході України, що розпочався у 2014 році, є складним для порівняння з повномасштабною війною, яка почалася 24 лютого 2022 року і триває донині. Це контрастує не лише за масштабами, але й за глибиною соціальних і психологічних травм, які війна приносить українцям. Соціальна травма, спричинена збройною агресією Російської Федерації, стає дедалі глибшою. Вона характеризується сукупністю факторів, які суттєво позначаються на соціальному житті, породжуючи трагедії, катастрофи та фрустрацію. Основними важелями впливу соціальної травми є міжособистісні взаємодії та самоусвідомлення членів соціальної групи, які стали жертвами цих обставин. Важливо зазначити, що явище соціальної травми є мультинауковим; воно охоплює інтереси соціології, психології, філософії та історії, що підкреслює його складність і багатогранність.

Одним із наслідків цих соціальних змін є зростання кількості розлучень, їх причин та наслідків, що стали невід'ємною частиною дослідження соціальних структур у контексті сімейних відносин. Проблематика розлучень є динамічною та еволюціонує впродовж історії, а повномасштабна війна Росії проти України стала вагомим соціальним, культурним і психологічним кейсом, який відкриває нові перспективи для аналізу феномену розлучень.

Ключові слова: військова служба, сімейні відносини, соціальна травма, розлучення, військовослужбовці, сімейні кризи, психологічний стрес, психологічний клімат сім'ї, фактори стабільності шлюбу

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Проблема розлучень у сім'ях військовослужбовців є надзвичайно актуальною, особливо в контексті сучасних збройних конфліктів та тривалих місій. Військова служба, пов'язана з підвищеним ризиком для життя, тривалими розлуками та постійним стресом, накладає значний відбиток на сімейні стосунки. Розуміння причин, які призводять до розлучень у таких сім'ях, є важливим завданням для соціології, психології та соціальної роботи, оскільки це дозволяє розробити ефективні програми підтримки та профілактики. Отже, актуальність теми дослідження обумовлена кількома факторами:

- Зростання кількості розлучень: Статистика свідчить про тенденцію до збільшення кількості розлучень серед військовослужбовців та їхніх сімей, що свідчить про нагальну потребу у вивченні цієї проблеми.
- Соціальні наслідки: Розлучення в сім'ях військовослужбовців має серйозні соціальні наслідки, такі як погіршення психологічного стану дітей, підвищення рівня самогубств, зростання кількості бездомних тощо.
- Необхідність розробки ефективних програм підтримки: Розуміння причин розлучень дозволить розробити ефективні програми підтримки сімей військовослужбовців, спрямовані на зміцнення сімейних відносин та запобігання розлученням.

Формулювання цілей статті.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі основних чинників, які впливають на стабільність шлюбу в сім'ях військовослужбовців, а також розробці рекомендацій щодо профілактики розлучень.

Об'єкт дослідження: Сімейні відносини у сім'ях військовослужбовців.

Завдання, які ставляться у рамках дослідження, включають:

- аналіз наукової літератури з питання впливу військової служби на сімейні відносини;
- виявлення основних причини розлучень у сім'ях військовослужбовців на основі теоретичних розробок та емпіричних даних;
- охарактеризувати психологічні особливості військовослужбовців та їхніх сімей;

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дослідження вказує на численні фактори, які можуть сприяти розлученню. Серед них основні компоненти розлучення:

1. Емоційні переживання: Розлучення супроводжується широким спектром емоцій: від горя і гніву до полегшення та звільнення. Ці емоції можуть змінюватися в залежності від особистих обставин і рівня підтримки з боку горювання, через втрату партнерства. Дослідження показує, що у період розлучення значна частина людей відчуває депресію, тривогу та інші психічні розлади. Дослідження показують, що рівень стресу після розлучення може бути таким же високим, як і під час смерті близької людини. Стрес, пов'язаний із втратою стосунків, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я. Відповідно до дослідження, багато людей після соціального оточення. Багато людей переживають стан, схожий на розлучення стикаються з симптомами депресії та тривоги.

Зниження соціальної підтримки, самотність та невизначеність у майбутньому можуть погіршити психічний стан. Дослідження показують, що подружжя, яке переживає розлучення, часто відчуває самотність і відчуження, що може призводити до психосоматичних захворювань. Крім того, емоційна реакція на розлучення може варіюватися залежно від причин, які до нього призвели. Наприклад, якщо розлучення сталося через зраду, то емоційні переживання можуть

бути особливо гострими, оскільки включають в себе не лише горе, а й відчуття зради та зневаги.

2. Соціальні наслідки: Розлучення також має значні соціальні наслідки, які можуть вплинути на родинні та дружні стосунки. Часто після розлучення відбувається ізоляція, оскільки колишні партнери можуть втратити спільних друзів та соціальну підтримку. Розлучення впливає на соціальні зв'язки особи, призводячи до зміни статусу в суспільстві, фінансових труднощів і навіть до ізоляції. Втрата підтримки з боку партнера та колишніх друзів може призвести до почуття самотності і безнадійності.

3. Вплив на дітей. Розлучення також має серйозні наслідки для дітей, які часто стають свідками конфліктів між батьками. Дослідження показує, що діти розлучених батьків можуть відчувати емоційний дискомфорт, низьку самооцінку, можуть переживати емоційні труднощі, такі як тривога, депресія та проблеми з адаптацією та труднощі у встановленні власних стосунків у майбутньому. Дослідження показують, що діти часто переживають стрес, пов'язаний із змінами в родинній структурі, а також страх перед невідомістю. Вони можуть мати проблеми з адаптацією до нових умов життя, що може позначатися на їхньому навчанні та соціальних стосунках. Багато дітей страждають від почуття провини, вважаючи себе винними у розлученні батьків.

4. Психологічна адаптація: Після розлучення особа проходить через процес адаптації, що включає переосмислення особистої ідентичності та нових життєвих цілей.

Розлучення подружжя є складним психологічним процесом, що має глибокі наслідки для всіх учасників. Розуміння його причин і наслідків, а також пошук шляхів подолання емоційних труднощів, є важливими для підтримки психічного здоров'я. Психотерапія, комунікація та

саморозвиток можуть суттєво полегшити процес відновлення і сприяти адаптації до нових життєвих обставин.

Розлучення є складним соціальним явищем, яке не лише змінює статус подружжя, але й викликає численні емоційні, психологічні та соціальні проблеми. Це явище можна розглядати як кризу, що впливає на всі аспекти життя індивідів і їхніх дітей. Розуміння розлучення як кризи дозволяє більш детально вивчити його наслідки та причини, а також знайти способи підтримки тих, хто проходить через цей важкий етап.

Розлучення як криза можна проаналізувати з точки зору кількох психологічних теорій. Наприклад, теорія сімейного розвитку описує, як сім'ї проходять різні етапи, включаючи кризи, і як вони адаптуються до змін. Теорія сімейних систем підкреслює, що сім'я є складною системою, де зміни в одному елементі (наприклад, розлучення) можуть мати вплив на всіх інших членів. Ця теорія допомагає зрозуміти, як розлучення впливає не лише на подружжя, а й на дітей та інші родинні зв'язки. Розлучення часто трактується як один із критичних моментів, що вимагає реорганізації сімейних стосунків.

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, акцентує увагу на емоційних зв'язках між людьми. У контексті розлучення ця теорія допомагає зрозуміти, як втрата близького партнера може вплинути на особистість та емоційний стан. Люди, які мали безпечні прив'язки в дитинстві, можуть легше переживати розлучення.

Розлучення подружжя є складним психологічним процесом, який має значний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан усіх учасників. Розуміння причин та наслідків розлучення, а також пошук шляхів подолання емоційних труднощів є важливими для підтримки психічного здоров'я. Психотерапія, комунікація та соціальна підтримка можуть суттєво полегшити процес відновлення і сприяти адаптації до нових життєвих обставин. Конфлікти у військових сім'ях більш виражені та

різноманітні, ніж у цивільних. Психологічний стрес, пов'язаний з військовою службою, дійсно впливає на відносини в сім'ї, проявляючись у різних формах, таких як домінування одного з партнерів, проблеми з комунікацією та ревності.

Тривалі розлуки призводять до відчуття самотності, недовіри та інших проблем у стосунках. Фінансові труднощі також є значним фактором ризику розлучення в таких сім'ях.

Зміна ролей та обов'язків внаслідок військової служби викликає додаткові навантаження і конфлікти. Крім того, дослідження виявило кілька додаткових факторів, які варто враховувати:

Взаємодія з родичами: Конфлікти з родичами можуть посилювати напруженість у сімейних відносинах.

Соціальна ізоляція: Відсутність соціальної підтримки може погіршувати психологічний стан членів сім'ї.

Різні погляди на життя: Розбіжності в цінностях та очікуваннях можуть призводити до конфліктів.

Дослідження також підтверджує існування значних гендерних відмінностей у переживанні конфліктів. Чоловіки-військовослужбовці частіше демонструють домінування, а жінки - відчують більший стрес, пов'язаний з вихованням дітей та підтримкою чоловіка. Можемо побачити, що чоловіки із сімей військовослужбовців демонструють більш виражені проблеми, пов'язані з домінуванням, порушенням рольових очікувань та розбіжностями в нормах поведінки порівняно з цивільними чоловіками. Можна припустити, що військова служба суттєво впливає на чоловіків, посилюючи їхню схильність до домінування, порушення встановлених ролей та відхилення від загальноприйнятих норм поведінки в сім'ї. Це може бути пов'язано з особливостями військової культури, де ієрархія та підпорядкування є важливими аспектами.

Жінки із сімей військовослужбовців частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з питаннями виховання дітей та домінування партнера, ніж жінки з цивільних сімей. Це може бути пов'язано з тим, що жінки у сім'ї військовослужбовців несуть додаткове навантаження, пов'язане з вихованням дітей та підтримкою чоловіка, що призводить до підвищення рівня напруженості у відносинах. Крім того, домінування чоловіків у військових сім'ях може посилювати відчуття незадоволеності у жінок.

Висновки: Дослідження причин розлучень вказують на складні психологічні, соціальні та економічні фактори. Основні причини розлучень включають зраду, фінансові проблеми та емоційну нестабільність, що підкреслює важливість емоційної безпеки у відносинах. Розлучення є не лише індивідуальною проблемою, а й частиною соціальних змін, що вимагають комплексного підходу до їх аналізу. Вони також викликають серйозні емоційні та соціальні зміни, вимагаючи адаптації після розлучення через відновлення, реструктуризацію та стабілізацію.

Для підтримки психічного здоров'я важливо впроваджувати психотерапевтичні підходи та соціальну підтримку.

Список використаної літератури:

1. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
2. Психологи назвали 6 основних причин розлучення. [Електронний ресурс Режим доступу: <https://molbuk.ua/news/314990-psykhology-nazvaly-6-osnovnykh-prychyn-rozluchennia.html> (дата звернення: 06.10.2024).
3. Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня

2018 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова]. Київ: Золоті ворота, 2018. 170 с.

4. Розлучення батьків очима дитини. URL: <https://childdevelop.com.ua/articlespsychology/156/> (дата звернення: 01.03.2023).

5. Семигіна, Т. (2001). Використання дискурс-аналізу в дослідженнях із соціальної роботи, 324 с.

ДЕКЛАРАЦІЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Гурман Вікторія Юріївна

Навчально-науковий інститут психології

053 «Психологія»

Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях

ДЕКЛАРАЦІЯ

Усвідомлюючи свою відповідальність за надання неправдивої інформації, стверджую, що подана кваліфікаційна (магістерська) робота на тему: «Психологічні особливості резильєнтності студентської молоді» є написана мною особисто.

Одночасно заявляю, що ця робота:

- не передавалась іншим особам і подається до захисту вперше;
- не порушує авторських та суміжних прав, закріплених статтями 21-25 Закон України «Про авторське право та суміжні права»
- не отримувались іншими особами, а також дані та інформація не отримувались у недозволений спосіб.

Я усвідомлюю, що у разі порушення цього порядку моя кваліфікаційна (магістерська) робота буде відхилена без права її захисту, або під час захисту за неї буде поставлена оцінка «незадовільно».

01.12.2024

Гурман.В.Ю