

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

на правах рукопису

ФІТЬ ІВАН ІГОРОВИЧ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКО -
ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У РОДИНАХ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2025 р.
Завідувач кафедри Магдисюк Л. І.
Прізвище, ініціали _____
(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ	
БАТЬКІВСЬКО – ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У РОДИНАХ	
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	14
1.1. Поняття та сутність батьківсько-дитячих відносин у психології.....	14
1.2. Чинники напруженості та конфліктних ситуацій у родинах	
військовослужбовців.....	26
1.3. Особливості емоційної взаємодії батьків та дітей у родинах	
військовослужбовців в умовах воєнного стану	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКО – ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У РОДИНАХ	
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	40
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	40
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	43
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ	
БАТЬКІВСЬКО – ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У РОДИНАХ	
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	53
3.1.Методичні основи роботи з родинами військовослужбовців	53
3.2.Програма психологічного тренінгу для гармонізації батьківсько –	
дитячих відносин.....	55
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна, яка триває в Україні, суттєво впливає на всі сфери суспільного життя, зокрема на функціонування інституту сім'ї. Родини військовослужбовців опиняються в особливо складних умовах: тривале перебування батька чи матері на фронті, невизначеність, ризик для життя, постійна тривога і відчуття небезпеки стають факторами підвищеної психологічної напруженості. Це відображається на емоційному стані членів родини, зумовлює появу конфліктів, ускладнює взаєморозуміння між батьками та дітьми, що може призводити до деформації батьківсько-дитячих відносин.

Особливої уваги заслуговує проблема емоційної взаємодії у таких родинях, адже діти потребують стабільності, підтримки та любові, тоді як батьки часто стикаються з власними переживаннями, пов'язаними зі стресом війни, професійними обов'язками та особистими втратами. Отже, дослідження психологічних особливостей батьківсько-дитячих відносин у родинях військовослужбовців має не лише наукове, а й соціально-практичне значення, адже воно спрямоване на пошук шляхів гармонізації сімейної взаємодії в умовах воєнного стану.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблематика сімейних стосунків у кризових умовах є предметом дослідження багатьох науковців (Трубавіна І., Добрович А., Магдисюк Л., Федоренко Р., Грицюк І., Мертон Р., Фріз С. Г., Віннікотт Д., Баумрінд Д., Шефер Е., Белл Р.). У працях цих учених розглядаються питання впливу соціально-економічних і культурних чинників на функціонування сім'ї, особливостей виховання дітей у складних умовах, ролі батьківського контролю та стилів виховання, значення емоційного клімату в родині, а також наслідків дисфункційних сімейних відносин для розвитку особистості дитини.

Проте специфіка батьківсько-дитячих відносин у сім'ях військовослужбовців, особливо в умовах воєнного стану, досліджена ще

недостатньо, що підсилює актуальність обраної теми.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей батьківсько-дитячих відносин у родинх військовослужбовців.

Об’єкт дослідження: батьківсько-дитячі відносини у сім’ях військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної взаємодії між батьками та дітьми у родинх військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз батьківсько-дитячих відносин, узагальнити суть поняття.
2. Визначити чинники напруженості та конфліктності у родинх військовослужбовців.
3. Дослідити особливості емоційної взаємодії між батьками та дітьми в умовах воєнного стану.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей батьківсько-дитячих відносин у родинх військовослужбовців.
5. Розробити програму психологічного тренінгу, спрямованого на гармонізацію батьківсько-дитячих відносин у родинх військовослужбовців.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети і вирішення поставлених задач у ході дослідження були використані наступні методи:

- теоретичні методи (аналіз, абстрагування, систематизація) застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження;
- емпіричні методи – Тест-опитування батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін); Методика «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)» (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс); Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації (Д. Олсон); Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (І. Котеньова).

Наукова новизна роботи полягає у визначенні специфіки батьківсько-дитячих відносин саме в умовах воєнного стану та в розробці авторської

програми психологічної підтримки родин військовослужбовців, спрямованої на зниження емоційної напруженості та оптимізацію сімейної взаємодії.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, педагогів, які працюють з родинами військовослужбовців. Запропонована програма психологічного тренінгу може бути застосована для гармонізації батьківсько-дитячих відносин, профілактики конфліктних ситуацій, підвищення емоційної стабільності та підтримки сімей у кризових умовах.

Апробація результатів та публікації. Результати роботи доповідалися автором на XX Міжнародному науково-практичному семінарі. Основні положення роботи викладені у одній публікації.

1. Фіть І., Магдисюк Л. Психологічна адаптація дітей до шкільного навчання. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості : клієнт-центрований підхід*: Луцьк : Вежа-Друк, 2025. С. 179-182.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКО – ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття та сутність батьківсько-дитячих відносин у психології

Батьківсько-дитячі відносини є однією з ключових складових міжособистісної взаємодії, що формує основу емоційного, соціального та морального розвитку дитини. У цьому контексті важливим є розуміння поняття «сім'я», яке має численні трактування у науковій літературі. Незважаючи на різні підходи, усі вони акцентують на тому, що сім'я розглядається як соціальний інститут, мала група та система взаємовідносин.

Як соціальний інститут сім'я є стійкою формою взаємодії людей, у межах якої здійснюється значна частина їхнього повсякденного життя: сексуальні стосунки, народження й виховання дітей, їхня соціалізація, догляд за членами сім'ї, забезпечення освітніх і медичних потреб, особливо щодо дітей та людей похилого віку [12].

Водночас сім'я визначається і як соціальна група, що включає подружжя, їхніх дітей (рідних чи прийомних), а також родичів, які ведуть спільне господарство, поділяють економічні та морально-психологічні цінності та несуть взаємну відповідальність. Вона є своєрідною моделлю конкретного історичного етапу, відображаючи економічні, культурні й духовні особливості суспільства [53].

Головна роль сім'ї полягає у соціалізації особистості на мікрорівні. Вона забезпечує фізичний та емоційний розвиток, формує статеву ідентичність, сприяє інтелектуальному й духовному становленню, створює почуття захищеності та закладає базові ціннісні орієнтації. Саме в сім'ї дитина засвоює

соціальні норми й правила поведінки [53].

I. Трубавіна пропонує визначати сім'ю з позиції системного підходу, враховуючи її ознаки як інституту, малої групи та системи відносин. Зокрема, трактує сім'ю як соціально-педагогічний інститут і водночас особливу соціальну систему, що є підсистемою суспільства та включає інші підсистеми – окремих членів родини. Сім'я виступає первинним колективом, об'єднаним шлюбними, міжпоколінними та кровними зв'язками, почуттями любові, захищеності, поваги й взаємної відповідальності [52 с. 4].

У процесі розвитку сім'я набула комплексу функцій, які забезпечують її життєздатність: господарсько-економічну, житлово-побутову, репродуктивну, комунікативну, виховну, рекреативну та психотерапевтичну [8, с. 11-16].

Розглянемо основні функції сім'ї та проаналізуємо, наскільки ефективно сучасна родина виконує кожен з них:

Матеріально-економічна функція. Сім'я відіграє важливу роль у суспільному житті: її члени працюють, здобувають професії, формують сімейний бюджет, забезпечують себе необхідними ресурсами та відновлюють сили після трудової діяльності. Проте на сьогодні виконання цієї функції викликає серйозні труднощі. Соціологічні дослідження свідчать, що значна частина сімей живе за межею бідності, а дохід молодих родин часто удвічі менший за потреби [8, с.11].

Житлово-побутова функція охоплює забезпечення сім'ї житлом, організацію побуту та домашнього господарства. Вона тісно пов'язана з економічними можливостями родини. За статистикою, лише 5-7% молодих сімей мають власне житло на момент укладення шлюбу. Через п'ять років частка таких родин зростає до 23%, решта ж змушена жити з батьками, орендувати житло або мешкати в гуртожитках. Відсутність житлової стабільності негативно позначається на організації сімейного побуту, створенні затишку та формуванні здорового психологічного клімату в родині [8 с. 12].

Репродуктивна (демографічна) функція передбачає відтворення населення – народження та виховання нового покоління. Йдеться не лише про кількісне, а й про якісне відтворення – фізично й психічно здорових дітей. Щоб

забезпечити природний приріст населення, кожна родина має мати принаймні двох-трьох дітей. Втім, сьогодні в Україні переважають малодітні родини (понад 50% мають лише одну дитину), поширеним є явище бездітності та відкладання народження дітей на невизначений термін [8, с. 8-9].

Комунікативна функція. Сім'я є осередком емоційної підтримки, де формується психологічний мікроклімат і здійснюється внутрішнє спілкування між її членами. Дана функція охоплює як щоденне побутове спілкування, так і зв'язок із ширшим культурним і духовним середовищем (через книги, мистецтво, ЗМІ тощо).

Сприятливий психологічний клімат – це результат взаєморозуміння, доброзичливості, підтримки, взаємної поваги та відповідальності. Така атмосфера сприяє бажанню проводити час разом, створює емоційний комфорт і знижує рівень стресу. Водночас у несприятливому середовищі – із частими конфліктами, сварками, зневагою – виникає емоційна напруга, яка може серйозно впливати на загальний стан усіх членів родини [8, с.12-14].

Виховна функція сім'ї полягає в передачі соціального досвіду, моральних цінностей, норм поведінки та формуванні світогляду дитини. Ефективне сімейне виховання сприяє розвитку здібностей, інтересів, здоров'я, правової та гігієнічної культури. Успішність цього процесу залежить від матеріальних умов, взаємин у родині, прикладу батьків і рівня їх педагогічної культури [8, с.14-15].

Рекреативна функція охоплює організацію відпочинку та дозвілля, що сприяє емоційному єднанню членів родини, підтриманню традицій, відновленню фізичних і моральних сил. Спільне дозвілля позитивно впливає на виховання дітей, розвиває інтереси та культурні потреби. У стабільній сім'ї ця функція постійно розвивається, а в дезорганізованій – слабшає або зовсім втрачається. Важливо, щоб кожен мав можливість не лише відновити сили після роботи, а й духовно збагачуватись [8, с. 15].

Таким чином, сучасні соціально-економічні умови створюють численні бар'єри на шляху реалізації основних функцій молоді сім'ї. Вони позначаються як на якості життя самої родини, так і на формуванні майбутнього покоління, що

у перспективі впливає на соціальний розвиток суспільства загалом.

Кожна сім'я має свої особливості, які визначаються кількома ключовими параметрами.

- *Соціально-культурний* охоплює рівень освіти подружжя та їхню участь у суспільному житті.
- *Соціально-економічний* характеризує матеріальне становище родини й зайнятість її членів у сфері праці.
- *Техніко-гігієнічний* відображає умови проживання, облаштування житла та спосіб життя.
- *Демографічний* параметр визначається кількістю членів родини.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники підкреслюють, що батьківсько-дитячі відносини не зводяться лише до виховного процесу у вузькому розумінні, а включають широкий спектр емоційних, комунікативних і поведінкових компонентів, які розгортаються у контексті родинного життя. Вони формуються під впливом культурних традицій, соціально-економічних умов, психологічних особливостей членів сім'ї та зовнішніх обставин, зокрема – стресових факторів, пов'язаних із професійною діяльністю батьків [12; 16; 38].

Одну з відомих типологій сімей запропонував американський соціолог С. Г. Фріз у праці «Сімейні системи та культура». Він ґрунтувався на положеннях теорії прикладної поведінки, аналізуючи вплив таких компонентів, як комунікація, контроль, дисципліна та взаємодія, на стабільність і функціонування сімей [41]. На думку С. Г. Фріза, кожна сім'я має унікальні риси, однак їх можна класифікувати за певними критеріями взаємодії та поведінки. Він виділив чотири основні типи сімейних систем: адаптовані, пристосовані, напружені та дезорганізовані [23, с. 215].

Адаптовані сім'ї характеризуються гармонійними відносинами, високим рівнем емоційної стабільності та взаємопідтримки. Члени таких сімей співпрацюють і забезпечені як матеріально, так і психологічно.

Пристосовані сім'ї прагнуть адаптуватися до змін, демонструючи гнучкість і готовність долати труднощі, хоча й стикаються з окремими

проблемами.

Напружені сім'ї відзначаються частими конфліктами, недостатнім рівнем комунікації та емоційною незрілістю, що може призводити до формування дисфункціональної поведінки.

Дезорганізовані сім'ї мають глибші труднощі, пов'язані з порушеннями структури, високим рівнем стресу, хаосом у взаєминах, що негативно позначається на емоційному та фізичному стані їхніх членів [23, с. 216].

Американський психолог Р. Мертон запропонував концепцію функціональної сім'ї, у якій сім'я розглядається як соціальна структура, що виконує важливі завдання для суспільства [23, с. 236]. Згідно з його підходом, сім'я має три ключові функції: соціалізацію (полягає у передачі дітям соціальних норм і цінностей), стабілізацію (передбачає підтримання порядку, збереження цілісності та контролю в сімейних відносинах) та емоційну підтримку (спрямована на створення умов для психологічного захисту членів сім'ї, допомоги та взаємопідтримки у складних ситуаціях). Р. Мертон наголошував, що виконання цих завдань не завжди зосереджене виключно на батьках – важливу роль у процесі соціалізації можуть відігравати й інші члени сім'ї, зокрема старші діти [23, с. 237-238].

У сучасній вітчизняній науці ще немає єдиної усталеної класифікації сім'ї за чіткими критеріями та ознаками. Тому далі розглянемо систематизовану типологію сімей (див. табл. 1.1.) [2; 12; 16; 22; 24; 38].

Таблиця 1.1.

Класифікація сімей

Класифікаційна ознака	Види сімей
За складом	Нуклеарна сім'я (з двох поколінь – батьків та дітей) Складна сім'я (сім'я з кількох поколінь) Неповна сім'я (з одним з батьків та дітьми). Серед них вирізняють такі категорії сімей: сім'ї, де помер чи загинув один з батьків (діти-напівсироти); сім'ї, де батьки офіційно розлучені; сім'ї, де батьки офіційно не розлучені, але не проживають разом).

	Материнська сім'я (жінка, яка не була в шлюбі (одинока мати), та дитина або діти) Заміщена, або вторинношлюбна сім'я. Серед них також можна вирізнити такі категорії сімей: заміщена сім'я з появою тільки дорослого члена сім'ї; заміщена сім'я із появою дорослого разом із своїми дітьми – «зведені» брати і сестри; заміщена сім'я, в якій народилась спільна дитина і є діти від першого шлюбу.
За кількістю дітей	Бездітна сім'я Одnodітна сім'я Малодітна сім'я (з двома дітьми) Багатодітна сім'я – сім'я, в якій подружжя (чоловік та жінка) перебуває у зареєстрованому шлюбі, разом проживає та виховує трьох і більше дітей, у тому числі кожного з подружжя, або один батько (одна мати), який (яка) проживає разом з трьома і більше дітьми та самостійно їх виховує.
За наявністю нерідних дітей	Опiкунська сім'я. Серед них вирізняють: - сім'ї з опікою/піклуванням над дитиною сиротою – дитина, в якій померли чи загинули батьки; - сім'ї з опікою/піклуванням над дітьми, позбавленими батьківського піклування – діти, які залишилися без піклування батьків у зв'язку з позбавленням їх батьківських прав, відібранням у батьків без позбавлення батьківських прав, визнанням батьків безвісно відсутніми або недієздатними, оголошенням їх померлими, відбуванням покарання в місцях позбавлення волі та перебуванням їх під вартою на час слідства, розшуком їх органами внутрішніх справ, пов'язаним з ухиленням від сплати аліментів та відсутністю відомостей про їх місцезнаходження, тривалою хворобою батьків, яка перешкоджає їм виконувати свої батьківські обов'язки, а також підкинуті діти, діти, батьки яких невідомі, діти, від яких відмовились батьки, та безпритульні діти.

	Прийомна сім'я – сім'я, яка добровільно взяла із закладів для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, від 1 до 4 дітей на виховання і спільне проживання. Дитячий будинок сімейного типу – окрема сім'я, яка створюється за бажанням подружжя або окремої особи, яка не перебуває у шлюбі, які беруть на виховання та спільне проживання не менш як 5 дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування.
За сімейним стажем	Молода сім'я Сім'я середнього шлюбного віку Зріла сім'я
За типом главенства в сім'ї	Демократична сім'я Авторитарна сім'я
За національним (етнічним) складом	Однонаціональна сім'я Міжнаціональна сім'я Сім'я з громадян різних держав Сім'я з осіб різного віросповідання
За місцем проживання	Міська сім'я Сільська сім'я Віддалена сім'я
За рівнем матеріального достатку	Сім'я з середнім матеріальним достатком Малозабезпечена сім'я Сім'я, що перебуває за межею бідності Заможна сім'я Елітарна сім'я
За професійною діяльністю подружжя	Робітнича сім'я Фермерська сім'я
За соціальним складом	Соціально гомогенні (однорідні) сім'ї Соціально гетерогенні (неоднорідні) сім'ї
За особливими умовами сімейного життя	Студентська сім'я Сім'ї трудових мігрантів (так звані дистанційні сім'ї) – сім'ї, де обоє батьків (у випадку неповної сім'ї – батько чи мати) виїхали за межі України для працевлаштування і відсутні більше 6-ти місяців. Сім'я у громадянському шлюбі або позашлюбна сім'я (батьки проживають разом, але офіційно їх шлюб не зареєстрований). Сім'ї біженців

	Сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах. До них належать: - сім'ї з дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах і не в змозі подолати їх самотійно, у зв'язку з інвалідністю батьків або дітей (дитина-інвалід – дитина зі стійким розладом функцій організму, спричиненим захворюванням, травмою або вродженими вадами розумового чи фізичного розвитку, що зумовлюють обмеження її нормальної життєдіяльності та необхідність додаткової соціальної допомоги і захисту, вимушеною міграцією, наркотичною або алкогольною залежністю одного з членів сім'ї, його перебуванням у місцях позбавлення волі, ВІЛінфекцією, насильством у сім'ї, безпритульністю, сирітством, зневажливим ставленням і негативними стосунками в сім'ї, безробіттям одного з членів сім'ї, якщо він зареєстрований в державній службі зайнятості як такий, що потребує працевлаштування; - сім'ї, у яких існує ризик передачі дитини до закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування; - неповнолітні одинокі матері (батьки), яким потрібна підтримка; - сім'ї, члени яких перебували чи перебувають на державному утриманні.
За віком батьків	Батьки віком до 30 років Батьки середнього віку (від 30 до 50 років) Батьки похилого віку (після 50 років)
За моральнокультурним рівнем батьків	Сім'ї, в яких батьки мають морально-культурний рівень: - <i>високий</i> - <i>середній</i> - <i>низький</i>
За станом здоров'я батьків чи дітей	Сім'ї, де члени сім'ї: - <i>не мають проблем із здоров'ям;</i> - <i>частохворіючі;</i> - <i>мають хронічні захворювання різного характеру;</i> - <i>мають інвалідність;</i>

	- <i>мають статус постраждалих внаслідок аварії на ЧАЕС.</i>
За якістю сімейних взаємин та особливостями впливу сімейного благополуччя на становлення дитини як особистості	<i>Благополучні сім'ї</i> <i>Превентивні сім'ї</i> (сім'ї, у яких проблеми мають незначний прояв і знаходяться на початковій стадії розвитку неблагополуччя) <i>Сім'ї «групи ризику»</i> (зовні благополучні; конфліктні; кризові) <i>Неблагополучні сім'ї</i> (сім'ї зі стійкими конфліктами у взаємостосунках між подружжям, батьками і дітьми; сім'ї з алко- чи наркозалежними членами; сім'ї з низьким морально-культурним рівнем батьків; сім'ї з насильством щодо членів родини; сім'ї, де є засуджені чи ув'язнені; сім'ї, де є серйозні помилки і прорахунки у вихованні дітей) (сім'ї, що втратили всяку життєву перспективу, інертні стосовно своєї долі і долі власних дітей).
За соціальною спрямованістю сім'ї	<i>Суспільно-спрямована сім'я</i> <i>Асоціальна сім'я</i> (безвідповідальне батьківство; насильство в сім'ї, алкоголізм, наркоманія тощо)

Варто враховувати, що кожен з вищезазначених типів сімей може включати в себе ознаки й інших типів сімей (взаємопроникнення ознак).

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють вивченню батьківсько-дитячих відносин у сім'ях військовослужбовців, адже військова служба зумовлює специфічні умови життєдіяльності родини: часті розлуки, зміни місця проживання, підвищений рівень тривожності та емоційного напруження. Такі фактори можуть істотно впливати на емоційну стабільність дітей, стиль батьківського виховання та загальну якість взаємодії в сім'ї.

Характер батьківсько-дитячих відносин визначається стилем сім'ї, позицією, яку займають дорослі, стилем їхньої взаємодії та тією роллю, яку вони відводять дитині у родинній системі. Саме стиль батьківських стосунків значною мірою впливає на формування особистості дитини та рівень її розвитку [47; 53; 54].

У другій половині ХХ ст. Д. Віннікотт розробив теорію розвитку дитини,

де головним є взаємодія з батьками. Він доводив, що формування особистості залежить від здатності дорослих задовольняти потреби дитини та створювати безпечне середовище. Ефективне виховання, за Віннікоттом, базується на емпатії, щирості та прийнятті [38].

Учений виокремив кілька послідовних «доглядових фаз», що відображають зміну рівня залежності дитини від батьків:

- первинне об'єднання – від народження, коли дитина відчуває повну єдність з матір'ю;
- основна довіра – формування впевненості в тому, що батьки завжди задовольняють потреби;
- індивідуалізація – поступове зростання самостійності на другому році життя;
- розділення – поява потреби у власному просторі та короточасних відривів від батьків;
- інтеграція об'єктів – повернення до єдності з батьками, але вже на новому рівні розвитку.

Д. Віннікотт підкреслював, що невиконання батьківських функцій та життя дитини в дисфункціональній сім'ї порушує її базові потреби, що може призвести до низької самооцінки, тривожності, депресії та проблем із поведінкою [38].

Таким чином, сім'я є фундаментальним середовищем формування особистості. У сприятливих умовах дитина отримує необхідну підтримку й можливість гармонійного розвитку, тоді як у неблагополучних сім'ях цей процес може бути сповільненим або деформованим. Створення стабільного, безпечного та емоційно насиченого сімейного середовища – ключова умова для здорового та щасливого розвитку дитини.

Д. Баумрінд розробив класифікацію стилів батьківської поведінки, виокремивши три основні типи [38; 53]:

Авторитетний стиль – поєднує високий рівень вимогливості з емоційною підтримкою та залученням дитини до прийняття рішень. Характеризується чіткими правилами, але й відкритістю до діалогу, що сприяє розвитку

відповідальності та впевненості у собі.

Авторитарний стиль – базується на суворій дисципліні, жорсткому контролі та односторонньому прийнятті рішень дорослими, часто з мінімальним врахуванням емоційних потреб дитини. Такий стиль може забезпечувати дисципліну, але нерідко знижує рівень довіри й відкритості у стосунках.

Потуральний стиль – вирізняється надмірною поблажливістю, відсутністю чітких правил і контролю. Батьки схильні уникати конфліктів та обмежень, що може призводити до труднощів у формуванні у дитини самоконтролю та відповідальності.

Е. Шефер та Р. Белл розробили динамічну двофакторну модель батьківського ставлення, у якій один із факторів відображає емоційне ставлення до дитини – «прийняття – відкидання», а інший – стиль батьківської поведінки: «автономія – контроль». Попри те, що ця теоретична модель була запропонована понад тридцять років тому, вона й досі залишається однією з небагатьох, що дають змістовний та структурований опис особливостей батьківського ставлення [38].

Для батьків важливо здійснювати виховання дитини з урахуванням її потреб і особливостей, щоб сформувати повноцінного та соціально адаптованого члена суспільства, уникаючи при цьому дій, які можуть завдати серйозної психологічної травми та негативно вплинути на її подальший розвиток.

Психологи виокремлюють кілька поширених форм неправильного виховання [47; 53; 54]:

Бездоглядність і відсутність контролю виникає тоді, коли батьки надмірно зайняті власними справами та приділяють дітям недостатньо уваги. У результаті діти залишаються наданими самі собі, шукають розваг поза домом і нерідко потрапляють під вплив вуличних компаній.

Гіперопіка – ситуація, коли життя дитини перебуває під постійним, надмірним наглядом, а її оточують суворі накази та численні заборони. Це призводить до формування нерішучості, невпевненості, відсутності ініціативи та страху відстоювати власні інтереси. Часто виникає образа через те, що іншим

«дозволено більше». Окремим різновидом гіперопіки є виховання за типом «кумира сім'ї», коли дитина постійно перебуває в центрі уваги, її бажання виконуються беззаперечно, що сприяє розвитку егоцентризму та неготовності адекватно оцінювати власні можливості. У колективі така дитина часто відчуває нерозуміння, звинувачуючи оточення, але не себе.

Виховання за типом «Попелюшки» - емоційне відчуження та холодність із боку батьків, які, навіть проявляючи зовнішню турботу, внутрішньо відчувають байдужість чи тягар від присутності дитини. Особливо важко дитина переживає, коли бачить, що інших членів сім'ї люблять більше.

«Тверде виховання» передбачає суворе покарання навіть за незначні провини. Постійний страх формує у дитини невротичні реакції, спотворює характер та ускладнює побудову гармонійних стосунків із оточенням [47; 53; 54].

Емоційне ставлення батьків до дитини є визначальним для її розвитку: воно має ґрунтуватися на врівноваженому контакті без диктату чи байдужості. Оптимально поєднувати підтримку й вимогливість, віддавати перевагу заохоченням, а покарання застосовувати в міру, логічно й справедливо, щоб не викликати страху чи агресії.

Поведінка дитини значною мірою зумовлена вихованням у сім'ї, яке спирається на певну, не завжди усвідомлену, систему цілей, методів і правил. Дослідники виділяють чотири основні тактики виховання та відповідні їм **типи сімейних стосунків**: диктат, опіка, невтручання та співробітництво [43].

Диктат у сім'ї проявляється у систематичному придушенні ініціативи та почуття власної гідності дитини. Батьки, що віддають перевагу наказам і примусу, часто стикаються з опором, який може проявлятися у вигляді обману, лицемірства, спалахів агресії чи навіть ненависті. Навіть у випадках, коли опір зламано, втрачаються важливі риси особистості – самостійність, почуття гідності, ініціативність і впевненість у собі, що зрештою призводить до невдалого формування особистості.

Опіка у сім'ї – це тип взаємин, за якого батьки, повністю забезпечуючи матеріальні та побутові потреби дитини, одночасно відгороджують її від будь-

яких труднощів, зусиль чи відповідальності, беручи все на себе. При цьому питання активного формування самостійної та зрілої особистості відходить на другий план. Фактично батьки блокують процес підготовки дитини до реалій життя за межами родинного кола.

Надмірна турбота й контроль за всіма аспектами життя дитини, що ґрунтуються на тісному емоційному контакті, отримали назву гіперопіка. Такий стиль виховання часто призводить до пасивності, несамотійності та труднощів у спілкуванні.

Протилежним є поняття гіпоопіка, яке передбачає поєднання байдужого ставлення батьків до дитини з повною відсутністю контролю. У таких умовах дитина отримує повну свободу дій і може робити все, що забажає. У дорослому віці це часто призводить до формування егоїстичної та цинічної особистості, яка не здатна поважати інших і не заслуговує на повагу сама, але при цьому продовжує вимагати беззаперечного виконання власних примх.

Сім'я, в якій домінує **тактика співробітництва**, набуває ознак колективу високого рівня розвитку. Тут вибудовуються стосунки взаємоповаги, підтримки та спільної участі у вирішенні сімейних питань [43].

Дослідники виокремлюють три основні стилі батьківського ставлення [53]:

➤ **Авторитарний стиль** передбачає, що бажання батька або матері є беззаперечним законом для дитини. У такій моделі виховання батьки схильні «придушувати» особистість дитини, вимагаючи повного підпорядкування та не вважаючи за потрібне пояснювати причини своїх вказівок і заборон. Контроль охоплює всі сфери життя й нерідко здійснюється у некоректній формі. Це часто призводить до замкнутості дітей, порушення емоційного контакту з батьками.

➤ **Демократичний стиль** вважається найбільш оптимальним для виховання. Батьки цінують у поведінці дитини як самостійність, так і дисципліну, надають йому право самостійно приймати рішення в окремих сферах життя, водночас вимагаючи виконання обов'язків. Вони поважають його

думку та охоче радяться з ним. Контроль у межах цього стилю ґрунтується на теплих почуттях і розумній турботі, що не викликає у дитини сильного роздратування. Зазвичай діти прислухаються до пояснень батьків, легше приймають обмеження та рекомендації, а процес становлення їхньої дорослості відбувається без значних конфліктів і стресу.

➤ **Потуральний стиль** характеризується мінімальною увагою до дитини, відсутністю обмежень та заборон. У таких сім'ях діти нерідко потрапляють під негативний вплив оточення, можуть виявляти неповагу до батьків, зокрема навіть проявляти агресію, та мають недостатньо сформовану систему цінностей [53].

На ставлення батьків до дитини впливають не лише її особисті риси, а й низка зовнішніх чинників. Серед основних – власний дитячий досвід батьків, їхні нереалізовані потреби чи прагнення досягнень, особистісні особливості, взаємини між подружжям та обставини народження дитини. Усі ці фактори можуть зумовлювати як надмірну опіку чи контроль, так і емоційне відчуження, що безпосередньо позначається на розвитку особистості дитини [39].

Звичайно, наведені фактори не вичерпують усього різноманіття умов, що впливають на формування ставлення батьків до дитини. Проте навіть вони дають змогу зрозуміти складність і багатогранність батьківсько-дитячих відносин, які складаються з безлічі емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів.

Виокремлюють три основні види батьківського контролю [39; 43]:

- Розв'язний контроль – майже повна відсутність заборон і покарань, дитині надається надмірна свобода.
- Помірний контроль – поєднання вимогливості з гнучкістю й повагою до особистості дитини; оптимальний баланс.
- Надмірний контроль – авторитарність, прагнення контролювати всі дії та навіть емоції дитини, що обмежує її самовираження.

Позицій батьків щодо дітей, що значною мірою впливають на їхню поведінку [53]:

1. Ігнорування дитини, приниження чи недооцінка – формування

лицемірності, нещирості, інтелектуальної пасивності.

2. Надмірне захоплення й ідеалізація дитини – розвиток егоцентризму, поверховості, самовпевненості.

3. Гармонійні стосунки, побудовані на любові та повазі – формування добросердості, глибини мислення, прагнення до знань.

4. Постійне невдоволення, критика – виникнення дратівливості, емоційної нестабільності.

5. Надмірна опіка й балування – виховання інфантильності, лінощів, соціальної незрілості.

6. Залежність батьківської позиції від фінансових труднощів – у дітей формується песимістичне або, навпаки, скромне й врівноважене ставлення до світу [53].

А. Добрович виокремлює ролі, які батьки часто «призначають» своїм дітям: «кумир сім'ї», «мамин скарб», «хвороблива дитина», «жахлива дитина», «Попелюшка» [54]. Подібні соціально-психологічні ролі значною мірою визначають подальший розвиток особистості та її адаптацію у соціумі.

Отже, можна стверджувати, що сімейні взаємини є багатограними та різноспрямованими. На характер батьківсько-дитячих стосунків впливають тип сім'ї, виховна позиція дорослих, стиль їхньої поведінки, а також роль, яку вони відводять дитині в сімейній системі. Саме під дією цих факторів поступово формується особистість дитини.

1.2. Чинники напруженості та конфліктних ситуацій у родинях військовослужбовців

Сім'ї військовослужбовців стикаються як із типовими життєвими труднощами (шлюб, виховання дітей, особистісний розвиток), так і з особливими стресовими факторами, властивими військовій культурі. Військова служба

суттєво впливає на сімейні стосунки, створюючи водночас виклики й можливості.

По-перше, місце служби військовослужбовця визначає ритм сімейного життя. Часті переїзди через нові призначення ускладнюють стабільність і процес адаптації.

По-друге, тривалі відрядження та відсутність у зв'язку з виконанням обов'язків військових породжують емоційну дистанцію, особливо відчутну у сім'ях із маленькими дітьми [1].

Військова служба є особливим соціальним контекстом, у якому спільні випробування здатні зміцнювати родинні зв'язки, а поряд із підготовкою військових важливим завданням стає формування «сімейної готовності» до подолання труднощів та використання наявних ресурсів.

Військова культура ґрунтується на таких цінностях, як дисципліна, командна робота, стійкість, працьовитість і порядність. У ній культивується почуття товариства, взаємопідтримки та самопожертви. Важливу роль відіграють і традиції, що об'єднують військові родини, наприклад, щоденне підняття та спускання прапора як символ пошани до країни та її героїв [50].

У кризові періоди військових можуть мобілізувати раптово та на невизначений час, що накладає додаткові вимоги на родини. Це явище отримало назву «жадібний інститут», адже служба вимагає від близьких повної лояльності [45]. Військові призначення – від коротких навчальних місій до багаторічних закордонних відряджень – неминуче ведуть до фізичного розділення сімей і перебудови їхньої структури. Цей процес описує «емоційний цикл розгортання» [2], що включає п'ять етапів:

- **попереднє розгортання** (повідомлення про майбутню відсутність),
- **розгортання** (від'їзд і перший місяць служби),
- **підтримка** (2–5 місяців відсутності),
- **передислокація** (підготовка до повернення),
- **післядислокація** (повернення додому).

На кожному з цих етапів змінюються ролі та функції членів родини, а сім'я

проходить психологічну адаптацію до нових умов [2].

Періоди розлуки, страху й невизначеності є типовим досвідом військових сімей, оскільки служба пов'язана зі смертельним ризиком. Повернення військовослужбовця вимагає від родини нової адаптації та перерозподілу ролей, що супроводжується психологічними труднощами. Додатковим викликом є високий ризик розвитку ПТСР, тривожних розладів та депресії у військових, які брали участь у бойових діях [56].

Військові сім'ї стикаються з особливими вимогами як у воєнний, так і в мирний час. Часті переміщення (у середньому кожні 2-4 роки) потребують адаптації до нових спільнот, як військових, так і цивільних, в межах або за межами країни. При цьому сім'я лишається головним джерелом підтримки для військовослужбовців і дітей [48].

Для пояснення впливу стресу на родину використовується **модель ABC-X** Рубена Хілла, розроблена після Другої світової війни. Вона описує, як стресова подія (A), взаємодіючи з ресурсами (B) та значенням, яке сім'я їй надає (C), може призвести до кризи (X). Події можуть бути різними – від бойових відряджень до географічних переміщень. Подолання стресу залежить від внутрішніх ресурсів (психічне здоров'я, фінанси, здатність адаптуватися) та зовнішніх (підтримка армії, місцеві програми) [45].

Подальший розвиток цієї концепції втілено у **контекстній моделі сімейного стресу (CMFS)**, яка наголошує на впливі внутрішніх (процеси всередині родини, як-от вирішення проблем) та зовнішніх контекстів (правила, очікування, військова субкультура). Внутрішні контексти певною мірою контрольовані сім'єю, а зовнішні – значною мірою ні [46].

Особливим внеском CMFS є поняття **неоднозначної втрати** – коли межі родини стають розмитими. Це може бути фізична втрата (член родини фізично відсутній, але залишається психологічно присутнім) або психологічна (присутність фізична, але відсутність психологічна, як у випадку тяжкої хвороби чи залежності) [46].

Ще один підхід – **теорія життєвого шляху**, яка об'єднує аналіз розвитку

людини, ролей та соціального контексту. У ній ключовим є фактор «розташування» – як географічного (доступність ресурсів), так і соціально-історичного (місце в культурі чи спільноті). Для військових родин це означає життя на межі двох світів: військової спільноти та цивільного оточення [45].

Оскільки військові родини часто змінюють місце проживання, вони можуть переміщатися з регіонів із кращими ресурсами до менш забезпечених і навпаки. Теорія життєвого шляху підкреслює ключову роль соціальних зв'язків: стресова подія, що трапляється з одним членом сім'ї (наприклад, бойові дії), здатна викликати кризу (ПТСР), яка впливає на всю родину [13].

У військовому середовищі соціальні зв'язки можуть як зміцнюватися (через підтримку інших військових сімей), так і слабшати (через часті переїзди чи тривалу відсутність військовослужбовця) [15].

Сім'я військовослужбовця є особливою соціально-психологічною системою, на яку безпосередньо впливають умови професійної діяльності. Служба у війську супроводжується високою відповідальністю, ризиком для життя, частими відрядженнями, розлуками та змінами місця проживання. Усе це створює підґрунтя для виникнення напруженості у родині, посилює емоційне навантаження на подружжя й дітей, провокує конфліктні ситуації. В умовах нестабільності військового побуту сім'я часто стикається з труднощами у поєднанні службових і батьківських обов'язків, матеріальними проблемами та адаптацією до нових соціальних умов [4].

Особливо гостро на ці фактори реагують діти, адже вони належать до найбільш вразливої категорії населення і надзвичайно чутливі до стресових впливів. Дитячий стан значною мірою залежить від психоемоційної рівноваги дорослих: нестабільність чи напруженість батьків здатна різко посилити відчуття тривоги та небезпеки у дитини, підриваючи її базове відчуття захищеності. Це виявляється у підвищеній емоційній збудливості, невпевненості, а також у формуванні страхів, які неминуче супроводжують процес розвитку [13].

Дитячі страхи, хоча й мають вікову зумовленість і часто є тимчасовими, відіграють подвійну роль: з одного боку, вони виконують захисну функцію,

утримуючи дитину від небезпечних чи ризикованих дій, а з іншого – можуть заважати розвитку особистості, блокуючи творчу енергію та породжуючи тривожність. У родинях військовослужбовців ризик виникнення таких страхів зростає через нестабільність життєвих обставин і відсутність емоційної рівноваги в сімейному середовищі [20].

Науковці підкреслюють, що психологічними детермінантами дитячих страхів є як індивідуально-особистісні особливості (підвищена тривожність, занижена самооцінка), так і вплив значущих дорослих, які самі перебувають у стані стресу чи втрат. Важливу роль також відіграють умови навчання та соціальні взаємини дитини з вчителями й однолітками [33].

У випадку родин військовослужбовців зазначені особливості дитячої психіки поєднуються зі специфічними стресовими факторами сімейного середовища. Адже у наукових дослідженнях основна увага традиційно приділяється психологічному супроводу самих військовослужбовців, тоді як проблематика їхніх дітей залишається майже поза увагою. Разом з тим, діти військових зростають у середовищі, де напруженість зумовлюється низкою факторів:

- постійним усвідомленням небезпеки, пов'язаної з військовою службою, що провокує загальну тривожність у сім'ї;
- необхідністю підпорядкування суворим нормам і цінностям військової спільноти, що обмежує свободу та індивідуальність;
- підпорядкуванням інтересів сім'ї службовим потребам;
- авторитарним стилем виховання та перенесенням військових традицій у сімейні відносини;
- частими переїздами та побутовою невлаштованістю, що руйнує стабільність і почуття безпеки;
- високими очікуваннями щодо професійної кар'єри військовослужбовця та труднощами з адаптацією й працевлаштуванням дружини [34].

Усі ці обставини не лише створюють напруженість у сімейному житті, але

й стають підґрунтям для формування у дітей додаткових страхів, тривожності, відчуття нестабільності та емоційної невпевненості. Це зумовлює деструктивні форми виховних впливів – гіперопіку, надмірний контроль, жорстке дотримання правил, що ускладнює становлення індивідуальності дитини. Таким чином, специфіка дитячих страхів у сім'ях військовослужбовців визначається взаємодією загальних вікових особливостей та унікальних стресових чинників військового середовища [25].

Таблиця 1.2.

Чинники стресового впливу на дітей військовослужбовців

№	Чинник	Характеристика впливу
1	Постійне усвідомлення небезпеки військової служби	Викликає тривожність, занепокоєння, формує відчуття нестабільності та страх за життя батька чи матері.
2	Суворі норми і цінності військового середовища	Обмежують індивідуальність дитини, формують відчуття жорсткого контролю й недостатньої свободи.
3	Підпорядкування інтересів сім'ї службовим потребам	Родина змушена жертвувати власними планами, що викликає почуття безпорадності й нестабільності.
4	Авторитарний стиль виховання, перенесений із військової служби	Провокує конфлікти в сім'ї, сприяє розвитку тривожності, невпевненості та зниженню емоційної близькості.
5	Часті переїзди та побутова невлаштованість	Руйнують звичний спосіб життя дитини, заважають формуванню стабільних соціальних зв'язків.
6	Високі очікування щодо кар'єрного росту військовослужбовця	Породжують додатковий тиск і розчарування, відображаються на емоційному кліматі в сім'ї.
7	Труднощі з працевлаштуванням та адаптацією дружини військовослужбовця	Спричиняють економічні труднощі, знижують почуття безпеки, посилюють напруженість у стосунках.

Зважаючи на викладене, можна виокремити основні чинники стресового впливу на дітей військовослужбовців. Насамперед, сама специфіка військової служби та нестабільність суспільно-політичної ситуації створюють значне емоційне навантаження на всіх членів сім'ї. Часті переїзди, відсутність стабільного житла й побутова невлаштованість ускладнюють формування

почуття безпеки у дітей, змушуючи їх постійно адаптуватися до нових умов середовища.

Важливим фактором виступає психоемоційний стан матері: підвищена тривожність, агресивність чи емоційна відстороненість можуть зумовлювати появу тривожної прив'язаності дитини та формувати атмосферу напруженості. Додатково ситуацію ускладнює дефіцит батьківської уваги через службові обов'язки, а також емоційна нестійкість батька, що нерідко проявляється у схильності до авторитаризму, гіперконтролю чи агресії. Не менш вагомим чинником є трансляція армійських принципів виховання, які супроводжуються надмірною вимогливістю та жорстким контролем.

Ситуація загострюється за умов частих конфліктів у подружжі, наявності залежностей, ігнорування вікових особливостей дітей чи нехтування їхніми потребами. Переживання батьками дистресу, емоційного виснаження чи посттравматичного стресового розладу нерідко призводить до руйнування гармонійних взаємин у родині. У результаті діти втрачають почуття безпеки й довіри, формують неефективні стратегії подолання труднощів, що негативно позначається на їхньому особистісному становленні та емоційній культурі. Таким чином, чинники напруженості та конфліктів у сім'ях військовослужбовців є комплексними, але їхній вплив можна зменшити завдяки своєчасній підтримці та налагодженій комунікації всередині родини.

1.3. Психологічні особливості емоційного реагування членів сімей військовослужбовців

Аналіз емоційних станів родин військовослужбовців доцільно проводити з урахуванням сучасної соціально-психологічної ситуації в Україні, що формується в умовах збройного конфлікту. Сім'ї військових опиняються під впливом низки кризових і травматичних чинників, які визначають їхню емоційну

стабільність, реакції на стрес і загальне психоемоційне благополуччя [4].

Тривале перебування у психотравмувальних обставинах спричиняє хронічне емоційне напруження, що проявляється у відчутті небезпеки, втрати контролю над подіями та постійній тривожності. Одним із ключових феноменів у психологічному функціонуванні таких сімей є переживання невизначеності, пов'язане з відсутністю достовірної інформації про місцезнаходження чи стан військовослужбовця, а також неможливістю прогнозувати розвиток подій у зоні бойових дій [15]. Як підкреслює К. Мейснер, тривала невизначеність значно підвищує ризик емоційного вигорання, тривожних розладів та проблем адаптації, особливо за відсутності підтримки та налагодженого зв'язку з військовим.

Умови фрагментарної інформації, можливих втрат і необхідності підтримувати сімейне життя без одного з її учасників формують у родинях постійний стан напруги [9; 34]. Українські дослідження (Чернишова, 2023; Кузьменко, 2021) доводять, що члени таких сімей належать до вразливої групи з високим ризиком психоемоційної дестабілізації – хронічної тривоги, апатії, емоційної виснаженості чи підвищеної збудливості. Без своєчасної допомоги ці стани можуть переростати у стійкі форми дезадаптації.

У цьому контексті варто враховувати положення теорії емоційного копіngu, яка наголошує: ефективність адаптації до стресу залежить від того, як людина сприймає й інтерпретує події, а також від рівня доступних ресурсів – особистісних, соціальних, інформаційних. Отже, допомога родинам військовослужбовців повинна орієнтуватися не лише на зменшення травматичного впливу, а й на розвиток стратегій подолання, зниження рівня невизначеності та відновлення почуття контролю над життям [4].

Емоційна сфера членів військових сімей формується під дією зовнішніх умов (війна, ізоляція, відсутність зв'язку) та індивідуальних характеристик (чутливість, темперамент, стресостійкість). Як показують дослідження з психології травми, емоційні стани в цих обставинах є багатовимірними: вони поєднують суб'єктивні переживання (тривогу, безпорадність, почуття провини)

з поведінковими реакціями, що варіюються від адаптивних до дезадаптивних [19].

Наукові дослідження підтверджують, що вибір стратегій подолання стресу значною мірою залежить від того, як людина інтерпретує та внутрішньо опрацьовує травматичні події. У випадках тривалої розлуки, невизначеності та зниження соціальної підтримки в сім'ях військовослужбовців часто виникає вторинна психологічна травматизація, особливо серед жінок – дружин військових [14; 19].

Згідно з дослідженнями, що вивчали вплив посттравматичних розладів на сімейну динаміку, емоційний стан дружин ветеранів тісно пов'язаний із проявами ПТСР у чоловіків. Після повернення з фронту військові нерідко демонструють емоційну відстороненість, дратівливість, апатію, зниження рівня спілкування, а подекуди – зловживання алкоголем. Такі зміни стають серйозним джерелом психоемоційної напруги для жінок, провокують сімейні конфлікти, почуття безсилля й відчуження [34; 49].

Дані зарубіжних та українських дослідників свідчать, що психоемоційний стан дружин військових часто характеризується підвищеною тривожністю, нестабільністю, емоційним виснаженням та зниженими адаптивними можливостями. Це негативно впливає на функціонування всієї родини. Відсутність відкритого діалогу з чоловіком, зміни в його поведінці та емоційна холодність призводять до зменшення почуття близькості, зростання ізолюваності та самотності [14; 15].

У зв'язку з цим психологічна допомога має бути комплексною: включати не лише індивідуальну підтримку, але й системну роботу з подружжям, спрямовану на відновлення емоційного контакту, розвиток навичок конструктивного спілкування та психоедукацію щодо подолання ПТСР у сімейному контексті. Ефективними також є групові програми для дружин військових, які створюють простір для взаємопідтримки та зменшення почуття соціальної ізоляції [28; 34].

Сім'ї військовослужбовців, зокрема тих, хто бере участь у бойових діях,

перебувають у стані хронічного психоемоційного напруження, яке супроводжується тривалим стресом, тривожністю та постійним переживанням за життя й здоров'я близької людини. У таких умовах формуються специфічні моделі емоційного реагування, що істотно відрізняються від типових реакцій на стрес у цивільних [41].

Хронічна тривожність та невизначеність. Однією з провідних особливостей емоційного стану є підвищений рівень тривоги, пов'язаний із непередбачуваністю майбутнього, браком достовірної інформації та реальною загрозою втрати. Тривожність часто набуває генералізованого характеру, охоплюючи всі сфери життя (сімейну, соціальну, професійну). Типовими проявами стають надмірна пильність, очікування «поганих новин», гіперчутливість до дзвінків, повідомлень чи новинних сюжетів [41].

Емоційна нестабільність. Емоційний фон у членів родин військових є мінливим: стан тривоги, надії, страху, гніву, відчаю чи провини може змінюватися навіть протягом одного дня. Такі коливання зумовлені як внутрішніми переживаннями, так і зовнішніми чинниками – новинами, характером контакту з військовим, реакціями оточення [40].

Схильність до емоційного пригнічення. Часто спостерігається тенденція до блокування або свідомого стримування почуттів. Це може пояснюватися соціальними настановами («треба бути сильними», «не можна показувати слабкість»), небажанням обтяжувати інших членів сім'ї чи страхом втратити самоконтроль. Подібна емоційна стриманість здатна провокувати соматичні прояви (головний біль, розлади сну, проблеми з травленням) та розвиток психосоматичних захворювань [46].

Почуття провини та надмірної відповідальності. Родичі військових часто відчувають провину через неможливість допомогти чи бути поруч. У випадках поранення або загибелі військового ці переживання можуть набувати руйнівного характеру, спричиняючи тривалі депресивні або невротичні стани. Нерідко почуття провини проявляється опосередковано – через агресію, самоізоляцію чи схильність до самозвинувачення [40].

Підвищена чутливість до соціального контексту. Члени родин військових гостро реагують на несправедливість, знецінення їхнього досвіду чи байдужість суспільства й держави. Це часто викликає розчарування, гнів, втрату довіри до соціальних інституцій. Водночас, щира підтримка та емпатія оточення мають потужний стабілізуючий вплив [49].

Залежність емоційного реагування від сімейної ролі. Характер переживань і реакцій значною мірою визначається позицією людини у родинній системі: подружжя, батьки, діти переживають військовий досвід по-різному, що формує унікальні емоційні та поведінкові прояви [46].

Психоемоційне реагування членів сімей військовослужбовців значною мірою зумовлене їхньою роллю у родинній системі [14; 20]:

- **Дружини чи партнерки** зазвичай беруть на себе додаткову відповідальність за дітей, господарство та фінансову сферу, що супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження та ризиком виснаження.
- **Діти** можуть демонструвати тривожність, регресивні форми поведінки (повернення до більш ранніх моделей реагування) або, навпаки, виявляти ознаки передчасної дорослості, прагнучи компенсувати відсутність одного з батьків.
- **Батьки військовослужбовців** переживають подвійний тягар: тривогу за життя сина чи доньки та відповідальність за підтримку інших членів сім'ї. При цьому вони часто приховують власні емоції, щоб не посилювати напруження у родині.

Попри складні обставини, чимало членів таких родин демонструють **резистентність і здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів**. Психологічна стійкість, уміння адаптуватися до змін, звернення по соціальну чи духовну підтримку виступають важливими чинниками збереження психоемоційного здоров'я [16; 20].

Отже, **емоційне реагування сімей військовослужбовців має специфічний і багаторівневий характер**, що формується під впливом тривалого стресу, невизначеності та соціально-психологічного контексту.

Розуміння цих особливостей є необхідною передумовою для ефективного психологічного супроводу та розробки програм реабілітації.

Стан емоційної рівноваги членів таких сімей у ситуації військових конфліктів є результатом складної взаємодії численних зовнішніх і внутрішніх чинників, які взаємодоповнюють та визначають інтенсивність і якість психоемоційних реакцій. Дослідники підкреслюють, що цей вплив має багатовимірний характер, охоплюючи соціально-психологічні, економічні, особистісні, сімейні та контекстуальні параметри [4].

До ключових соціально-психологічних детермінантів належать [4; 19; 34]:

- **Тривала розлука з військовослужбовцем**, що провокує почуття самотності, дефіцит емоційної підтримки та формує відчуття незавершеності стосунків. Цей фактор підвищує рівень тривожності та сприяє розвитку депресивних симптомів.

- **Невизначеність і інформаційна нестабільність**, які підтримують постійне відчуття загрози, страх втрати та безпорадності, що належать до найбільш травматичних психологічних проблем у родинах військових.

- **Відсутність регулярного та надійного зв'язку з військовим**, що посилює відчуття хаосу та втрати контролю над ситуацією.

- **Соціальна ізоляція**, зумовлена нерозумінням або байдужістю оточення, спричиняє емоційне відчуження та обмежує доступ до психологічної підтримки.

- **Громадська думка та ставлення суспільства до війни**, які можуть виконувати як підтримувальну функцію (через прояви солідарності), так і виступати джерелом вторинної травматизації у разі стигматизації чи байдужості.

Фінансова сфера суттєво модулює психоемоційний стан сімей [36]:

- **Фінансова нестабільність**, спричинена мобілізацією та втратою основного доходу, підсилює стрес і напруження.

- **Залежність від державної підтримки**, яка може бути недостатньою чи нерегулярною, формує відчуття соціальної несправедливості та безвиході.

- **Вимушене переміщення або втрата майна**, що зумовлюють

хронічний стрес і ускладнюють адаптацію до нових умов.

Індивідуально-психологічні характеристики визначають рівень вразливості або стійкості особи [26]:

- **Тип темпераменту та емоційна лабільність** визначають інтенсивність реакцій на стресові події. Люди з підвищеною тривожністю схильні до гостріших негативних переживань.
- **Попередній життєвий досвід** (втрати, кризові ситуації) може як підсилювати емоційну вразливість, так і формувати адаптивні стратегії подолання.
- **Здатність до емоційної саморегуляції** та використання позитивних когнітивних стратегій є ключовим ресурсом емоційної стабільності.

Сімейна система може виступати як підтримувальним ресурсом, так і додатковим стресором [33]:

- **Якість взаємин до мобілізації** визначає потенціал сім'ї як джерела емоційної підтримки чи конфлікту.
- **Наявність дітей** водночас збільшує психологічне навантаження і є мотиваційним чинником для подолання труднощів.
- **Рівень згуртованості та підтримки** впливає на здатність мобілізувати внутрішні ресурси у кризових ситуаціях.
- **Психоемоційна атмосфера в родині** (довіра, стабільність, прийняття чи, навпаки, конфлікти та напруженість) безпосередньо корелює з емоційним станом її членів.

Доступність **кваліфікованої психологічної допомоги** відіграє ключову роль у процесі емоційного відновлення, розвитку стресостійкості та формуванні ефективних копінг-стратегій. **Підтримка волонтерських, громадських та релігійних організацій** знижує рівень соціальної ізоляції, забезпечує додаткові ресурси й сприяє відчуттю залученості до спільноти. Участь у **групах підтримки** допомагає нормалізувати індивідуальні переживання через обмін досвідом з іншими людьми у подібних життєвих обставинах [42].

Контекстуальні фактори військової служби [48]:

- **Рівень безпосередньої небезпеки для військовослужбовця** прямо корелює з інтенсивністю емоційних реакцій у членів родини.
- **Психічні та фізичні поранення, а також загибель військовослужбовця** виступають потужними тригерами вторинної психотравматизації сім'ї.
- **Тривалість служби і частота ротаций** призводять до накопичення хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів.

Таким чином, **емоційний стан членів сімей військовослужбовців** формується у процесі динамічної взаємодії зовнішніх (соціальних, економічних, військово-контекстуальних) і внутрішніх (особистісних, сімейних) чинників. Найбільш значущими дестабілізуючими детермінантами є: невизначеність щодо долі близької людини, відсутність контролю, соціальна ізоляція та виснаження ресурсів. Водночас, чинники **резильєнтності** – сімейна згуртованість, особистісна стійкість, позитивні переконання та доступ до психологічної підтримки – пом'якшують негативний вплив бойових реалій та сприяють формуванню адаптивних механізмів емоційної регуляції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКО – ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося на базі Науково-методичного центру «Ментальне здоров'я» та Психологічного центру ВНУ імені Лесі Українки. У дослідженні брали участь сім'ї військовослужбовців (загальна кількість респондентів – 40 осіб, з них – 20 батьків та 20 дітей (віком від 10 до 16 років).

Програма нашого дослідження включала такі етапи:

- **теоретичний етап**, що передбачав постановку проблеми, визначення мети та завдань дослідження, а також аналіз сучасного стану вивчення проблеми батьківсько-дитячих відносин у психологічній науці;
- **організаційний етап**, який охоплював підбір емпіричних методик для дослідження особливостей батьківського ставлення, сімейної згуртованості, адаптації та впливу травматичного стресу;
- **етап реалізації емпіричного дослідження**, що включав проведення психодіагностичного опитування та тестування батьків і дітей у сім'ях військовослужбовців;
- **підсумковий етап**, який складався з обробки та систематизації отриманих даних, статистичного аналізу результатів, їх інтерпретації за кожною з методик, формулювання висновків та представлення результатів у цілісній науковій роботі.

Для реалізації поставленої мети і вирішення завдань дослідження було використано такі методики:

- **Тест-опитування батьківського ставлення** (А. Варга, В. Столін) – для виявлення особливостей емоційного ставлення батьків до своїх дітей

(Додаток А);

- **Методика «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)»** (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс) – для оцінки загального емоційного клімату в сім'ї та стилів взаємодії (Додаток Б);

- **Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації** (Д. Олсон) – для визначення рівня згуртованості та гнучкості сімейної системи (Додаток В);

- **Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків** (І. Котеньова) – для виявлення можливих проявів посттравматичного стресового стану у дітей (Додаток Д).

На першому етапі дослідження була використана авторська анкета для вивчення соціального статусу родин військовослужбовців. Вона включала питання щодо віку, статі, сімейного стану, освіти, зайнятості, складу сім'ї, кількості та віку дітей. Також враховувалася наявність у родині військовослужбовця, тривалість його служби та вплив військової діяльності на сімейні відносини. Отримані дані дали можливість окреслити соціально-демографічні характеристики вибірки та підібрати наступні методики для дослідження (Додаток Е).

У подальшій роботі використовувалася **методика «Тест-опитування батьківського ставлення»** (А. Варга, В. Столін). Вона призначена для виявлення системи емоційних установок батьків щодо своєї дитини. Методика дозволяє дослідити особливості ставлення через такі шкали, як: прийняття – відкидання, кооперація, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація, «маленький невдаха».

Респондентам пропонуються твердження, що описують різні варіанти ставлення до дитини. Завдання – погодитися чи не погодитися з кожним твердженням. **Інтерпретація:** підраховується кількість балів за кожною шкалою. Високі показники свідчать про домінування певного типу батьківського ставлення: наприклад, високий рівень «кооперації» вказує на теплі та довірливі взаємини, а підвищений показник «відкидання» – на емоційну дистанцію чи

негативні установки.

Також у дослідженні було використано **методику «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)»** (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс). Вона спрямована на дослідження стилів сімейного виховання та психологічного клімату в родині. Методика дозволяє оцінити рівень гармонійності чи дисгармонійності у відносинах, а також виявити типові стилі виховання, зокрема гіперопіку, непослідовність, емоційне відкидання чи надмірну вимогливість. Батькам пропонується серія тверджень, що описують виховну поведінку. Необхідно висловити ступінь згоди чи незгоди з ними. **Інтерпретація:** результати дозволяють визначити гармонійний або дисгармонійний тип виховання. Високі показники за певними шкалами вказують на наявність конкретних проблем у сімейній взаємодії та відображають особливості психологічного клімату в родині.

Окрім того, застосовувався **опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації** (Д. Олсон). Ця методика базується на циркумплексній моделі сімейного функціонування і дозволяє виміряти два ключові параметри сімейної системи: **згуртованість** (ступінь емоційної близькості між членами сім'ї) та **адаптивність** (здатність сім'ї змінюватися залежно від обставин). Дітям пропонуються твердження про взаємини у сім'ї (наприклад: «У нашій сім'ї легко обговорювати важливі питання»). Відповіді даються за шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». **Інтерпретація:** результати визначають рівень згуртованості (від відчуженої до надмірно зливої) та рівень адаптивності (від ригідної до хаотичної). Оптимальними вважаються показники, що відображають помірну згуртованість і помірну адаптивність, адже саме вони забезпечують баланс стабільності та гнучкості у сімейних відносинах.

З метою виявлення можливих психологічних наслідків стресових подій ми також застосували **опитувальник травматичного стресу** (І. Котеньова). Методика дає змогу діагностувати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інші негативні наслідки, пов'язані з травматичними переживаннями. Дітям пропонуються твердження, що стосуються їхнього емоційного стану та поведінкових реакцій (наприклад: наявність нічних

кошмарів, тривожність, уникання травматичних спогадів). Респондент має оцінити, наскільки часто або інтенсивно проявляється кожен симптом.

Інтерпретація: високі бали свідчать про виражені симптоми травматичного стресу та необхідність додаткової психологічної підтримки. Методика дозволяє виявити дітей і сім'ї з підвищеним ризиком розвитку ПТСР, а також оцінити ступінь вираженості його проявів.

Отже, вважаємо, що обрані методики забезпечують комплексне дослідження психологічних особливостей батьківсько-дитячих відносин у родинях військовослужбовців, дозволяючи оцінити як емоційний клімат сім'ї та характер батьківського ставлення, так і потенційний вплив травматичних подій на дітей та батьків.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

З метою виявлення особливостей емоційного ставлення батьків до своїх дітей у дослідженні було використано тест-опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін) (див. Додаток А). Методика дозволяє визначити домінуючі тенденції у взаєминах між батьками та дитиною, а також охарактеризувати емоційний фон сімейної взаємодії.

Опитувальник складається з низки тверджень, що відображають різні аспекти батьківського ставлення. Отримані дані згруповані за шкалами, які вказують на характер емоційної позиції батьків: прийняття – відкидання, співробітництво, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація, «маленький невдаха».

На основі обробки результатів було здійснено кількісний та якісний аналіз. Кількісний аналіз дав змогу виявити рівень вираженості кожної з досліджуваних шкал, а якісна інтерпретація дозволила охарактеризувати загальну спрямованість батьківського ставлення.

Узагальнені результати дослідження подані у таблиці 2.1 та представлені у

вигляді діаграми (рис. 2.1.), що дозволяє порівняти вираженість різних типів батьківського ставлення та виявити домінуючі тенденції у вибірці.

Таблиця 2.3.

**«Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна
(n=20)%**

Шкала	Високі показники	Середні Показники	Низькі Показники
Прийняття-відторгнення	5%	90%	5%
Кооперація	15%	50%	35%
Симбіоз	5%	55%	40%
Авторитарна	35%	55%	10%
Гіперсоналізація			
Маленький невдаха	—	25%	75%

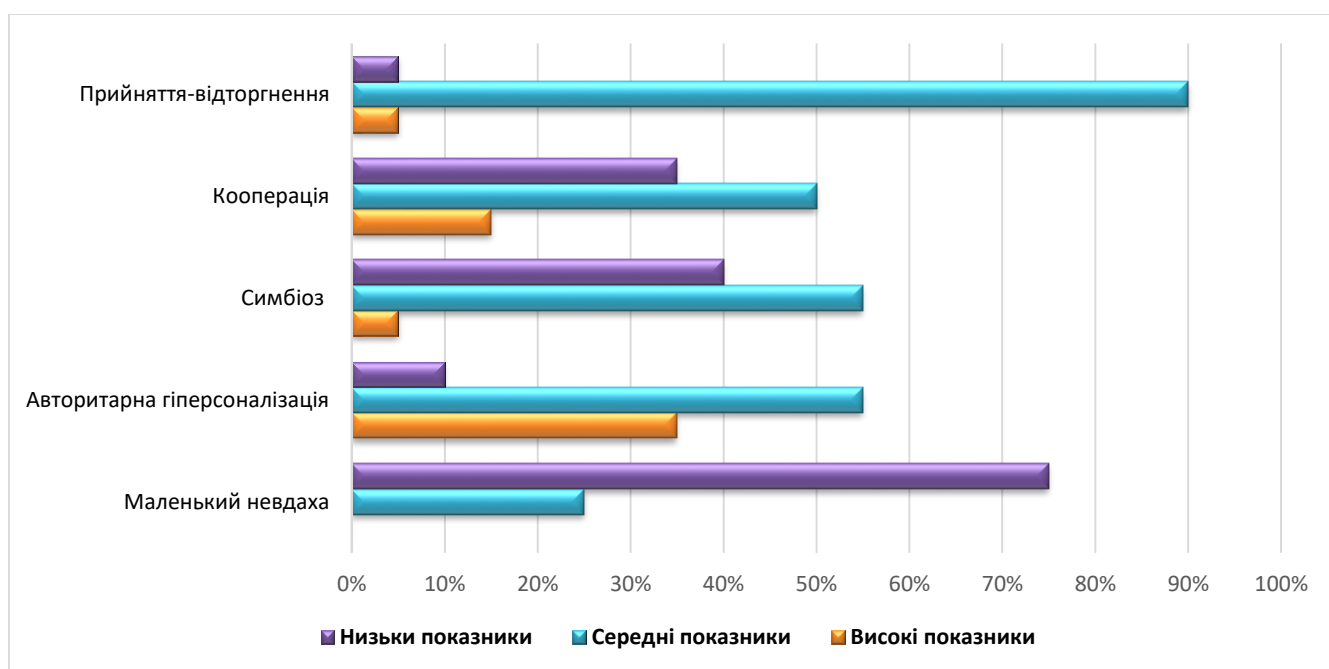


Рис. 2.1. Результати визначення батьківського ставлення за методикою «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна, %

За результатами опитування за методикою А. Варги і В. Століна було

визначено особливості емоційного ставлення батьків-військовослужбовців до своїх дітей (табл. 2.1, рис. 2.1).

Переважна більшість учасників (90%) продемонстрували середній рівень за шкалою «Прийняття – відторгнення», що свідчить про загалом стабільно позитивне ставлення до дитини, без вираженої тенденції до відкидання чи надмірного ідеалізування. Лише у 5% виявлено високі показники (надмірне прийняття, що може мати риси потурання), і в 5% – низькі, тобто схильність до відчуження.

За шкалою «Кооперація» 35% опитаних мали низькі результати, що свідчить про певну емоційну дистанційованість, яка, ймовірно, пов'язана з особливостями служби та вимушеною відсутністю батька чи матері на прагнення до співробітництва та активного залучення дитини у спільну діяльність. У більшості (50%) показники середні, лише 15% батьків виявляють високий рівень співробітництва й активної залученості у життя дітей.

Шкала «Симбіоз» виявила, що лише 5% батьків схильні до надмірної опіки та злиття з дитиною. Найбільше (55%) – на середньому рівні, тоді як 40% мають низькі показники, що вказує на тенденцію до надання дитині більшої самостійності, можливо, через специфіку військового стилю виховання та вимоги до дисципліни. Для військових родин це може бути показником певної психологічної автономності дітей, які часто змушені раніше набувати самостійності через особливості служби батька чи матері.

За шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація» 35% батьків показали високі результати, демонструючи жорсткі вимоги та контроль. Половина респондентів (55%) перебувають на середньому рівні, а 10% – на низькому, що свідчить про помірне або м'яке ставлення до виховних впливів у сімей. Такий розподіл логічно пов'язати з особливостями військової професії, де авторитарність і дисциплінованість виступають важливими цінностями, які часто переносяться і на сімейне виховання.

За шкалою «Маленький невдаха»: 75% батьків отримали низькі показники, що означає відсутність у них установки на сприйняття дитини як слабкої чи

безпорадної. У 25% показники середні, тоді як високих результатів не виявлено. Це можна трактувати як схильність батьків-військовослужбовців сприймати своїх дітей здатними до подолання труднощів, що відображає проєкцію військових цінностей сили й витривалості.

Таким чином, результати свідчать про загалом збалансоване батьківське ставлення у сім'ях військовослужбовців із помірним рівнем прийняття та співробітництва, схильністю надавати дітям самостійність і відсутністю тенденції до надмірної гіперопіки. Разом з тим виявлено часткову орієнтацію на авторитарність та емоційне дистанціювання, що може бути зумовлено специфікою військової служби та особливостями сімейного життя у таких умовах.

За методикою «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) Е. Ейдемільера та В. Юстіцкіса (див. Додаток Б) було проведено оцінювання загального емоційного клімату в родині та провідних стилів взаємодії між батьками та дітьми. Отримані результати відображено на рисунку 2.2.

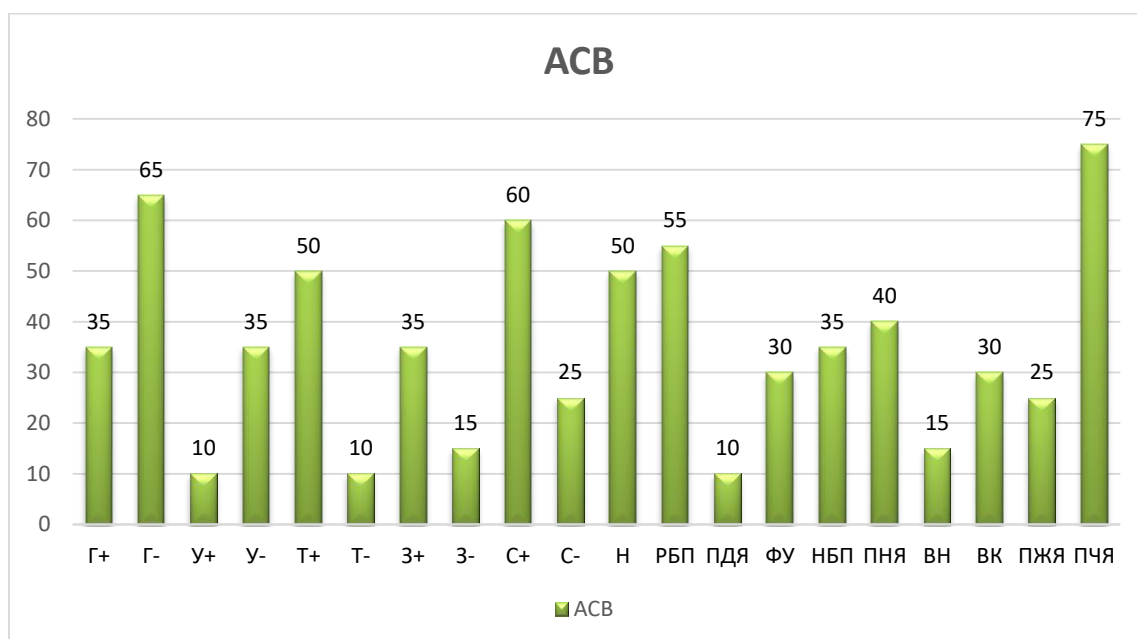


Рис. 2.2. Розподіл результатів за методикою АСВ, %

За методикою «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)» (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс) було виявлено, що в родинях військовослужбовців спостерігається суперечливе поєднання як надмірної опіки, так і недостатності уваги до дітей.

Так, гіперпротекція характерна для 35% батьків, тоді як у 65% виявлено гіпопротекцію, що свідчить про домінування емоційної відстороненості й браку підтримки. У результаті діти можуть почуватися або надмірно контрольованими, або ж залишеними без належної турботи.

У сфері вимог та заборон результати теж демонструють напруженість: половина батьків висуває до дітей надмірні вимоги щодо обов'язків, а 35% – схильні до жорсткого домінування через заборони. Водночас лише 10–15% мають тенденцію до надмірної поблажливості. Це свідчить про переважання авторитарної виховної стратегії, яка може провокувати у підлітків протестну чи опозиційну поведінку.

Особливо високими виявилися показники використання санкцій. У 60% випадків зафіксовано жорсткий стиль виховання з акцентом на покараннях, що часто підсилюється вимогливістю та надмірним контролем. При цьому чверть батьків, навпаки, застосовує мінімум санкцій, що також свідчить про непослідовність у підходах. Половина батьків демонструє нестійкість стилю виховання, коли суворість чергується з поблажливістю, що створює в дитини відчуття непередбачуваності та тривожності.

В емоційній сфері простежується як надмірне розширення батьківських почуттів (55%), коли батьки занадто втручаються у життя дитини, так і нерозвиненість цих почуттів (35%), що проявляється у байдужості чи холодності. Для 30% характерна фобія втрати дитини, що в умовах воєнного стану є цілком зрозумілим і відображає високий рівень тривоги за безпеку. Окремо варто зазначити, що 40% батьків схильні проектувати на дитину власні негативні риси, а 30% – переносити подружні конфлікти у сферу виховання, що поглиблює напруження у сімейних стосунках.

Найбільш вираженим є показник орієнтації на розвиток у дитини «чоловічих» якостей – силу, витривалість, дисципліну (75%). Лише 25% родин акцентують увагу на «жіночих» якостях, таких як чутливість і м'якість. Це пояснюється військовим контекстом, де домінують цінності сили та контролю, проте така однобічність може обмежувати розвиток емоційної сфери підлітків.

Отже, результати свідчать про те, що в родинях військовослужбовців переважає авторитарний, жорсткий і непослідовний стиль виховання, який поєднується з емоційною нестабільністю. Найбільш ризиковими чинниками є гіпопротекція, надмірність санкцій, нестійкість стилю виховання, проекція негативних рис на дитину та акцент на чоловічих якостях. Усе це створює напружений емоційний клімат, який може негативно впливати на психологічний розвиток дитини.

Розглянемо дані, отримані за допомогою «Опитувальника оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон)» (див. Додаток В). Результати представлено на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результати оцінки сімейної згуртованості та адаптивності, %

Згідно з результатами методики «Оцінки сімейної адаптації та згуртованості» у 15% досліджуваних зафіксовано **високий рівень сімейної згуртованості**, що вказує на наявність тісного емоційного зв'язку, взаємної підтримки та єдності у сімейній системі. У 55% респондентів показники відповідають **середньому рівню згуртованості**, що свідчить про відносно стабільні, проте не завжди гармонійні відносини, де взаємопідтримка може поєднуватися з певною автономністю членів сім'ї. У 30% виявлено **низький рівень згуртованості**, що є індикатором слабкого емоційного контакту, відчуженості та меншої взаємодії між членами родини.

Щодо сімейної адаптації, то 10% респондентів показали **високий рівень**,

що свідчить про здатність цих сімей швидко пристосовуватися до нових умов, конструктивно долати стреси та проблемні ситуації. Більшість (60%) мають **середній рівень адаптації**, тобто володіють певними механізмами пристосування, але можуть відчувати труднощі у кризових обставинах. У 30% досліджуваних виявлено **низький рівень адаптації**, що вказує на труднощі у вирішенні проблем, напруженість у стосунках та недостатню гнучкість сімейної системи під час змін, зокрема у воєнний період.

Таким чином, у більшості сімей військовослужбовців спостерігається **середній рівень адаптації та згуртованості**, що дозволяє підтримувати відносну стабільність у повсякденному житті. Проте значний відсоток родин із низькими показниками вказує на наявність проблем у сфері емоційної єдності та пристосування до стресових умов, спричинених воєнною реальністю.

Методика дозволила визначити розбіжність між уявленнями про «реальну» та «ідеальну» сім'ю.

- У значної частини респондентів (приблизно половина вибірки) зафіксовано **високу розбіжність**, що свідчить про невідповідність між очікуваннями членів сім'ї та фактичним функціонуванням сімейної системи. Це може бути індикатором прихованого незадоволення, конфліктів чи прагнення до змін.

- У меншій частини (близько 10-15%) простежується **середня розбіжність**, яка сигналізує про часткове співпадіння між ідеальним образом та реальністю, але все ж зберігає простір для удосконалення взаємин.

- У третини досліджуваних (30-40%) спостерігається **низька розбіжність**, що свідчить про відповідність реальної сімейної динаміки їхнім очікуванням та задоволеність наявними взаєминами.

Висока розбіжність між уявленням про «реальну» та «ідеальну» сім'ю, властива майже половині респондентів, може відображати прагнення до гармонізації взаємин, бажання посилити емоційну підтримку та підвищити здатність до подолання кризових ситуацій. Це підтверджує, що попри наявні ресурси, у багатьох родинах військовослужбовців існує внутрішній запит на

покращення сімейного функціонування.

За допомогою «Опитувальника травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків» І. Котеньової (див. Додаток Д) було виявлено можливі прояви посттравматичного стресового стану у дітей. Отримані результати подані в таблиці 2.2 та наочно відображені на рисунку 2.3, що дозволяє простежити специфіку емоційних і поведінкових реакцій дітей у контексті переживання травматичного досвіду.

Таблиця 2.4.

«Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків» (І. Котеньова) (n=20), %

Шкали	Високі показники	Середні показники	Низькі показники
Надпильність	5%	70%	25%
Перебільшене реагування	30%	65%	5%
Притупленість емоцій	15%	60%	25%
Агресивність	25%	40%	35%
Порушення пам'яті і концентрації уваги	5%	20%	75%
Депресія	5%	70%	25%
Загальна тривожність	70%	25%	5%
Напад люті	10%	15%	75%
Зловживання наркотичними і лікарськими речовинами	0%	20%	80%
Непрошені спогади і галюциторні переживання	15%	35%	60%
Проблеми зі сном	5%	10%	85%
Провина того, що вижив	0%	15%	85%
Оптимізм	5%	50%	45%

У дослідженні за допомогою «Опитувальника травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків» (І. Котеньова) були виявлені особливості емоційного стану дітей військовослужбовців, що свідчать про наявність у них проявів посттравматичного стресового стану різного ступеня вираженості.

Насамперед, найбільш значущим результатом стало те, що 70% дітей мають високі показники загальної тривожності. Це закономірно, адже життя у військових родинах пов'язане з невизначеністю, тривогою за батьків та очікуванням небезпеки. Такий стан формує емоційне напруження, яке відображається у поведінці й соціальних контактах.

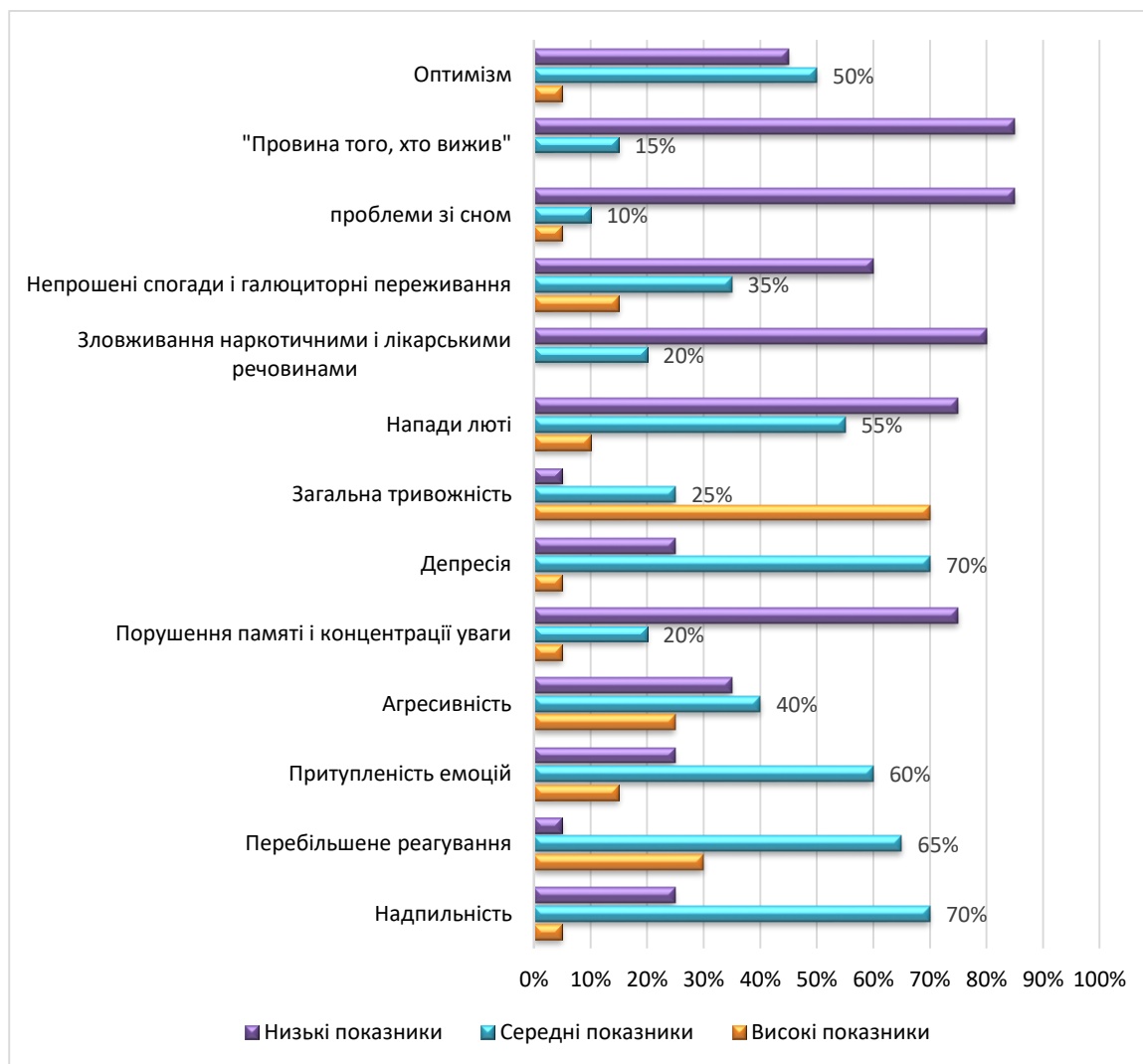


Рис. 2.3. Розподіл рівнів проявів ПТСР у дітей (за методикою І. Котеньової), %

Ще одним яскравим проявом є перебільшене реагування (30%), яке вказує на підвищену чутливість дітей до зовнішніх подразників. Умови життя військових родин часто змушують дітей перебувати у стані «настороженості», що проявляється в гіперреакціях на гучні звуки, конфліктні ситуації або різкі зміни середовища. У більшості випадків це поєднується з надпильністю (70% – середні показники), що свідчить про постійний внутрішній контроль за оточенням і очікування можливих загроз.

У 25% дітей проявилася агресивність на високому рівні, що може бути відображенням внутрішнього напруження, яке вони не завжди здатні виразити в соціально прийнятний спосіб. Це можна розглядати як форму захисту у відповідь

на стрес та емоційну нестабільність у сім'ї. Водночас більшість мають середні або низькі показники агресії, що демонструє різну індивідуальну стійкість до стресових впливів.

Важливим показником є також притупленість емоцій (15% – високі, 60% – середні). Це може свідчити про певну «емоційну броню» дітей військовослужбовців, яка формується як спосіб психологічного захисту від надмірних переживань і травматичних подій.

Такі симптоми, як депресивність (70% – середні показники) і порушення пам'яті, концентрації уваги (5% високі, 20% середні), відзначаються менш різко, однак демонструють, що частина дітей може мати труднощі у навчальній діяльності та пізнавальних процесах, зниження мотивації та пригніченість.

Звертає на себе увагу і те, що 15% дітей переживають непрошені спогади або галюцинаторні переживання, що є прямим свідченням травматизації. Для дітей військових це може бути пов'язано як з реальними загрозами та подіями, так і з переживаннями за батьків.

Важливо підкреслити, що, попри значний рівень тривожності та емоційного напруження, у половини дітей виявлено середній рівень оптимізму (50%). Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресу, що створює позитивні перспективи для психологічної підтримки та корекційної роботи.

Діти військовослужбовців характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, високим рівнем тривожності, схильністю до перебільшених реакцій та агресивності, а також певними ознаками емоційного «відключення». Водночас збережений оптимізм і відсутність масових проявів важких симптомів (як-от зловживання речовинами чи почуття провини) дають підстави вважати, що за умови своєчасної психологічної допомоги вони мають потенціал до ефективної адаптації та відновлення.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ БАТЬКІВСЬКО – ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Методичні основи роботи з родинами військовослужбовців

Сучасні умови життя в Україні, зокрема збройна агресія та воєнний стан, суттєво впливають на психологічний клімат у сім'ях військовослужбовців. Тривала відсутність батька або матері, підвищений рівень тривожності та емоційного напруження, невизначеність майбутнього призводять до загострення проблем у сфері батьківсько-дитячих відносин. У зв'язку з цим особливого значення набуває психологічна підтримка, спрямована на оптимізацію взаємин у родині, розвиток конструктивного спілкування та зниження рівня психоемоційного напруження.

Робота з родинами військовослужбовців вимагає системного та комплексного підходу, що ґрунтується на поєднанні теоретичних знань і практичних методик. Методичні засади психологічної допомоги визначаються такими принципами:

- **принцип системності** – урахування взаємозв'язку всіх членів сім'ї та їхніх ролей у формуванні емоційного клімату;
- **принцип індивідуального підходу** – врахування особистісних особливостей батьків і дітей, рівня їхньої стресостійкості та адаптивних можливостей;
- **принцип конфіденційності та довіри** – створення безпечного простору для відкритого обговорення переживань;
- **принцип ресурсності** – опора на сильні сторони сім'ї, пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів для підтримки.

Методична робота може включати як індивідуальні консультації з

батьками чи дітьми, так і сімейні та групові форми роботи, спрямовані на формування навичок ефективного спілкування, розвиток емоційної чуйності, опрацювання почуття тривоги та страху.

Психологічні особливості батьківсько-дитячих відносин у родинах військовослужбовців зумовлюють необхідність застосування специфічних методів психологічної підтримки. Одним із найбільш ефективних напрямів є **групова тренінгова робота**, яка дозволяє створити умови для безпечного обговорення проблем та пошуку конструктивних шляхів їх розв'язання.

Тренінгова група виступає своєрідним міні-світом, у якому відтворюються типові проблеми взаємин, прийняття рішень, стилів спілкування та міжособистісної взаємодії. Такий формат забезпечує унікальні можливості для навчання, розвитку, самопізнання, корекції та консультування.

Важливою особливістю тренінгової групи є можливість учасників отримати зворотний зв'язок, усвідомити власні переживання й проблеми, відчувати підтримку та прийняття інших. Це сприяє розвитку довіри, емпатії та навичок взаємодії, які згодом переносяться у реальні життєві ситуації.

Є. Карпенко підкреслює низку переваг групової форми роботи: уникнення травматичного замикання в собі, можливість безпечного аналізу власних взаємин, апробація нових стратегій поведінки без ризику осуду, створення позитивної напруги для самопізнання та корекції. Крім того, групові тренінги є більш доступними у порівнянні з індивідуальними консультаціями, що підвищує їхню соціальну значущість.

Н. Пилипенко звертає увагу, що ефективність тренінгу залежить від якісної програми, дотримання методологічних і етичних принципів, врахування особистісних особливостей учасників та професійної компетентності тренера. Застосування різних підходів (когнітивного, гуманістичного, психодинамічного, інтегративного тощо) відкриває широкі можливості для підбору оптимальних психотехнологій.

Таким чином, аналіз теоретичних і практичних джерел дозволяє стверджувати, що **соціально-психологічний тренінг** є дієвим засобом

підтримки родин військовослужбовців. Він спрямований на розвиток адаптаційних ресурсів особистості, формування конструктивних моделей поведінки, зменшення впливу стресових факторів та оптимізацію батьківсько-дитячих відносин у складних життєвих умовах.

Важливим напрямом методичної роботи є **психопросвітницька діяльність**, що передбачає інформування батьків та дітей про психологічні особливості впливу воєнних подій на емоційний стан, поведінку й розвиток. Такі заходи сприяють формуванню адекватного ставлення до власних переживань і створюють основу для своєчасного звернення по допомогу.

Окремої уваги заслуговує **психопрофілактика вторинної травматизації** членів сім'ї, адже діти нерідко стають свідками сильних емоційних реакцій дорослих. Психолог повинен навчати сім'ї методам емоційної саморегуляції, технікам релаксації, розвитку навичок підтримувального спілкування.

Важливим компонентом є і **соціальна підтримка**, що полягає в налагодженні взаємодії з освітніми установами, медичними закладами та громадськими організаціями. Це дозволяє забезпечити комплексний підхід, інтегрувати ресурси громади та підвищити ефективність допомоги.

Таким чином, методичні основи роботи з родинами військовослужбовців включають не лише застосування тренінгових програм і психологічних консультацій, а й просвітницькі, профілактичні та соціально-орієнтовані заходи. Це забезпечує багаторівневу підтримку, спрямовану на збереження психічного здоров'я та гармонізацію батьківсько-дитячих відносин у складних життєвих умовах.

3.2. Програма психологічного тренінгу для гармонізації батьківсько-дитячих відносин

Розроблена програма психологічного тренінгу спрямована на підтримку сімей військовослужбовців та гармонізацію батьківсько-дитячих відносин у

складних умовах воєнного часу. Вона базується на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які засвідчили наявність у таких родинах підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, суперечливих стилів виховання та труднощів у вираженні почуттів. У зв'язку з цим програма була побудована з урахуванням потреб усіх ключових учасників сімейної взаємодії – військових чоловіків, їхніх дружин та дітей віком від 10 до 16 років.

Тренінговий курс передбачає три окремі напрями роботи, які є взаємодоповнювальними та можуть реалізовуватися як окремо, так і в комплексі (див. Додаток Ж):

Програма для військових чоловіків – спрямована на усвідомлення власної ролі у сім'ї, розвиток навичок емоційної відкритості, конструктивного спілкування, довіри та підтримки. Важливим акцентом є зменшення впливу авторитарного стилю виховання та формування більш гнучких моделей взаємодії з дружиною та дітьми.

Програма для дружин військових – орієнтована на зміцнення внутрішніх ресурсів жінок, розвиток навичок емоційного самовираження, побудову довірливих і підтримувальних стосунків у родині, а також формування вміння зберігати баланс між особистими потребами й потребами дітей.

Програма для дітей віком 10-16 років – розроблена з метою допомогти дітям усвідомити власні емоції, навчитися виражати їх у прийнятний спосіб, розвивати довіру, взаємопідтримку та позитивне самосприйняття. Особливу увагу приділено профілактиці тривожності, агресивності та формуванню оптимістичного погляду на майбутнє.

Усі три програми побудовані за єдиною структурою – 7 занять по 1,5 години, що включають міні-лекції, інтерактивні вправи, групові дискусії, рольові ігри та рефлексію. Така форма роботи забезпечує поєднання навчання, самопізнання та практичного закріплення навичок у безпечній груповій атмосфері.

Узагальнена таблиця програм психологічних тренінгів

№	Військові чоловіки	Дружини військових	Діти (10–16 років)
1	<i>Знайомство і правила</i> Мета: створення довіри, окреслення ролі сім'ї як тилу. Вправи: «Позивний», «Я і моя сім'я», «Що є моїм тилом?».	<i>Знайомство і правила</i> Мета: безпечна атмосфера, усвідомлення сім'ї як ресурсу. Вправи: «Моє ім'я – моя сила», «Моя сім'я як дерево», правила групи.	<i>Знайомство і правила</i> Мета: відчуття прийняття, командного духу. Вправи: «Коло знайомств», «Моя сім'я у малюнку», правила групи.
2	<i>Позиції у спілкуванні</i> (Батько–Дорослий–Дитина) Мета: усвідомлення стилю комунікації. Вправи: «Три стільці», «Стілець витримки».	<i>Ролі у спілкуванні</i> Мета: розпізнавати «Дорослий–Батько–Дитина» в діалозі. Вправи: «Три стільці», «Діалог у різних ролях».	<i>Мої ролі у спілкуванні</i> Мета: зрозуміти, як діти поведуться у різних ситуаціях. Вправи: «Ролі в сім'ї», ігрові сценки.
3	<i>Приховані емоції у родині</i> Мета: навчитися виражати почуття без конфлікту. Вправи: «Емоція по колу», «Скульптура родини», «Маски».	<i>Емоції у стосунках</i> Мета: усвідомлення та вираження власних почуттів. Вправи: «Мої емоції сьогодні», «Скульптура стосунків», «Маски».	<i>Мої емоції</i> Мета: розпізнавати та називати почуття. Вправи: «Емоційні смайлики», «Скульптура емоцій», «Маскарад почуттів».
4	<i>Межі та контакт</i> Мета: відпрацювання навичок встановлення психологічних кордонів. Вправи: «Особистий простір», «Я-повідомлення», «Моє так – моє ні».	<i>Межі у стосунках</i> Мета: вчитися поважати власні та чужі межі. Вправи: «Моє так/ні», «Я-повідомлення», «Особистий простір».	<i>Мої межі</i> Мета: розуміти, що дозволяю/не дозволяю іншим. Вправи: «Моє так і моє ні», «Моя територія».
5	<i>Активне слухання</i> Мета: навчитися чути й віддзеркалювати почуття близьких. Вправи: «Вуха і рот», «Віддзеркалення», «Зіпсований телефон навпаки».	<i>Активне слухання</i> Мета: формувати навичку уважного слухання. Вправи: «Вуха і рот», «Віддзеркалення емоцій», «Зіпсований телефон».	<i>Я вмю слухати</i> Мета: розвивати емпатію і підтримку у спілкуванні. Вправи: «Слухаю серцем», «Віддзеркалення», «Добре вухо».
6	<i>Довіра і підтримка у сім'ї</i> Мета: формування навичок взаємної підтримки. Вправи: «Довіра на дотик», «Трикутник підтримки», «Моя валіза підтримки».	<i>Довіра і підтримка</i> Мета: зміцнення взаємної довіри та турботи. Вправи: «Міст довіри», «Моя валіза підтримки», «Підтримка у колі».	<i>Довіра і дружба</i> Мета: вчитися довіряти та бути надійним другом/членом сім'ї. Вправи: «Сліпий і поводити», «Валіза підтримки», «Друзі поруч».
7	<i>Підсумки і закріплення навичок</i> Мета: інтеграція досвіду, план застосування у житті. Вправи: «Коло впевненості», «Валіза змін», «Послання собі».	<i>Підсумки і закріплення</i> Мета: усвідомлення особистих змін та ресурсів. Вправи: «Коло впевненості», «Валіза змін», «Послання собі».	<i>Підсумки і ресурс</i> Мета: закріпити нові вміння, відчувати власну силу. Вправи: «Коло сили», «Моя валіза змін», «Компліменти по колу», «Послання собі».

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можна зробити висновок, що сімейні взаємини та психологічний стан дітей військовослужбовців формують багатогранну картину впливу військової служби та умов воєнного часу на батьківсько-дитячі відносини й емоційне благополуччя дитини.

У теоретичному аспекті було здійснено аналіз поняття «сім'я» та «батьківсько-дитячі відносини», які розглядаються як провідне середовище соціалізації, де взаємодія між батьками та дітьми визначає емоційний розвиток особистості, її здатність до адаптації та формування системи життєвих цінностей. Батьківсько-дитячі стосунки є ключовою умовою психологічного благополуччя, а їхня дисгармонія стає чинником зростання тривожності, конфліктності та напруженості у сімейному середовищі.

Аналіз факторів сімейного життя показав, що у родинях військових напруженість і конфлікти зумовлені специфічними обставинами: відсутністю одного з батьків через службові обов'язки, постійною тривогою за життя й безпеку, а також перенесенням цінностей військової дисципліни на виховний процес. Це створює ситуацію, коли емоційна близькість поєднується з відстороненістю, турбота – з надмірними вимогами, а любов – з жорсткими санкціями.

Дослідження емоційної взаємодії підтвердило, що для багатьох сімей характерна нестійкість стилів виховання: суворість чергується з поблажливістю, що провокує у дітей відчуття непередбачуваності й емоційної нестабільності. Водночас значна частина батьків орієнтована на виховання у дітей сили, витривалості та дисципліни, тоді як розвиток емоційної чутливості та м'якості відходить на другий план. Це з одного боку сприяє більшій автономності дітей, а з іншого – обмежує формування їхньої емоційної сфери та ускладнює гармонійний розвиток особистості.

Аналіз батьківського ставлення показав, що у більшості випадків

простежується помірно позитивна емоційна позиція батьків, яка поєднує прийняття, співпрацю та готовність підтримувати дитину. Батьки демонструють установку на виховання самостійності та витривалості у дітей, не схильні сприймати їх як слабких чи безпорадних, що є важливим ресурсом у розвитку підлітків у складних соціальних умовах. Водночас виявлено риси авторитарності та жорсткого контролю, що відображає перенесення цінностей військової дисципліни та підпорядкування на сімейне виховання. Такий стиль може сприяти формуванню у дитини відповідальності й організованості, але водночас зумовлює ризик емоційної дистанційованості та внутрішньосімейних конфліктів.

Результати за методикою оцінки сімейного клімату свідчать, що в родинях військовослужбовців спостерігається суперечливе поєднання емоційної турботи й недостатності уваги. У частини сімей домінує гіпопротекція та відчуженість, що може формувати у дитини почуття самотності, тоді як в інших простежується надмірна опіка. У сфері виховних впливів характерним є висування підвищених вимог та застосування жорстких санкцій, що посилює напруження та провокує протестну поведінку дитини. Частина батьків схильна переносити конфлікти подружнього життя у сферу виховання, що негативно позначається на психологічній атмосфері в родині. Нестійкість стилю виховання з чергуванням суворості й поблажливості створює у дітей відчуття непередбачуваності та невпевненості.

Особливої уваги заслуговує орієнтація значної частини військових родин на розвиток у дітей так званих «чоловічих» якостей – сили, витривалості, дисципліни та жорсткості. Така тенденція зрозуміла у контексті військового середовища, однак вона знижує значущість емоційної чутливості, гнучкості, емпатії, що може обмежувати повноцінний розвиток емоційної сфери дитини.

Дані, отримані за методикою оцінки сімейної згуртованості та адаптації, демонструють, що більшість сімей зберігають середній рівень єдності та здатності пристосовуватися до складних умов. Це свідчить про базову стабільність, що дозволяє підтримувати функціонування родини навіть у

кризових обставинах. Водночас виявлена значна частка сімей із низьким рівнем згуртованості та адаптивності, що вказує на слабкість емоційних зв'язків і труднощі в подоланні стресових ситуацій. Високий рівень розбіжності між образом «реальної» та «ідеальної» сім'ї у багатьох опитаних свідчить про приховане невдоволення сімейною динамікою та прагнення до змін, гармонізації взаємин і посилення взаємопідтримки.

Дослідження емоційного стану дітей військовослужбовців дало змогу виявити характерні симптоми, притаманні посттравматичним стресовим проявам. Найбільш вираженою є підвищена тривожність, яка супроводжується емоційною чутливістю, перебільшеними реакціями на подразники, а також схильністю до агресивних проявів. У ряді випадків спостерігається притупленість емоцій як форма психологічного захисту від надмірних переживань. Деякі діти повідомляють про непрошені спогади чи нав'язливі образи, що є свідченням травматизації.

Попри емоційне напруження, у значної частини дітей зберігається оптимізм і внутрішній ресурс до подолання труднощів. Це створює підґрунтя для ефективної психологічної підтримки та підвищує шанси на успішну адаптацію.

Таким чином, отримані результати свідчать, що сім'ї військовослужбовців є складною соціально-психологічною системою, де поєднуються як потенціал для розвитку, так і ризики дезадаптації. Основними проблемними зонами виступають емоційна нестабільність сімейного клімату, схильність до авторитарних стилів виховання, знижена згуртованість та підвищена тривожність дітей. Водночас наявність оптимізму, орієнтації на виховання сили та витривалості, а також середнього рівня адаптивності більшості сімей свідчить про значні ресурси, які можуть бути використані у психокорекційній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багрій В. Н. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2013. Вип. 2. С. 7-10.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Особистісноорієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
3. Борисова О. О. Методика ведення першої бесіди психолога з учасниками/учасницями бойових дій. Науковий журнал «Габітус». Випуск 55. 2023. С. 39-44.
4. Борисова О. О. Психореабілітація військових і членів їхніх сімей: навч. посіб. / Борисова О. О. Одеса, 2024. 342 с.
5. Борисова О. О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. Науковий журнал «Габітус». Випуск 49. 2023. С. 16-21.
6. Бريدников Ю. Л. Потенціал сімейної психотерапії у процесі здійснення реабілітації сімей військовослужбовців-учасників бойових дій. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*, 2018, 7 (1) С. 84-97.
7. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
8. Войцях Т.В. Інноваційні методики діагностичної роботи з сім'єю: спецкурс. Черкаси: ОПОПП, 2014. 68 с.
9. Гірник А. М. Основи конфліктології: навч. посібник. Київ : Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
10. Глушко О. І. Вибрані лекції з дисципліни «Психологічні проблеми батьківсько-дитячих стосунків». Дніпро : РВВ ДНУ, 2019. 56 с.
11. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2016 рік (м. Івано-Франківськ, 15 березня 2017).

Київ : [б.в.], 2018. С. 56–63.

12. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

13. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження). Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.

14. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології* 5:, 2017, С. 33-42.

15. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на моральнопсихологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *UKRAINIAN PSYCHOLOGICAL JOURNAL* № 1 (7) 2018. С.41-57.

16. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. *Науковий вісник Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К. Д. Ушинського*. 2011. № 11–12. С. 262–271.

17. Казібекова В. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018 р. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 48–49.

18. Капська А. Й. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей : Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 218–253.

19. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / За 61м.61. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

20. Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С.М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

21. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посібник. / заг. ред. Богданов С. О., Панок В. Г. Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
22. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 218–253.
23. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
24. Кравченко Т. В. Дослідження ставлення батьків до дитини у сучасних українських сім'ях. Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм : матеріали III міжнар. наук.- практ. конф. (м. Сєверодонецьк, 23–24 січн. 2015 р.). Сєверодонецьк : Видво Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2015. С. 88–90.
25. Кравченко Т. В., Трубавіна І. М. Допомога батькам у вихованні дітей : методичні рекомендації для соціальних працівників. Київ : Держсоцслужба, 2005. 100 с.
26. Лебедєва С. Ю., Овсяннікова Я. О., Похілько Д. С. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. Габітус. 2023. Вип. 45. 139-145.
27. Магдисюк Л. І., Грушецька О. В. Психотехнології у роботі з дітьми та дорослими : практикум. навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 188 с.
28. Магдисюк Л. І., Замелюк М. І., Сойко О.В., Замелюк І. В. Психотехнології та психологічні аспекти реабілітації військовослужбовців при переході до цивільного життя : виклики та стратегії адаптації. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2025. № 1. С. 52-60.
29. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.

30. Мандзик Т. Виховний стиль батька як фактор формування соціальнопсихологічної адаптованості підлітків. Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія. 2014. № 2 (2). С. 52–56.
31. Марінушкіна О. Е., Замазій Б. О. Порадник практичного психолога. Харків : Основа, 2007. 240 с.
32. Маркова М. В.; Росінський Г. С. Порухення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців – учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. *Український вісник психоневрології* (26, вип. 1), 2018, С. 78-82.
33. Міхеєва О. Ю. Характеристика соціальної роботи з сім'ями військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка*, 2018, 25: С. 44-50.
34. Неурова А., Романишин А. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник. Київ. 2023. 335 с.
35. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Філософі. Соціологія. Психологія : збірник наукових праць. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С.120 – 136.
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Гридковець Л. та ін. ; за заг. ред. Л. Гридковець. Том 3. Київ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
37. Піхоцька В., Магдисюк Л., Патута Б. Особливості використання арттерапевтичних методів у роботі із підлітками. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 140-143.
38. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А., Савченко Ю. Ю., Мисник С. О., Рябко Ю. В., Шейко Г. Д.. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
39. Помиткіна Л. В., Злагодух 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.

40. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. Випуск 3 (56), 2022. С.78–84.

41. Прищак В. О. Вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія» / В. О. Прищак ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 106 с.

42. Про затвердження Положення про пункти психологічної допомоги у ЗСУ: Наказ Головнокомандувача ЗС України від 28.07.2020 р. № 99. Довідник МЗП. URL: <https://dovidnykmpz.info/>

43. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 192 с.

44. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.

45. Соціальний супровід військовослужбовців Збройних Сил України та членів їх сімей: практичні аспекти діяльності посадових осіб військових частин, територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки: методичний посібник / Герасименко О.В., Горбенко І. М., Деточка О. Д., Дембіцький В. М., Єфімова В. В., Калініченко Я. В., Камінська А. С., Куц С. В., Лагодзінський В.В., Мороз В.М., Панченко В. М., Рожков Є. О., Умеренкова Н. Ф., Шевчук О. В.. Київ.: НДЦГПЗСУкраїни, 2023. 130 с.

46. Старков Д. Ю., Ярий В. В., Олішевський О. В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом: науково-методичний посібник. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2023. 136 с.

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

48. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко. Миколаїв : Іліон, 2023. 172 с.

49. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

50. Тимчасова інструкція щодо організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців. Київ: МОУ, 2015. 16 с.

51. Трубавіна І. М. Зміст та форми просвітницької роботи з батьками. К.: ЦССДМ, 2000. 88 с.

52. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю. К.: ЦССДМ, 2002. 132 с.

53. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

54. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

55. Хоружий С. М. Практикум з індивідуального психологічного консультування у соціальній роботі. КНУ імені Тараса Шевченка. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

56. Якимець В. М., Печиборщ В. П., Вороненко В. В., Якимець В. В., Печиборщ О. В., Никоненко А. В., Слабкий Г. О. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2022. № 3 (93). С. 41-50.