

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

На правах рукопису

МАТВЄЄВА ВАЛЕНТИНА ВАСИЛІВНА

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПОДРУЖНІМИ ВЗАЄМИНАМИ ЯК
ЧИННИК ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СІМЕЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної

психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики
від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____ (Магдисюк Л.І.)

Луцьк – 2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
1.1. Аналіз поняття задоволеності шлюбom: підходи до вивчення....	6
1.2. Особливості життєдіяльності сім'ї в умовах військової служби.....	12
1.3. Теоретичні моделі подружньої адаптації в умовах стресу та розлуки.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМИ ВЗАЄМИНАМИ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ.....	28
2.1. Процедура та методика дослідження.....	28
2.2. Аналіз та обробка отриманих результатів.....	31
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ДИСГАРМОНІЙ У ШЛЮБНОМУ ПАРТНЕРСТВІ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	72
3.1. Опис програми для подолання дисгармоній у партнерів сім'ї військовослужбовців	72
3.2. Програма для подолання дисгармоній у шлюбному партнерстві.....	74
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні значно зростає роль сім'ї як джерела емоційної стабільності, підтримки й відновлення психологічного ресурсу особистості. Особливої актуальності набуває вивчення сімей військовослужбовців Збройних Сил України, адже ці родини стикаються з унікальними труднощами: частими розлуками, емоційним напруженням, невизначеністю та постійною тривогою за життя партнера. В таких умовах подружні взаємини стають не лише емоційною основою сімейного життя, а й критичним чинником життєдіяльності всієї родини.

Задоволеність подружніми взаєминами – це важливий індикатор психологічного добробуту, що прямо впливає на якість комунікації, рівень конфліктності, виховання дітей, стабільність шлюбу, адаптацію до складних життєвих обставин. Особливо значущим є цей чинник у житті військових родин, де соціальна підтримка часто обмежена, а психологічне навантаження – надмірне.

Об'єкт дослідження – подружні взаємини у сім'ях військовослужбовців.

Предмет дослідження – задоволеність подружніми взаєминами як чинник життєдіяльності сім'ї військовослужбовців.

Мета дослідження – виявити зв'язок між рівнем задоволеності подружніми взаєминами та життєдіяльністю сімей військовослужбовців ЗСУ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення задоволеності шлюбом.
2. Визначити особливості функціонування родин військовослужбовців.
3. Емпірично дослідити рівень задоволеності подружніми взаєминами у військових сім'ях.

4. Встановити взаємозв'язок між подружньою задоволеністю та життєдіяльністю сім'ї.

5. Розробити рекомендації щодо покращення подружніх взаємин у родинях військових.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Упродовж останніх десятиріч поняттю життєдіяльності сучасної сім'ї приділяється все більше уваги серед наукових кіл. Особливої уваги потребують дистантні сім'ї, і, насамперед, родини військовослужбовців. При цьому, задоволеність подружніми стосунками розглядається науковцями як один із вагомих чинників для побудови стабільних взаємин із партнером. У контексті вивчення цієї тематики заслуговують на увагу наукові доробки відомих дослідників, зокрема Bowlby, Satir, Erikson, Fromm, Kouneski та Olson, Mikulincer та Shaver. Серед українських психологів зацікавленість у цій тематиці спостерігаємо серед таких імен: Р. Федоренко, М. Мушкевич, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська, І. Грицюк, Є. Потапчук, О. Кочарян, О. Хіль, Х. Цьомик.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, психодіагностичні методики, статистичний аналіз даних, порівняльний аналіз.

З метою реалізації поставлених завдань застосовувались наступні психодіагностичні методики :

- опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко);

- методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська);

- тест психологічного клімату сім'ї (В. Бойко);

- діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл);

- тест незакінчених речень (авторська модифікація).

Базою дослідження виступили: Психологічний консультативний центр та Центр сімейної психології «Щаслива сім'я» кафедри практичної психології та психодіагностики ВНУ імені Лесі Українки.

Вибірку склали 28 подружніх пар, де один із партнерів проходив службу у Збройних силах України. Всі подружні пари є жителями міста Луцька, Волинської, Рівненської та Тернопільської областей. Дослідження проводилось упродовж 2024-2025 років.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що їх аналіз, запропоновані корекційні матеріали можуть успішно використовуватись як сімейними, так і військовими психологами при наданні психологічної допомоги подружнім парам, зокрема, сім'ям військовослужбовців, що звернулись за допомогою.

Результати дослідження презентовано у збірнику матеріалів XVI Міжнародної науково-практичної конференції : *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід*, 16-29 березня 2025 р.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

Матвєєва В., Федоренко Р. Психологічні аспекти, що впливають на задоволеність подружніми взаєминами та життєдіяльність сімей військовослужбовців ЗСУ. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід*. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 124-127.

Структура і обсяг роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів та додатків. Список використаних джерел налічує 59 найменувань. Повний обсяг роботи складає 106 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Аналіз поняття задоволеності шлюбom: підходи до вивчення

Проблематика задоволеності шлюбom посідає одне з центральних місць у сучасній психології сім'ї, адже саме вона безпосередньо пов'язана з якістю функціонування родини, рівнем психологічного благополуччя її членів та стабільністю подружніх відносин. У вітчизняній науковій традиції під цим поняттям зазвичай розуміють інтегральну оцінку особистістю власних сімейних стосунків, яка ґрунтується на співставленні очікувань і реальних умов життя. Така оцінка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, формуючи цілісне уявлення про те, наскільки шлюб відповідає потребам та цінностям подружжя.

Варто зазначити, що дослідження українських психологів підтверджують: задоволеність шлюбom є більш точним показником гармонійності сімейних відносин, ніж сама по собі тривалість шлюбу, оскільки формальне збереження сім'ї ще не гарантує внутрішнього комфорту та щастя [2].

Слід підкреслити, що задоволеність шлюбom не є статичним утворенням, а змінюється під впливом багатьох факторів. На початкових етапах подружнього життя високий рівень задоволеності зумовлений романтичними очікуваннями та емоційною насиченістю взаємин. Однак у міру розширення сім'ї, зростання побутових і професійних навантажень та появи дітей ця задоволеність може знижуватися. Водночас у зрілому віці відзначається тенденція до повторного зростання рівня задоволеності завдяки накопиченому досвіду спільного життя, розвитку взаємної довіри й

підтримки [3]. Це доводить, що феномен подружнього щастя варто розглядати як динамічний процес, який залежить від стадії життєвого циклу сім'ї, вікових особливостей та соціальних умов її існування.

У психологічній науці виокремлюють кілька підходів до аналізу задоволеності шлюбом. Зокрема, когнітивно-оцінний підхід ґрунтується на ідеї порівняння реальних умов із «ідеальним образом шлюбу» в уявленнях подружжя. Якщо розрив між бажаним і дійсним є незначним або відсутній, людина відчуває задоволеність, тоді як суттєва невідповідність провокує фрустрацію [24].

Емоційно-почуттєвий підхід, натомість, розглядає задоволеність як відносно стійке почуття щастя й гармонії у відносинах, яке може зберігатися навіть за наявності певних труднощів [5]. Поєднання цих підходів дозволяє отримати більш комплексне розуміння природи подружнього благополуччя, адже воно включає як раціональні оцінки, так і емоційний досвід.

Досить поширеним у вітчизняних дослідженнях є розмежування між загальною та частковою задоволеністю шлюбом. Загальна відображає інтегральне ставлення до шлюбу в цілому, тоді як часткова пов'язана з конкретними аспектами сімейного життя – сексуальною гармонією, розподілом ролей, організацією побуту чи вихованням дітей [6]. У цьому контексті цікавою є думка, що позитивна оцінка хоча б кількох ключових сфер може підтримувати високий рівень загальної задоволеності навіть тоді, коли інші сфери не функціонують належним чином [25]. Таким чином, задоволеність шлюбом є багатовимірним явищем, що відображає не тільки зовнішню картину життя подружжя, але й глибину їхньої психологічної взаємодії.

Численні дослідження вказують на широкий спектр чинників, що впливають на рівень подружнього щастя. Серед них особливо виділяють якість комунікації, здатність до емпатії та співпереживання, наявність

довіри, узгодженість у розподілі сімейних ролей і цінностей, сексуальну сумісність та матеріальну стабільність [8]. Важливо наголосити, що українські науковці, серед яких варто відзначити викладачів Волинського національного університету імені Лесі Українки, приділяють особливу увагу саме гендерним відмінностям у сприйнятті подружньої задоволеності. Дослідження свідчать, що для жінок значущішим є рівень емоційної близькості й турботи, тоді як чоловіки частіше оцінюють шлюб через призму соціально-економічних аспектів і стабільності [9].

Неможливо оминати і питання методів дослідження цього феномену. В українській практиці поширене використання опитувальника «Задоволеність шлюбом», розробленого В. Століним та його колегами, який адаптований для вітчизняних умов і широко застосовується у наукових роботах [12]. Крім того, активно використовуються інші психодіагностичні методики – наприклад, для вимірювання сімейної згуртованості чи визначення психологічного клімату родини [13]. Застосування комплексного інструментарію дозволяє не лише фіксувати рівень задоволеності, а й розкривати чинники, що його визначають.

Застосування сучасних психометричних методик дає можливість отримати об'єктивну картину рівня подружньої задоволеності, що має важливе значення як для наукових досліджень, так і для практичної практики. Серед найпоширеніших інструментів варто виділити DAS (Dyadic Adjustment Scale), KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale) та ENRICH. DAS є комплексним опитувальником, який використовується для оцінки комунікативних процесів у шлюбі, здатності партнерів до конструктивного розв'язання конфліктів і загальної гармонійності взаємин; цей метод було розроблено ще у 1976 році, і відтоді він зберігає актуальність у дослідницькій сфері [2]. KMSS являє собою коротку, але водночас ефективну шкалу, яка дозволяє швидко оцінити рівень задоволеності шлюбом, що робить її зручною як для проведення порівняльних досліджень,

так і для відстеження динаміки змін у довготривалих спостереженнях [9]. Інший відомий інструмент – ENRICH – відзначається своєю багатовимірністю, оскільки охоплює широкий спектр аспектів подружнього життя, включаючи фінансове планування, сексуальну сферу, емоційну підтримку та спільну систему цінностей. Завдяки цій комплексності ENRICH набув популярності як один із провідних засобів для аналізу якості стосунків у клінічних і дослідницьких контекстах [9; 10, 26].

Інтеграція наукових результатів у практику сімейного консультування та психотерапії має ключове значення для створення дієвих програм допомоги подружжю. Сучасні методики, що базуються на когнітивно-біхевіористському підході, не лише виявляють проблемні аспекти у взаємодії партнерів, але й забезпечують можливість їх цілеспрямованої корекції за допомогою спеціалізованих тренінгів та терапевтичних занять. Як свідчать дослідження Л.Магдисюк та А. Мельника [27], поєднання кількісних і якісних методів аналізу дозволяє отримати найбільш достовірну картину функціонування сімейної системи й сформулювати практичні рекомендації для оптимізації подружніх відносин. Подібний підхід підтвердив свою ефективність і в працях Н. Максимової (2011) [8], а також у дослідженнях А.Мельника та Л. Магдисюк (2012) [26], де комплексне використання різних психометричних інструментів сприяло розширенню спектра змінних та підвищенню надійності отриманих даних.

Сучасні наукові підходи трактують задоволеність шлюбом як динамічний процес, на який впливає ціла низка чинників [23]. Цей процес охоплює кілька взаємопов'язаних етапів: формування базових уявлень про сімейне життя ще на початкових стадіях знайомства; вироблення спільної системи цінностей і переконань у період становлення шлюбу; адаптацію до соціальних та економічних змін, що визначають організацію повсякденного життя; усунення дисфункціональних моделей поведінки завдяки конструктивним стратегіям комунікації та подоланню конфліктів; а також

постійний самоаналіз і моніторинг взаємодії, які допомагають підтримувати високий рівень подружньої задоволеності протягом усього життя разом [29].

Такий підхід дозволяє не лише глибше вивчати функціонування подружніх відносин, але й створювати ефективні програми втручання. Використання інтегрованих методів у дослідженнях шлюбу підвищує якість консультування, оскільки надає можливість працювати як із конкретними аспектами взаємин, так і з цілісною системою взаємозв'язків у сім'ї. Науковий аналіз, проведений Р. Федоренко [36], доводить, що комплексна оцінка шлюбної якості дає змогу ідентифікувати як сильні, так і проблемні тенденції у взаємодії партнерів, що відкриває шлях до формування адаптивних стратегій корекції. Крім того, міжнародні дослідження підтверджують універсальність ключових індикаторів якості подружніх стосунків, що робить можливим застосування цих методик у різних культурних та соціальних контекстах.

Окрему увагу вчені приділяють впливу індивідуальних характеристик партнерів на рівень подружнього благополуччя. Дослідження Баратинської А. та Пось Л. свідчать, що такі фактори, як адаптивність, емоційна зрілість, здатність до самоаналізу та конструктивна комунікація, відіграють вирішальну роль у формуванні позитивного сімейного клімату[43]. Подібні висновки наведено і в роботах Федоренко Р.П. [40], де підкреслюється, що невміння ефективно долати конфлікти та внутрішні суперечності може стати передумовою для кризи у стосунках. Таким чином, досягнення високого рівня задоволеності шлюбом можливе лише за умови комплексного врахування індивідуальних особливостей кожного партнера поряд із соціальними, економічними та культурними чинниками, що визначають організацію сімейного життя.

Незважаючи на існуючі теоретичні та методологічні розбіжності між різними підходами, сучасна наука сходиться в думці, що успішність подружніх стосунків залежить від комплексної взаємодії внутрішніх

психологічних ресурсів партнерів та зовнішніх соціальних чинників [33]. Такий підхід дозволяє розглядати шлюб не як ізольований феномен, а як складову більшої соціальної системи, де кожен елемент взаємодіє з іншими для досягнення гармонії та стабільності. Використання сучасних психометричних інструментів, таких як DAS, KMSS та ENRICH, дає змогу не лише оцінити загальний рівень задоволеності шлюбом, а й виявити конкретні аспекти, які потребують уваги з боку як дослідників, так і практиків [45]. У зв'язку з цим подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку інтегрованих моделей, що враховують як індивідуальні, так і системні особливості подружніх стосунків, з метою розробки ефективних стратегій втручання та профілактики кризових явищ у сім'ї.

Серед зарубіжних учених, які розробляли гуманістичний підхід до вивчення подружніх взаємин, особливе місце посідають К. Роджерс, А. Маслоу та В. Сатир. К. Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, наголошував на значенні безумовного прийняття та емпатії у міжособистісній взаємодії, включно з подружніми стосунками [45]. Маслоу розвинув концепцію самоактуалізації, що стала центральним елементом гуманістичного напрямку, підкреслюючи, що шлюб може виступати важливим середовищем для задоволення вищих потреб і реалізації особистісного потенціалу. Федоренко Р. П. , відома своїм внеском у розвиток сімейної терапії, розглядала сім'ю як цілісну систему, в якій кожен її учасник сприяє особистісному зростанню інших. Вона акцентувала на ролі відкритого спілкування та автентичності у формуванні гармонійних і зрілих подружніх стосунків [39].

Підсумовуючи, слід наголосити, що задоволеність шлюбом є багатовимірним і динамічним показником, який визначається поєднанням індивідуальних та соціально-психологічних факторів. Вона відображає не тільки емоційний стан подружжя, а й ступінь реалізації їхніх очікувань,

здатність до адаптації й подолання труднощів. У цьому сенсі задоволеність шлюбом виступає своєрідним індикатором ефективності функціонування сімейної системи та має розглядатися як важливий чинник життєдіяльності родини [7].

1.2. Особливості життєдіяльності сім'ї в умовах військової служби

Сім'я військовослужбовця є особливою соціальною системою, функціонування якої відбувається в умовах постійної напруги, невизначеності та підвищених ризиків. Військова служба неминуче накладає відбиток на всі аспекти родинного життя, змінюючи усталені ролі, способи взаємодії та навіть життєві пріоритети. У науковій літературі підкреслюється, що життєдіяльність таких сімей характеризується специфічним поєднанням стресових і ресурсних факторів: з одного боку, члени родини постійно перебувають у ситуації загрози та розлуки, а з іншого – вони формують унікальні стратегії адаптації та згуртованості [8]. Саме тому вивчення цього феномену є вкрай важливим у сучасних умовах, коли тисячі українських сімей безпосередньо зіткнулися з реаліями війни.

Американські соціологи Ернест Берджесс і Джеймс Боссард відзначають, що війна змінює соціальну та демографічну поведінку чоловіків, які беруть участь у військових діях, і жінок, які зараз залишаються вдома, спостерігаються зміни в шлюбах, розлученнях і народжуваності. Група американських дослідників: Дж. Шваб, Дж. Стіфенсон, Кріс Хаузер, Дж. Айс, Кеті Реймер, Ліза Граціано та ін. зазначають, що війни мають як прямий, так і опосередкований вплив на сім'ю, починаючи від горя, втрати та розлуки і закінчуючи проблемами адаптації до цивільного та військового життя, високим рівнем розлучень та

зростаючою роллю жінки в сім'ї та суспільстві. Вони вказують на негативний вплив посттравматичного стресового розладу на сімейне життя та наслідки для дітей постраждалих сімей і роблять висновок, що війна має тенденцію прискорювати зміни в сімейному житті, які раніше не були повністю очевидними [44].

Українські науковці приділили значну увагу дослідженню наслідків першого етапу сучасної російсько-української війни, що розгорталася на Донбасі, для соціально-демографічної ситуації в державі, зокрема у сфері сімейних відносин. У «Державній доповіді про стан сім'ї та шляхи реалізації державної сімейної політики за підсумками 2014–2015 років», підготовленій співробітниками Інституту демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, було детально проаналізовано стан української сім'ї у цей період. Зокрема, розглянуто трансформацію функцій сім'ї, окреслено проблеми та ризики її розвитку в умовах війни, досліджено соціально-демографічні характеристики, матеріальне становище та житлові умови родин, а також визначено основні напрями державної сімейної політики. Окрему увагу питанню руйнування родинних зв'язків унаслідок бойових дій на Донбасі приділено в національній доповіді «Інтеграційна політика українського суспільства в контексті викликів і загроз, пов'язаних з подіями на Донбасі» [42, 45].

Воєнний час зазвичай супроводжується значними економічними труднощами, зокрема втратою роботи та зниженням рівня добробуту сімей, що ставить під сумнів стабільність і благополуччя подружнього життя. Водночас військові дії створюють потужний психологічний тиск: непередбачуваність обставин, загроза життю й здоров'ю, постійне відчуття небезпеки за близьких нерідко провокують конфлікти, посилюють агресію та сприяють емоційному виснаженню у стосунках. Додатковим фактором стає вимушена розлука через евакуацію чи переїзд у безпечніші місця, що в

умовах невизначеності та страху ще більше ускладнює взаємодію між партнерами та створює додаткове навантаження на подружні зв'язки.

Однією з найхарактерніших ознак життєдіяльності родини військовослужбовця є тривалі та вимушені розлуки. Відсутність одного з партнерів, зазвичай чоловіка, створює серйозні труднощі у функціонуванні сімейної системи. На партнера покладається подвійне навантаження: забезпечення побуту, виховання дітей, а часто й матеріальна підтримка родини. Унаслідок цього може відчуватися перевтома, підвищений рівень тривожності та емоційне виснаження. У той же час діти переживають нестачу батьківської уваги, що впливає на їхній емоційний розвиток і почуття безпеки [10]. Варто наголосити, що саме якість зв'язку між відсутнім військовослужбовцем і членами сім'ї, навіть через опосередковані форми спілкування, значною мірою визначає, наскільки успішно родина долатиме виклики, пов'язані з розлукою.

Ще однією важливою особливістю є високий рівень стресогенності, який супроводжує щоденне життя таких сімей. У їхньому досвіді постійно присутні тривога за життя та здоров'я військовослужбовця, страх втрати, відчуття невизначеності майбутнього [11]. Психологи відзначають, що у таких умовах значно зростає ризик розвитку тривожних та депресивних розладів, а в окремих випадках – симптомів посттравматичного стресового розладу навіть у членів сімей, які безпосередньо не перебували в зоні бойових дій [12]. У цьому контексті особливої ваги набуває здатність сім'ї мобілізувати внутрішні ресурси, знаходити соціальну підтримку та формувати відчуття єдності, адже саме це стає противагою деструктивному впливу хронічного стресу.

Водночас не можна розглядати сім'ї військовослужбовців виключно крізь призму проблем. Дослідження доводять, що в умовах війни у багатьох родинах активізуються механізми згуртованості та взаємної підтримки [13]. Члени сім'ї частіше звертаються по допомогу до ширшого соціального

оточення – родичів, друзів, волонтерських спільнот. Це компенсує відсутність одного з подружжя та допомагає родині залишатися функціональною. Ба більше, спільне подолання труднощів може посилювати відчуття єдності та формувати новий рівень довіри між партнерами. У цьому сенсі військова служба, попри всі її негативні аспекти, іноді стає фактором зміцнення родини, якщо партнери здатні зберегти взаємну підтримку та повагу.

Розлука подружжя та членів родини внаслідок війни неминуче призводить до серйозних проблем у сімейних стосунках. Вона супроводжується зростанням рівня стресу й напруги, а також зміною усталених моделей взаємодії, що виявляється у перерозподілі обов’язків і ролей. У таких умовах сім’я стикається з низкою соціально-психологічних викликів, які здатні загострити подружні конфлікти.

Передусім війна спричиняє дестабілізацію сімейної системи. Звичний ритм життя руйнується, і це змушує членів родини адаптуватися до нових обставин. Чоловіки часто перебувають на фронті, тоді як жінки залишаються єдиними відповідальними за виховання дітей, фінансове забезпечення та організацію побуту. Такий тягар обов’язків призводить до перевантаження, підвищення рівня тривожності й емоційного виснаження, що ускладнює функціонування сімейної системи в цілому.

Додатково на стосунки впливають психологічні наслідки для подружжя. Тривала розлука, невизначеність ситуації та постійний страх за життя партнера провокують розвиток тривожних станів, депресії й посттравматичного стресового розладу. Це негативно відображається на емоційній близькості: фізична відстань та різні життєві переживання знижують здатність підтримувати теплий контакт. У сфері комунікації можуть виникати протиріччя: один із партнерів уникає теми війни, прагнучи зменшити напругу, тоді як інший, навпаки, постійно

концентрується на військових подіях, що створює додаткове джерело конфліктів.

Не менш вагомими є фінансові труднощі та соціальна ізоляція. Війна позбавляє значну кількість родин стабільних джерел доходу, що породжує економічний стрес і підсилює напруженість у сімейних відносинах. Вимушена міграція ускладнює процес адаптації до нового соціального середовища, спричиняє втрату соціальних зв'язків і посилює почуття відчуженості та нестабільності. Усе це разом формує ситуацію, коли сім'я опиняється перед подвійним викликом: необхідністю виживати в умовах зовнішньої небезпеки та водночас зберігати внутрішню єдність і гармонію стосунків [21].

Важливим аспектом є вплив військової служби на дітей. Досвід українських психологів свідчить, що діти військовослужбовців часто виявляють підвищену емоційну чутливість, схильність до тривожності, але водночас демонструють більшу зрілість і самостійність [10]. Успішність їхньої адаптації залежить від стабільності стосунків із тим із батьків, хто залишається вдома, а також від наявності стабільної системи соціальної підтримки – школи, громади, психологічних служб. За умови якісного емоційного контакту й відкритої комунікації негативні наслідки відсутності іншого з батьків можуть бути значно зменшені.

Не менш суттєвою є матеріально-економічна складова життєдіяльності. Попри гарантоване державою забезпечення, сім'ї військовослужбовців часто стикаються з додатковими витратами – лікуванням, реабілітацією, організацією побуту в умовах відсутності одного з членів сім'ї [11]. Це створює додаткове напруження та може негативно позначатися на рівні задоволеності шлюбом. Водночас фінансові труднощі стають стимулом для пошуку нових способів самореалізації й підвищення економічної активності членів сім'ї, що свідчить про їхній адаптивний потенціал.

Агентство «ФАКТ» на основі різних джерел провело комплексне дослідження впливу війни на інститут шлюбу в Україні, що дозволило ґрунтовніше оцінити стан сімейних відносин у сучасних умовах [40]. Отримані результати демонструють, що вже на третьому році повномасштабного вторгнення кількість зареєстрованих шлюбів суттєво скоротилася. Так, у 2023 році вона зменшилася на 17% у порівнянні з попереднім роком. Подібна динаміка свідчить про серйозні соціально-психологічні виклики, з якими стикаються громадяни: невизначеність майбутнього, загрози безпеці, нестабільність економічного становища та вимушені міграційні процеси.

Особливу увагу заслуговує регіональний розподіл показників. Так, у Києві, попри те що столиця зберігає першість за кількістю нових шлюбів, спостерігається і найбільша кількість розлучень, що можна пояснити високим рівнем урбанізації, соціальною напруженістю та складністю адаптації до умов воєнного часу. Натомість у Чернівецькій області, яка тривалий час залишається відносно віддаленою від активних бойових дій, простежується стабільне зниження кількості розлучень. Це підтверджує важливість територіального чинника: регіони, які безпосередньо зазнають руйнівного впливу війни, демонструють суттєве зростання нестабільності у сфері сімейних відносин, тоді як більш безпечні території мають відносно позитивну динаміку.

Загальні цифри також показові. У другому півріччі 2023 року зареєстровано 86 028 шлюбів, тоді як за аналогічний період 2022 року цей показник становив 103 903. Це свідчить не лише про кількісне зменшення нових союзів, але й про відтермінування рішень щодо офіційної реєстрації відносин через невизначеність та високі ризики. У першій половині 2024 року деякі регіони продемонстрували позитивну динаміку. Зокрема, у Харківській області кількість нових шлюбів зросла на 19%, а в Сумській – на 6%. Проте у більшості областей відбулося значне падіння показників: у

Запорізькій області на 36%, у Дніпропетровській – на 34% і в Тернопільській – на 32%. Особливо показовим є приклад Дніпропетровщини, яка ще у 2023 році займала перше місце за кількістю укладених шлюбів, але вже у 2024 році втратила цю позицію.

Незважаючи на загальне скорочення, Київ продовжує залишатися лідером за кількістю укладених шлюбів. У першому півріччі 2024 року тут було зареєстровано 9292 шлюби, що лише на 5% менше, ніж у 2022 році (9749 і 9757 відповідно). Другою за показниками стала Дніпропетровська область (8660), а третьою – Одеська (6693). Така концентрація реєстрацій у великих містах свідчить про відносну стабільність мегаполісів, які приваблюють внутрішньо переміщених осіб і залишаються центрами соціальної активності навіть у кризових умовах.

Що стосується розлучень, то у першій половині 2024 року зареєстровано 10 139 справ, що на 33% більше, ніж у 2023 році (7632). Хоча цей показник нижчий за дані 2022 року (13 153), він свідчить про зростання сімейних криз і труднощів адаптації у період воєнного часу. Підвищення рівня розлучень можна пояснити як психологічним тиском і постійними стресами, так і зростанням кількості вимушених розлук через евакуацію або мобілізацію.

Цікавими є й регіональні відмінності у 2024 році. У центральних областях України зафіксовано зростання кількості шлюбів: у Кіровоградській на 28%, у Житомирській на 23%, у Черкаській на 22%. Це може свідчити про відносну стабільність регіону, куди часто переміщуються люди з більш небезпечних територій. Натомість західні області, які раніше вважалися умовно стабільними, продемонстрували зниження кількості нових шлюбів приблизно на 20%. Зокрема, у Тернопільській області падіння становило 24%, у Закарпатській – 23%, а у Львівській – 20%. Така динаміка може бути пов'язана із відтоком населення

за кордон, значною еміграцією та загальним навантаженням на соціально-економічну інфраструктуру.

Тривала відсутність чоловіка, пов'язана з участю у бойових діях або службовими обов'язками, неминуче змінює внутрішню структуру сім'ї та призводить до перерозподілу ролей. У таких умовах саме жінка бере на себе відповідальність за щоденні рішення, що стосуються ведення домашнього господарства, виховання дітей та розв'язання фінансових питань. Повернення чоловіка в сімейну систему після довгої перерви може стати джерелом напруженості, адже звичні механізми взаємодії змінюються, і процес налагодження спілкування виявляється непростим.

Особливо складною є ситуація у відносинах між батьком і дітьми. Тривала відсутність батька призводить до втрати емоційного й фізичного контакту, що ускладнює відновлення зв'язку після повернення. У випадках, коли протягом тривалого часу матір виконувала роль єдиного опікуна, дитина може сприймати батька як «чужого», демонструючи відчуженість, неприязнь або навіть відверту ворожість. Це ускладнює процес адаптації до нової сімейної динаміки, особливо тоді, коли діти змушені були достроково взяти на себе додаткову відповідальність, що сформувало в них більш незалежну та зрілу позицію. За таких умов виникають конфлікти навколо дисциплінарних питань, а авторитет батька може бути поставлений під сумнів [20].

Загалом, тривала відсутність одного з батьків знижує здатність сім'ї конструктивно вирішувати внутрішні протиріччя. Це негативно впливає як на подружні стосунки, так і на психоемоційний стан дітей, сприяючи розвитку стресових розладів та поглибленню напруженості у сімейній системі. Важливо підкреслити, що процес возз'єднання після тривалої розлуки часто є не менш стресовим і травматичним, ніж сам факт розставання, оскільки потребує тривалого періоду адаптації, відновлення довіри й налагодження нових форм взаємодії.

Таким чином, життєдіяльність сімей військовослужбовців є багатовимірним і суперечливим явищем. Вона поєднує в собі високий рівень стресу, необхідність адаптації до постійних розлук та зміни традиційних ролей із водночас значним потенціалом для згуртованості та розвитку. В умовах війни саме психологічна стійкість, соціальна підтримка та здатність до конструктивного подолання труднощів визначають, чи стане військова служба чинником руйнування або навпаки – зміцнення сімейних зв'язків [8; 9; 13].

1.3. Теоретичні моделі подружньої адаптації в умовах стресу та розлуки

Адаптація подружжя в умовах стресу та розлуки є складним багатофакторним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові механізми. У контексті військової служби це питання набуває особливої актуальності, оскільки подружні пари змушені пристосовуватися до частих і тривалих відстаней, постійної невизначеності та високого рівня психоемоційного навантаження. У психологічних дослідженнях адаптацію розглядають не як разовий акт, а як динамічний процес, що потребує від партнерів гнучкості, здатності до співпереживання та готовності змінювати звичні моделі взаємодії [1]. Саме тому аналіз теоретичних моделей подружньої адаптації дозволяє краще зрозуміти механізми, які допомагають сім'ї залишатися функціональною в кризових умовах.

Поняття «адаптація» у науковій літературі визначається як процес формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища [2]. У даному контексті під адаптацією ми розуміємо пристосування особистості до нових умов життя,

що полягає в узгодженні суперечностей між вимогами та очікуваннями соціуму й реальною поведінкою людини, а також між її індивідуальними можливостями та соціальними реаліями, у яких вона перебуває. У межах цього дослідження особливий акцент робиться на адаптації учасників бойових дій після завершення служби й повернення до цивільного життя. Таким чином, поняття «адаптація учасника бойових дій» трактується як процес оволодіння новими соціальними нормами та вимогами суспільства, що дозволяє інтегруватися в мирне середовище [19]. У сімейному контексті адаптація означає необхідність відновлення гармонійної взаємодії після повернення військовослужбовця до родини та узгодження ролей у спільному житті.

Період після повернення з фронту стає одним із найскладніших як для самого ветерана, так і для членів його сім'ї. Особистість змушена пристосовуватися до кардинально змінених умов існування, іншого ритму та темпу життя, що часто супроводжується численними труднощами. На цьому етапі проявляються психологічні проблеми як самого учасника бойових дій, так і його близьких. Родина повинна адаптуватися до змін у поведінці військового, його психоемоційного стану, можливих акцентуацій характеру або новоутворень у психіці, які виникли під впливом бойового досвіду.

Після повернення до умов мирного життя у ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби: прагнення бути зрозумілими, необхідність у соціальному визнанні, бажання відновити повноцінні соціальні зв'язки й відчувати себе інтегрованими в систему мирних відносин [9]. Водночас ветерани часто переживають стан «приголомшення» новими реаліями, адже довготривале перебування у зоні бойових дій призводить до значних морально-психологічних і фізичних навантажень, які руйнують звичне сприйняття, змінюють поведінкові реакції та можуть мати небезпечні наслідки для психічного здоров'я.

Реакції організму на психотравмуючі події можуть мати як фізичний, так і емоційний характер. До фізичних симптомів належать безсоння, хронічна втома, розлади травлення, головний біль, підвищене потовиділення, серцебиття чи проблеми з диханням, а також загострення вже наявних захворювань. Емоційні реакції охоплюють появу нав'язливих спогадів і нічних кошмарів, почуття злості, ненависті, страху чи безпорадності, відчуття самотності та непотрібності, часті коливання настрою, неможливість відчувати позитивні емоції, а також почуття провини, сорому чи безнадії стосовно майбутнього. Такі зміни неминуче впливають на сімейний мікроклімат, посилюють психологічне напруження у стосунках і можуть сприяти виникненню конфліктів.

Особливої уваги заслуговує проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який стає однією з найпоширеніших і водночас найскладніших для подолання форм психологічних наслідків бойових дій. Дослідження у сфері реабілітації ветеранів показують, що в усіх випадках ПТСР супроводжується суттєвими труднощами у взаємодії з оточенням, передусім із членами сім'ї [5]. Це підкреслює, що процес адаптації не можна розглядати як виключно індивідуальний – він завжди має сімейний вимір і безпосередньо залежить від підтримки, розуміння й готовності близьких брати участь у відновленні військовослужбовця.

Повернення учасника бойових дій додому й возз'єднання з родиною стає довгоочікуваним моментом, проте водночас воно супроводжується низкою викликів. Зважаючи на специфічність травматичного досвіду, набутого під час війни, військовослужбовець потребує не лише соціальної, але й емоційної підтримки [18]. У цьому контексті сім'я виступає надзвичайно вагомим ресурсом, адже саме вона здатна компенсувати психологічні втрати, пов'язані з бойовими подіями, і забезпечити середовище для поступової інтеграції в мирне життя. Важливість родини в період адаптації не викликає сумнівів, оскільки саме вона виконує роль

компенсуючого чинника у професійній діяльності військового та водночас стає «емоційним притулком», що дозволяє відновити відчуття безпеки й стабільності.

Нами запропоновано дві стратегії адаптації. Однією з провідних стратегій підтримки учасників бойових дій у процесі їхньої соціально-психологічної адаптації є надання зовнішньої професійної допомоги. Йдеться про діяльність працівників соціальних служб, центрів психологічної підтримки, організацій, що займаються допомогою ветеранам, а також практичних психологів і психотерапевтів. У цьому випадку акцент робиться на комплексній психологічній реабілітації, спрямованій на відновлення психічного здоров'я до оптимального рівня, необхідного для нормального функціонування в умовах мирного життя. Професійна допомога у період адаптації є важливою не лише для самих учасників бойових дій, а й для їхніх родин. Вона передбачає як індивідуальне, так і сімейне консультування, що дозволяє більш ефективно долати наслідки травматичного досвіду [7]. У межах діяльності центрів соціально-психологічної реабілітації пропонуються різні форми підтримки: індивідуальна психотерапевтична допомога, групові тренінги, методи соціально-психологічного розвантаження, а також спеціальні програми адаптації до умов ринкових відносин для військовослужбовців і членів їхніх сімей [12].

Важливою формою є також сімейна психотерапія, оскільки саме родина виступає ключовим середовищем соціальної інтеграції ветерана. Цілями такої терапії є: діагностика психоемоційного стану всіх членів сім'ї; покращення психологічного самопочуття, насамперед військовослужбовця; формування вмінь чіткого розподілу сімейних ролей та обов'язків; удосконалення комунікативного стилю взаємодії, включно з умінням адекватно реагувати на критику; відпрацювання найбільш проблемних ситуацій через рольове моделювання; розвиток навичок спільного

розв'язання конфліктів та формування гармонійних сімейних стосунків. Додатково увага приділяється виробленню правил спільного життя й визначенню індивідуальних та сімейних цілей у системному контексті [3].

Другою важливою стратегією є внутрішня допомога – підтримка з боку членів родини, які безпосередньо залучені до процесу адаптації ветерана. Ця форма допомоги набуває особливого значення, адже саме сім'я щодня взаємодіє з учасником бойових дій і створює середовище, у якому він навчається заново жити в умовах миру. Професійна допомога, у свою чергу, може виконувати роль своєрідного «первинного етапу», забезпечуючи членів сім'ї необхідними знаннями та практичними інструментами. Вони отримують інформацію про психологічні особливості ветеранів після травматичного досвіду, опановують навички ефективної комунікації та адаптивної поведінки, які надалі застосовують у повсякденному житті, інтегруючи другу стратегію у щоденну практику взаємодії.

Американські дослідники у сфері реадаптації ветеранів також окреслюють низку завдань, які мають вирішуватися в процесі психологічної допомоги сім'ям колишніх військовослужбовців. Серед них – подолання у ветерана ідентифікації з образом «пацієнта», стану депресії, емоційної та соціальної ізоляції; профілактика проявів насильства в сім'ї, зловживання алкоголем чи наркотиками, а також схильності до тривалої відсутності вдома. Важливим аспектом є зменшення психологічної дистанції між ветераном і дітьми, поліпшення подружніх відносин та формування атмосфери взаємопідтримки. Особливу увагу приділяють і допомозі жінкам ветеранів, адже саме вони найчастіше виконують роль основних опікунів, потребуючи одночасно підтримки й ресурсів для збереження власного психологічного благополуччя.

Таким чином, дві стратегії допомоги – зовнішня, професійна, та внутрішня, сімейна – перебувають у тісному взаємозв'язку. Перша

забезпечує базові інструменти й професійні орієнтири, тоді як друга трансформує їх у практичну повсякденну підтримку, що робить процес адаптації ветерана більш ефективним і стійким у довготривалій перспективі.

Однією з найвідоміших концепцій, яка пояснює подружню адаптацію, є модель сімейного стресу Р. Хілла (ABC-X model). Вона підкреслює, що на рівень стресу в сім'ї впливають три змінні: сама подія (A), ресурси, якими володіє сім'я (B), та суб'єктивне значення події (C). Результатом їхньої взаємодії стає або криза (X), або успішна адаптація [15]. Ця модель показує, що стресова ситуація сама по собі не обов'язково руйнує сім'ю: набагато більше значення мають її внутрішні ресурси та інтерпретація події.

Подальший розвиток ця ідея отримала у моделі подвійного ABC-X М. Мак-Кубіна і Дж. Паттерсона, де враховується не лише реакція на перший стресовий фактор, а й накопичення подальших подій, які можуть посилювати тиск на родину. Автори зазначають, що сім'я здатна виявляти як негативні реакції (деадаптація, конфлікти, відчуження), так і позитивні (зростання згуртованості, підвищення взаєморозуміння) [12]. Ця модель добре пояснює, чому деякі пари навіть у надзвичайно складних умовах демонструють високий рівень взаємопідтримки, тоді як інші руйнуються.

Важливим теоретичним підґрунтям є й підхід сімейної резилієнтності. Здатність подружжя долати труднощі залежить не лише від індивідуальних ресурсів, але й від якості взаємодії та здатності перетворювати кризу на можливість для розвитку. Для українських сімей у сучасних умовах війни ця модель особливо релевантна, адже вона акцентує увагу на пошуку сенсу, формуванні позитивних наративів і підтримці взаємної довіри навіть у ситуації невизначеності.

Українські науковці також роблять внесок у розробку моделей подружньої адаптації. Так, І. Грицюк та Л. Магдисюк підкреслюють значення рольової сумісності та узгодженості ціннісних орієнтацій для стійкості шлюбних відносин у кризових обставинах [3]. Р. Федоренко у

своїх працях звертає увагу на те, що ефективна комунікація та здатність до емпатії виступають ключовими умовами збереження психологічного благополуччя родини в період стресу [24]. Таким чином, вітчизняні підходи доповнюють міжнародні теорії, зосереджуючись на особливостях подружньої взаємодії в українському соціокультурному контексті.

Окремо варто відзначити модель подружньої адаптації в умовах розлуки, яка розроблялася у контексті досліджень військових сімей. Вона описує процес у кілька стадій: підготовка до розлуки, період відсутності одного з подружжя, процес возз'єднання та подальша інтеграція у сімейне життя [14]. На кожному з етапів подружжя стикається з особливими викликами: відчуттям тривоги перед від'їздом, перебудовою повсякденного життя під час відсутності партнера, а також труднощами адаптації після повернення. Успішність проходження цих стадій значною мірою залежить від гнучкості ролей, готовності до компромісів та здатності відновлювати емоційний контакт.

В умовах війни та частих розлук адаптація подружжя перетворюється на безперервний процес, у якому важливими стають не лише індивідуальні зусилля, а й підтримка соціального оточення. Теоретичні моделі, запропоновані як українськими, так і зарубіжними науковцями, створюють підґрунтя для розробки практичних програм допомоги сім'ям військовослужбовців, спрямованих на збереження їхньої цілісності та психологічного благополуччя [3; 8; 17].

Висновки до першого розділу

Задоволеність шлюбом є багатовимірним явищем, що відображає не тільки зовнішню картину життя подружжя, але й глибину їхньої психологічної взаємодії. Задоволеність шлюбом серед подружніх пар

військовослужбовців переважає над незадоволеністю, проте вона суттєво залежить від тривалості шлюбу та регулярності емоційного контакту.

Життєдіяльність сімей військовослужбовців є багатовимірним і суперечливим явищем, поєднує в собі високий рівень стресу, необхідність адаптації до постійних розлук та зміни традиційних ролей із водночас значним потенціалом для згуртованості та розвитку.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що теоретичні моделі подружньої адаптації у стресових ситуаціях мають спільну ідею: стрес не є однозначно руйнівним фактором, його наслідки залежать від ресурсів, стратегії взаємодії та інтерпретації події самими членами сім'ї.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНИМИ ВЗАЄМИНАМИ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

2.1. Процедура та методика дослідження

У дослідженні взяли участь 28 подружніх пар, де один із партнерів проходив службу у Збройних силах України. Усі ці сім'ї відносяться до категорії «дистантних», адже військова служба передбачала тривалі розлуки, що виступає додатковим стресогенним фактором для сімейної системи.

Середній вік учасників варіював від 21 до 46 років. Більшість респондентів перебували у першому шлюбі, з них 25 пар були офіційно зареєстровані, а 3 – проживали у цивільному союзі. Подружній стаж мав різний діапазон: від 1 до 5 років – 6 пар, від 5 до 10 років – 8 пар, від 10 до 20 років – 14 пар. Значна частина респондентів мала досвід тривалих розлук (80%), а 40% – участі у бойових діях.

Всі подружні пари є жителями міста Луцька, Волинської, Рівненської та Тернопільської областей. Дослідження проводилось упродовж 2024-25 років на базі факультету психології ВНУ імені Лесі Українки. 62 % дружин на момент дослідження були магістрами факультету психології, навчально-наукового центру післядипломної освіти – заочна форма навчання, слухачами сертифікатних курсів, решта – клієнти Психологічного консультативного центру та Центру сімейної психології «Щаслива сім'я» кафедри практичної психології та психодіагностики ВНУ імені Лесі Українки.

З метою реалізації поставлених завдань застосовувались психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення задоволеності шлюбом, особливостей сімейного спілкування, психологічного клімату та рівня емоційного інтелекту:

- опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко);
- методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська);
- тест психологічного клімату сім'ї (В. Бойко);
- діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл);
- тест незакінчених речень (авторська модифікація).

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також узгодженості-незгодженості задоволеності партнерськими стосунками конкретної подружньої пари. Опитувальник може використовуватись індивідуально в консультативній практиці та для дослідження задоволеності шлюбом у певної соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які охоплюють різні сфери: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. При підрахунку балів розрізняються такі типи сімей: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, скоріше неблагополучні, перехідні, скоріше благополучні, благополучні, абсолютно благополучні.

Методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська) – це тест-запитальник, що містить 48 питань і чотири альтернативних варіанти відповіді на кожне з них. Питання поділяються за 6 шкалами, по кожній з яких розраховується індекс, що дорівнює середньому арифметичному сумарних балів питань, що входять до відповідної шкали:

1. Довірчість спілкування;
2. Взаєморозуміння між подружжям;
3. Подібність у поглядах;
4. Загальні сімейні символи;
5. Легкість спілкування між подружжям;
6. Психотерапевтичність спілкування.

Чим вище індекс, тим більш вираженою є відповідна ознака. Перша і друга шкали поділені на два підрозділи: а) самооцінка обстежуваного за даним критерієм, б) оцінка партнера.

Тест психологічного клімату сім'ї (В. Бойко) (Family Bio – польовий варіант). Стабільне негативне біополе, стабільне або змінне біополе, невизначене біополе, стабільне позитивне біополе.

Інструкція: пропонується ряд тверджень, у яких досліджуваного просять оцінити сім'ю позитивно чи негативно. Обробка та інтерпретація результатів: опитувальник складається з 35 тверджень, на які відповідають «так» або «ні»:

- так: 1,2,4,6,7,9,10,12,14,16,17,21-24,27,28,31,35;

- ні: 5,8,11,13,15,18,19,20,25,26,29,30,32,33,34.

0-8 балів – негативний психологічний клімат. Зазвичай це характерно для подружжя, яке планує розлучення або вважає своє спільне життя важким і нестерпним.

9-15 балів – нестабільний і мінливий клімат; таке подружжя частково розчароване спільним життям і відчуває певну напругу;

16-22 бали – переважає позитивний настрій, проте присутні дратівливі фактори;

23-35 балів – стабільна і добра психологія сім'ї. Люди люблять відвідувати такі сім'ї, хоча іноді трапляються дратівливі моменти.

Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл). Це інструмент для виявлення здатності розуміти особисті емоції та керувати

емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона містить 30 тверджень і 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Оцінюючи різні аспекти життя за певними критеріями, інтегральний рівень емоційного інтелекту визначається наступними діапазонами: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Тест незакінчених речень (авторська версія, чоловіча і жіноча) – призначений для виявлення ставлення партнерів один до одного, до сімейного життя в цілому, до життя та до себе.

Для обробки результатів використовувались описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

2.2. Аналіз та обробка отриманих результатів

Одним із завдань дослідження було вивчення задоволеності подружніми взаєминами у сім'ях військовослужбовців. Дані опитувальника продемонстрували, що респонденти по-різному оцінюють рівень благополучності своїх сімейних стосунків. Зокрема, приблизно 17 % жінок і 14 % чоловіків схильні відносити свій шлюб до категорії «неблагополучного». Майже п'ята частина опитаних перебуває у «перехідному» стані – між задоволеністю та незадоволеністю.

Разом із тим, більшість пар (62 % жінок і 68 % чоловіків) характеризують свої взаємини як такі, що переважно відповідають уявленню про «благополучний шлюб». Це свідчить про те, що позитивне сприйняття подружнього життя значно переважає над негативним.

Середній рівень задоволеності у чоловіків виявився дещо вищим, ніж у жінок. Зокрема, чоловіки частіше оцінювали взаєморозуміння у сім'ї позитивніше, тоді як жінки були більш критичними у своїх оцінках. Це

можна пояснити тим, що саме жінки демонструють вищу емоційну чутливість і схильність до рефлексії.

Слід зауважити, що серед досліджуваних не виявлено таких, які визнали б свій шлюб «абсолютно неблагополучним». Описані вище результати проілюстровані на рис. 2.1.

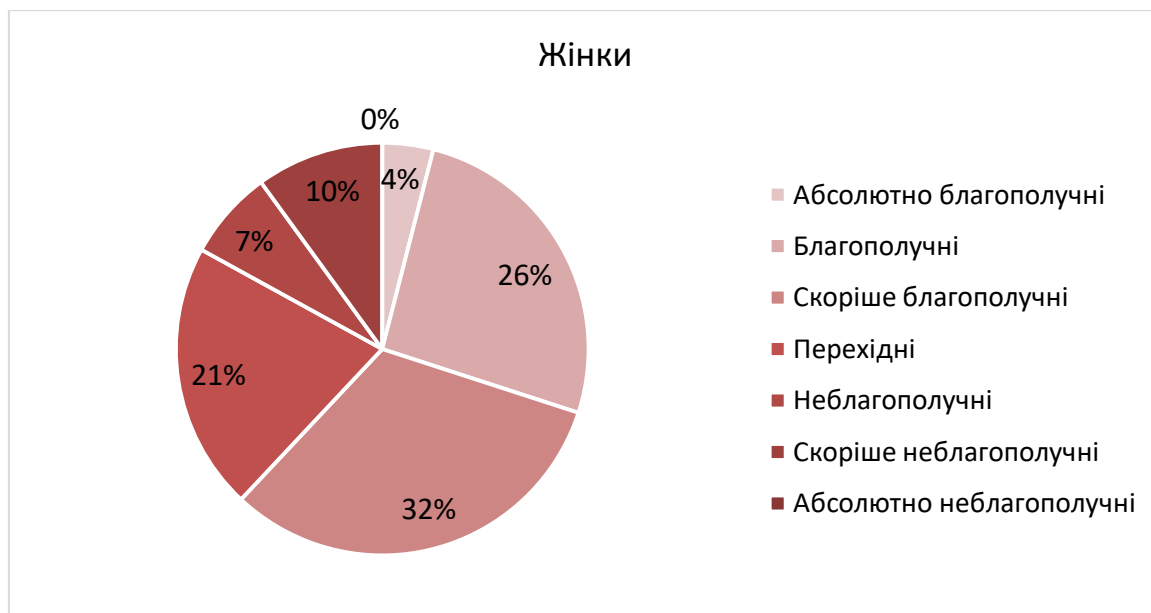


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення досліджуваних жінок відповідно до шкал задоволеності шлюбом, %

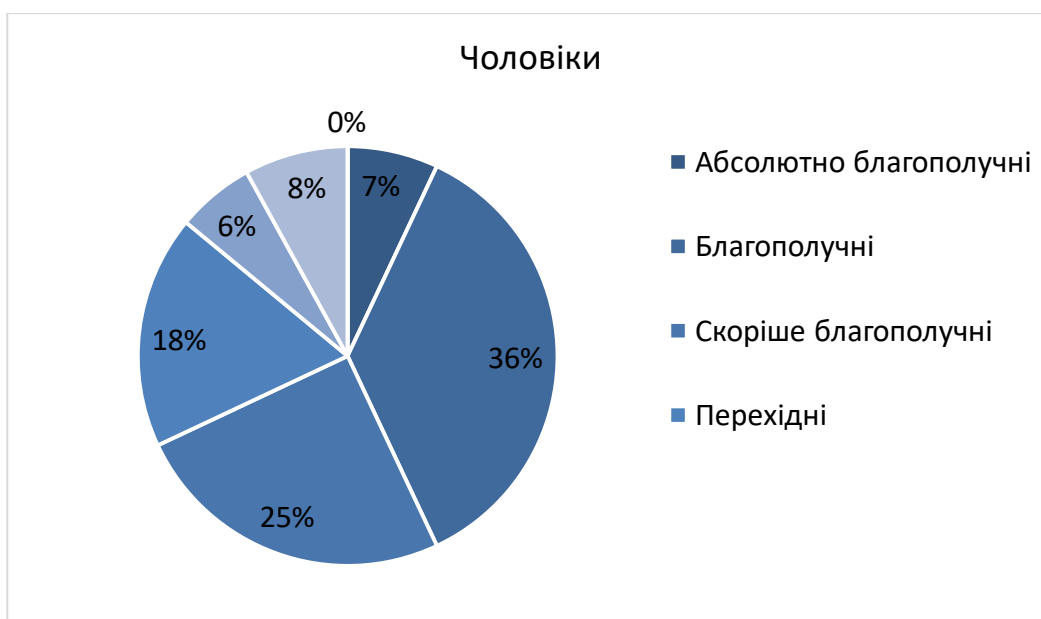


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення досліджуваних чоловіків відповідно до шкал задоволеності шлюбом, %

Об'єднавши шкали «Неблагополучні» і «Скоріше неблагополучні», які вказують на рівень незадоволеності шлюбом, отримуємо 17 % всіх жінок і 14 % всіх чоловіків. Як вже зазначалося, 21 % жінок і 18 % чоловіків знаходяться у «перехідному» стані між задоволеністю та незадоволеністю. Показники сумарних балів за шкалами «Абсолютно благополучні», «Благополучні» та «Скоріше благополучні» становлять: жінки – 62 %, чоловіки – 68 %. Отже, можна стверджувати, що серед опитаних як чоловіки, так і жінки, рівень задоволеності шлюбом переважає над незадоволеністю (рис. 2.1; 2.2).

Найвища консолідована відповідність спостерігається між оцінками «скоріше благополучного» та «благополучного», що, на нашу думку, свідчить про високий ступінь взаєморозуміння, прийняття себе і партнера, а також про бажання будувати сімейні стосунки в майбутньому.

При аналізі середніх значень виявлено певні відмінності між відповідями чоловіків та жінок, що відображає специфічне сприйняття подружніх союзів. За шкалами опитувальника спостерігаються вищі середні результати у представників чоловічої статі. Жінки оцінюють взаєморозуміння з боку партнера нижче, ніж чоловіки оцінюють своїх дружин у цій категорії, що свідчить про більш розвинуте розуміння емоцій у жінок. Також обидва партнери зазвичай оцінюють довіру у сімейних взаєминах вище, ніж довіру, яку вони отримують від партнера.

Результати дослідження підтверджують, що категорія респондентів, яка виявляє задоволеність шлюбом, є більшою. Це підкріплює теоретичну позицію, згідно з якою зі збільшенням подружнього стажу підвищується рівень задоволеності шлюбом. Високий рівень задоволеності свідчить про глибоку психологічну близькість і підґрунтя щасливого сімейного життя.

Отже, даний етап дослідження дозволяє зробити висновок, що задоволеність шлюбом формується суб'єктивною оцінкою партнерами рівня задоволення їхніх потреб у сімейному житті, причому на цей процес значний вплив має тривалість подружнього життя. З часом ступінь задоволеності змінюється, що й відображає зміни в самій суті цієї задоволеності.

Дослідження також показало, що найнижчі показники зафіксовано у сім'ях з тривалими періодами розлуки (понад 6 місяців) а також у парах, які не мали регулярного емоційного контакту. Серед жінок рівень задоволеності подружнім життям виявився нижчим, ніж у чоловіків (Мжін = 3,1; Мчол = 3,5 за 5-бальною шкалою), $p < 0,05$.

Відповідно до поставленого завдання дослідження, було вивчено психологічний клімат у обстежуваних сім'ях. Дані наведено на рисунках 2.3 та 2.4.

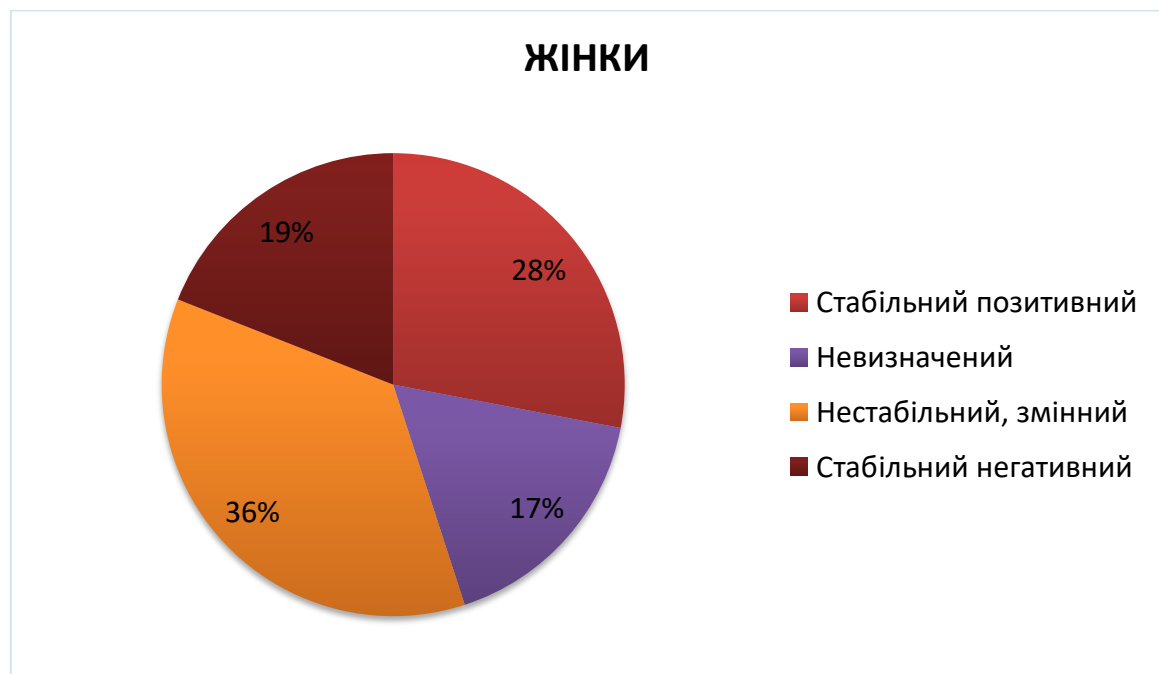


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення показників психологічного клімату (жінки), %

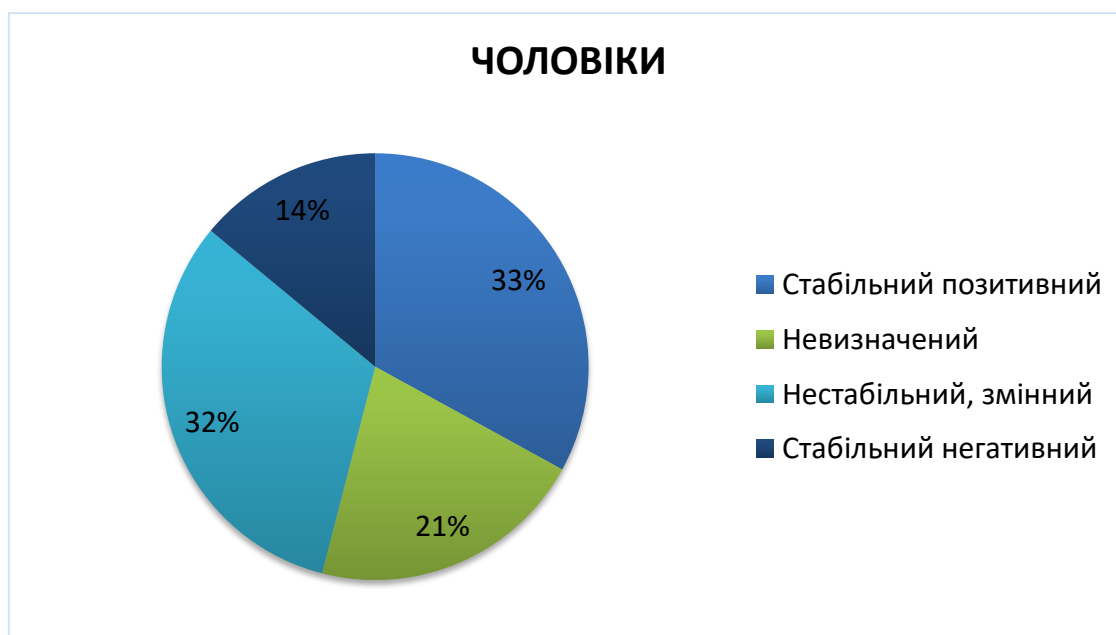


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення показників психологічного клімату (чоловіки), %

Результати показали, що низькі показники задоволеності шлюбом супроводжуються несприятливим сімейним кліматом: 86 % пар із низькою задоволеністю шлюбом виявили також низькі індикатори позитивного мікроклімату. У чоловіків показники психологічної атмосфери виявилися дещо вищими, ніж рівень загальної задоволеності подружніми взаєминами.

Наступним етапом нашої роботи було виявлення особливостей спілкування в сім'ї. Аналіз даних за методикою Ю. Альошиної, Л. Гозмана та О. Дубовської виявив залежність стилю комунікації від подружнього стажу. Відсоткове співвідношення досліджуваних пар відповідно до стажу подружнього життя представлено на рис. 2.5.

Пари з досвідом спільного життя від одного до п'яти років характеризувались нижчими показниками довіри та більшими труднощами у взаєморозумінні. У такій ситуації можна припустити, що довіра у спілкуванні може безпосередньо залежати від подружнього стажу. Крім того, у сім'ях зі шлюбом тривалістю один-п'ять років виявлено розрив між оцінкою власної довіри та довіри партнера: респонденти зазначають, що

довіряють своєму партнеру менше, ніж він їм. У цілому, за даними цієї шкали, у 56 % досліджуваних спостерігається середнє значення індикаторів. Решта 46 % продемонстрували показники довіри та довіри партнера на низькому та високому рівнях (12 % і 33 % відповідно).

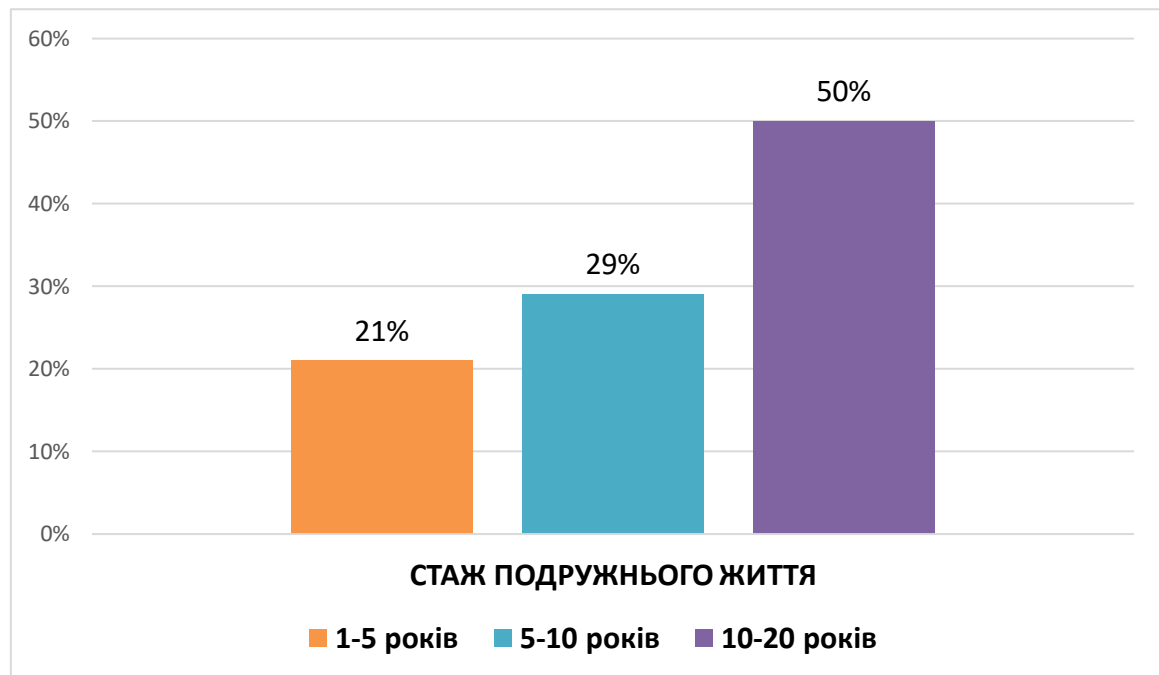


Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення досліджуваних пар відповідно до стажу подружнього життя, %

Варто відзначити, що пари з більшою тривалістю шлюбу краще оцінювали довіру та легкість у спілкуванні, що підтверджує припущення про поступовий розвиток комунікативних навичок у сімейній системі. Водночас, у парах зі стажем понад 10 років фіксувався вищий рівень узгодженості у поглядах і здатність до компромісу.

Дослідженням виявлено відмінності за шкалами «Схожість у поглядах подружжя» та «Психотерапевтичність спілкування». Варто зауважити, що у обох випадках індикатори респондентів із найкоротшим стажем (1-5 років) значно нижчі, ніж у пар віком 5-10 та 10-20 років. Це дозволяє припустити, що особливості спілкування в сім'ї, а саме категорії довіри, спільності

інтересів та психотерапевтичності, потребують більш тривалого часу для розвитку. Свідченням цього є вищі оцінки цих параметрів у вибірці респондентів, чий шлюб триває понад 5 років.

Аналогічно розподілилися досліджувані за шкалою взаєморозуміння між подружжям. Найвищий рівень взаєморозуміння продемонстрували пари зі стажем 10-20 років, що, на нашу думку, може пояснюватися більшим досвідом у налагодженні комунікації та готовністю до компромісів. У той же час, подружжя із до 5 річним спільним життям частіше зазначали проблеми у взаємному розумінні та труднощі у спілкуванні.

За шкалою «Легкість спілкування між подружжям» 36 % респондентів відзначили високий рівень, що свідчить про низьку конфліктність у цих парах. Ще 44 % оцінювали легкість спілкування на середньому рівні, що може вказувати на певні складнощі в організації регулярного та якісного діалогу. На низький рівень якісної комунікації вказали 20 % опитаних. Припускаємо, що одним із ключових факторів таких результатів є відстань та екстремальні умови перебування партнера у зоні бойових дій.

Порівняльний аналіз показників задоволеності подружніми стосунками та спілкуванням між партнерами довів, що існує пряма залежність: чим вища задоволеність шлюбом, тим вищі індикатори довірливості в спілкуванні, взаєморозуміння, легкості діалогу та схожості у поглядах. У цих пар характерні високі показники загальних сімейних символів і психотерапевтичності спілкування. Результати подано у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Усереднені показники якості спілкування в сім'ї

Шкали опитувальника	Результати чоловіків	Результати жінок
Довіра спілкування: оцінка	2,94/2,89	2,88/2,83

себе/ партнера		
Взаєморозуміння між подружжям: оцінка себе/ партнера	2,76/ 3,02	2,71/2,78
Схожість у поглядах подружжя	3,12	2,94
Загальні символи сім'ї	3,07	2,92
Легкість спілкування між подружжям	2,89	2,76
Психотерапевтичність спілкування	3,26	3,02

Отже, отримані дані вказують, що дистантні стосунки, у яких один із партнерів – військовослужбовець, мають свої специфічні виклики та особливості у комунікації. Під час розлуки подружжя стикається з проблемами взаєморозуміння та підтримки, при цьому особливе значення набуває високий рівень емоційної сприйнятливості, яка дозволяє подружжю долати труднощі.

Таким чином, дослідження підкреслює важливість розвитку комунікативних навичок у партнерів для збереження емоційного зв'язку на відстані. Це особливо актуально в умовах військових дій, коли стабільна підтримка стосунків стає критичною для психологічного благополуччя обох партнерів.

Наступним завданням дослідження було визначення рівня емоційного інтелекту у подружніх парах та його впливу на спілкування між партнерами. З цією метою ми використали тест на визначення емоційного інтелекту Н. Холла. Діагностика за цією методикою дозволила визначити рівень емоційного інтелекту у респондентів за такими індикаторами: емоційна

обізнаність, емпатія, керування власними емоціями, керування емоціями інших людей, самотивація та загальний рівень емоційного інтелекту. Критерії відображають здатність індивіда розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших, зокрема свого партнера, і взаємодіяти з ними. Аналіз отриманих результатів за шкалою «Емоційна обізнаність» представлений на рис. 2.6.

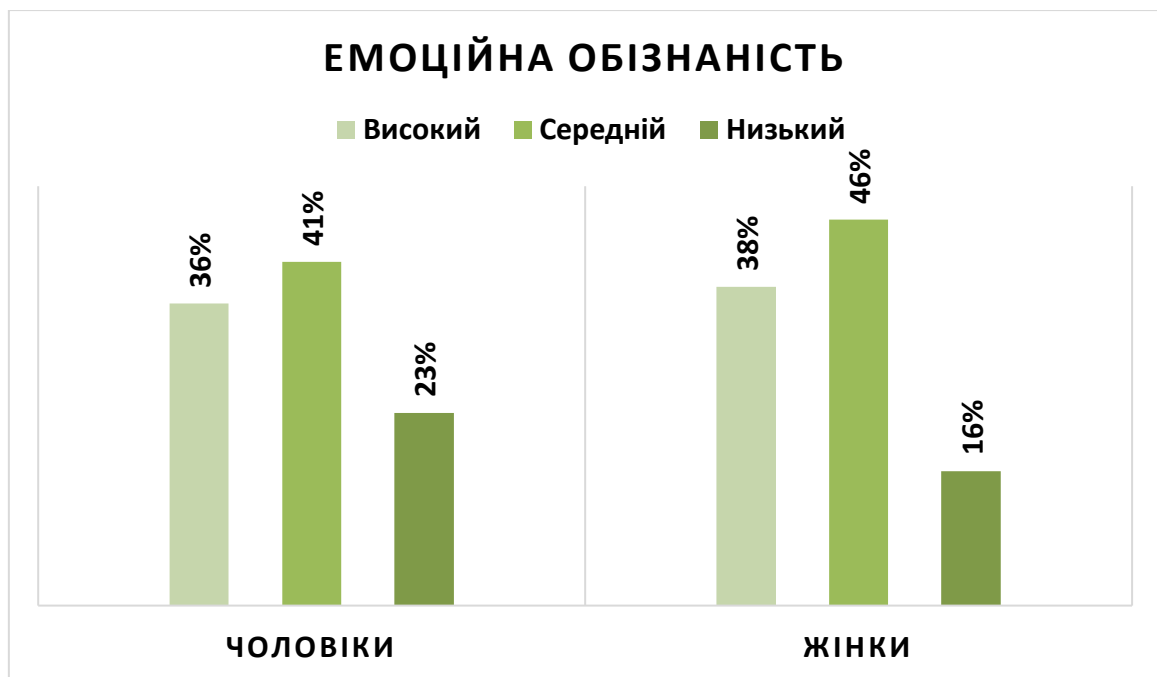


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення результатів рівня емоційної обізнаності у досліджуваних чоловіків та жінок, %

Результати аналізу за шкалою «Емоційна обізнаність» показали, що у 23 % досліджуваних чоловіків та 16 % жінок виявлено низький рівень емоційної обізнаності, що свідчить про у розумінні власних емоцій та їхнього впливу на життя. Недостатнє розуміння власних емоцій може ускладнювати спілкування, особливо в дистанційних ім'ях, де емоційна присутність є одним із небагатьох способів вираження підтримки та кохання.

Дослідженням встановлено, що у 36 % чоловіків та 38 % жінок характерний високий рівень емоційної обізнаності; 41 % чоловічих

респондентів та 46 % жінок продемонстрували середній рівень, що вказує на переважну здатність оцінювати свої емоційні стани.

Критерій «Управління власними емоціями» характеризує здатність контролювати емоційні реакції та швидко адаптуватися до змін у стані (Рис. 2.7).



Рис. 2.7. Відсоткове співвідношення результатів управління емоціями у досліджуваних чоловіків та жінок, %

Аналіз отриманих даних за цією шкалою засвідчив, що у 12 % чоловіків та 34 % жінок спостерігається низький рівень уміння керувати власними емоціями. Це може свідчити про труднощі у швидкому відновленні емоційної стабільності в стресових ситуаціях. У 62 % чоловіків та 54 % жінок виявлено середній рівень керування емоціями, що дозволяє уникати коливань та запобігати конфліктам у парі. Решта 26 % чоловіків та 12 % жінок нашої вибірки продемонстрували високі показники емоційної саморегуляції. Варто зауважити, що переважну частку осіб, які продемонстрували середні та вищі результати за критерієм керування

емоціями, складають представники чоловічої статі, що, на нашу думку, свідчить про їхню більшу здатність до самоконтролю.

Наступним критерієм оцінки емоційного інтелекту є «Самомотивація», що характеризує здатність спрямовувати емоції на досягнення особистих цілей, навіть у стресових чи невизначених умовах (Рис. 2.8).

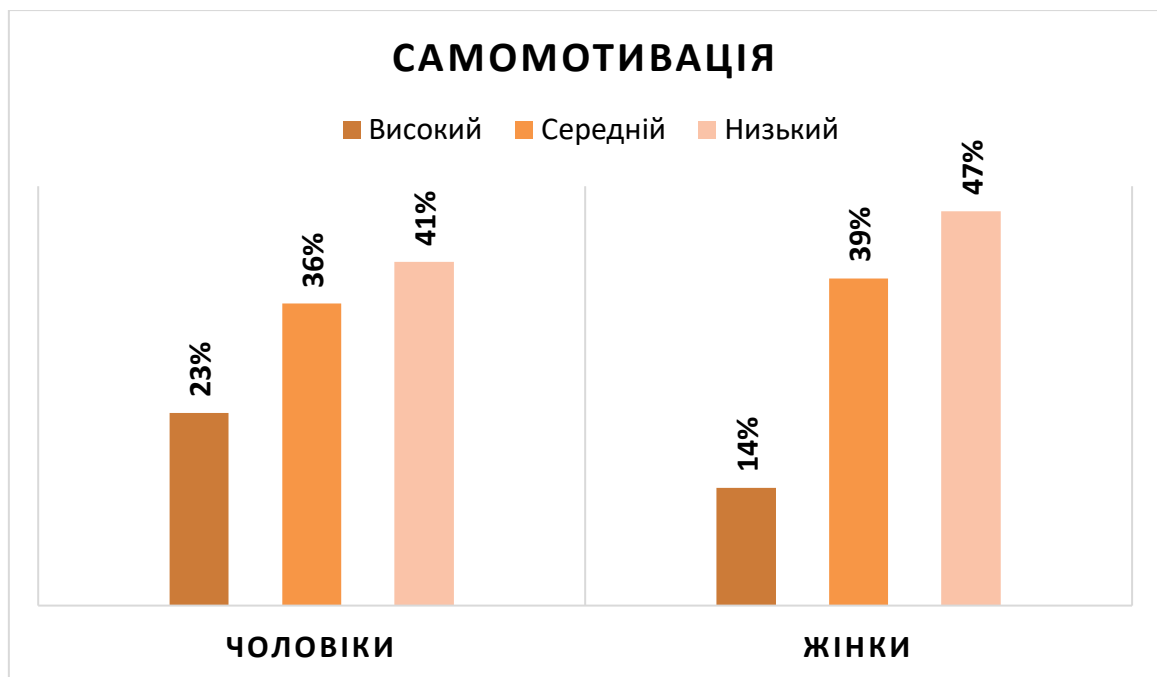


Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення результатів рівня самомотивації у досліджуваних чоловіків та жінок, %

Результати за цією шкалою показали, що високий рівень самомотивації спостерігається у 23 % чоловіків та 14 % жінок, що свідчить про їхню здатність розуміти власні мотиви та діяти згідно з ними навіть у складних умовах, таких як воєнний стан, та підтримувати емоційний зв'язок з партнером.

Низький рівень самомотивації продемонстрували 41 % чоловіків і 47 % жінок. Це може вказувати на те, що значна частина респондентів відчуває труднощі у власній мотивації та здатності діяти у відповідності до життєвих вимог, особливо під час військового конфлікту. Часто вони

стикаються з проблемами підтримання емоційного настрою, необхідного для стабільного функціонування сім'ї, зокрема під час розлуки. Недостатня самотивація може проявлятися у пасивності та небажанні підтримувати комунікацію, що негативно впливає на стабільність стосунків.

Середній рівень самотивації виявлено у 36 % чоловіків та 39 % жінок, що може свідчити про їхню адаптивність та здатність розуміти мотиви власної та чужої поведінки у складних ситуаціях.

Наступною шкалою є «Емпатія», результати якої відображають здатність розрізняти емоційні стани інших людей, зокрема партнера, і вміння підтримувати, співпереживати у важких обставинах. Це особливо важливо для сімей у воєнний час, коли потреба в розумінні та співпереживанні є надзвичайно актуальною (Рис. 2.9).

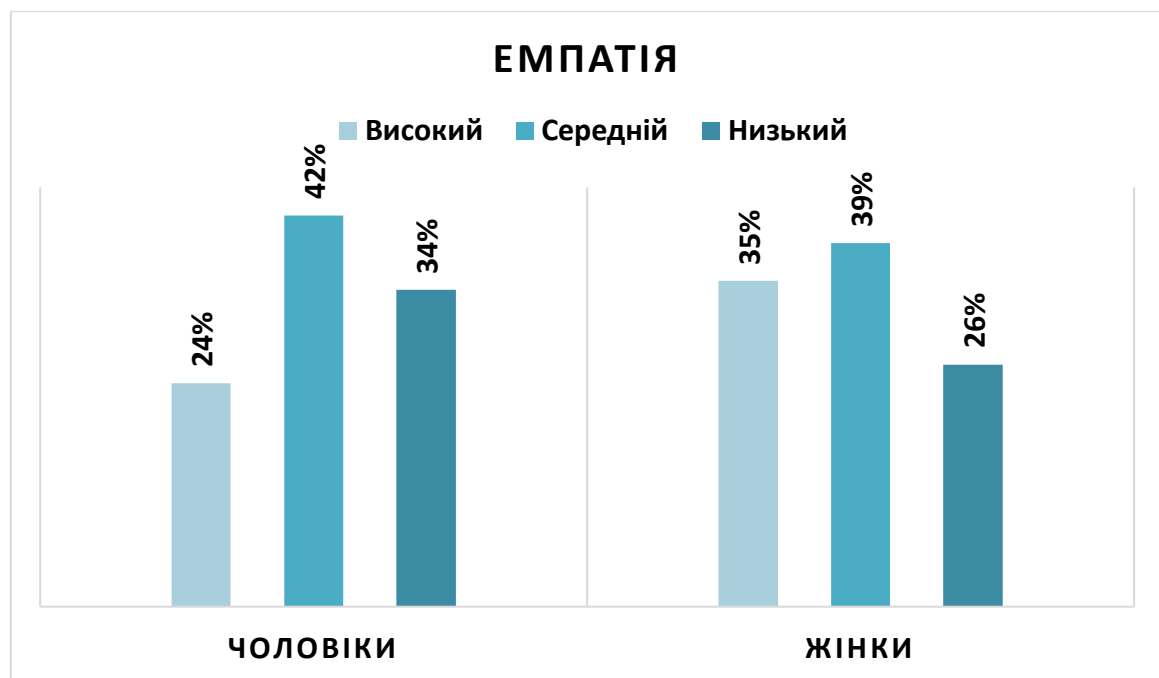


Рис. 2.9. Відсоткове співвідношення результатів рівня емпатії у досліджуваних чоловіків та жінок, %

Отримані результати виявилися такими: високий ступінь емпатії показали 24 % досліджуваних чоловіків та 35 % жінок, що вказує на те, що значна група опитаних має здатність виявляти співчуття та альтруїзм, а

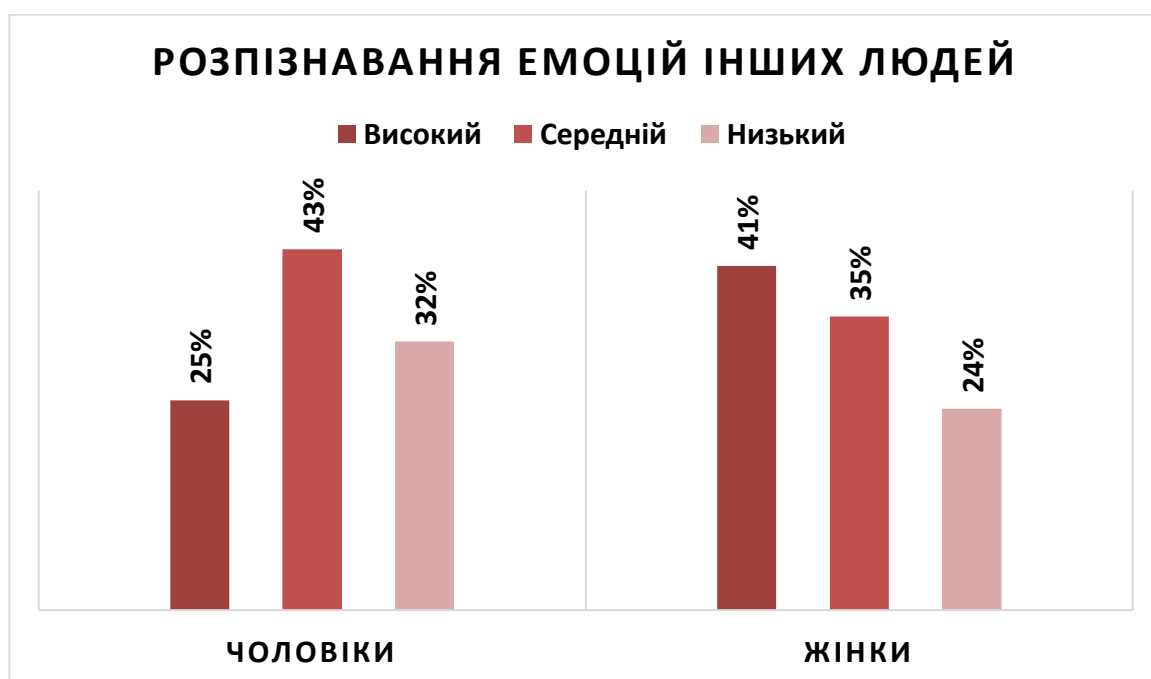
також розуміти і підтримувати емоції партнера. Це є позитивним фактором збереження стабільності стосунків.

34 % респондентів чоловічої статі та 26 % жіночої виявили низький ступінь емпатії, що свідчить про те, що вони можуть залишатися менш чутливими до переживань і думок інших, що може становити виклик у формуванні сприятливого середовища для стосунків, зокрема й партнерських, а також можуть виникати труднощі у розумінні почуттів партнера. Це може призвести до відчуття емоційної дистанції у взаєминах.

42 % респондентів чоловічої статі та 39 % жінок показують середній показник емпатії, що свідчить про те, що більшість досліджуваних можуть виявляти емпатію стосовно інших у певних ситуаціях.

Наступною шкалою є «Розпізнавання емоцій інших людей».

Отримані результати представлені на Рис. 2.10:



2.10. Відсоткове співвідношення результатів рівня розпізнавання емоцій інших людей у досліджуваних чоловіків та жінок, %

Як бачимо, за шкалою «Здатність розпізнавати емоції інших людей» 32 % досліджуваних чоловіків та 24 % жінок виявили низький рівень, що є ознакою того, що частина досліджуваних може володіти обмеженою спроможністю розуміти почуття та наміри інших. Це може спричиняти труднощі у міжособистісних взаєминах та спілкуванні, особливо це відчувається в умовах воєнного стану у подружніх стосунках, де надзвичайно важлива взаємодопомога та емоційна підтримка.

Високий рівень було виявлено у 25 % респондентів чоловічої статі та 41 % жінок, що вказує, що цій категорії обстежуваних характеризує висока чутливість до емоцій інших, здатність впливати на їхній емоційний стан, сприяючи позитивному спілкуванню та вирішенню конфліктів.

До середнього рівня належать 43 % чоловіків та 35 % жінок, що показують наявність базових навичок у підтримці емоційного стану партнера, але недостатніх для тривалого збереження стабільного емоційного контакту.

Таблиця 2.2.

Рівень емоційного інтелекту, %

№	Шкала	Високий		Середній		Низький	
		Чоловіки	жінки	Чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
1	Емоційна обізнаність	36	38	41	46	23	16
2	Управління своїми емоціями	26	12	62	54	12	34
3	Самотивація	23	14	36	39	41	47
4	Емпатія	24	35	42	39	34	26
5	Розпізнавання емоцій інших людей	25	41	43	35	32	24

	Загальний показник	26,8	28	44,8	42,6	28,4	29,4
--	---------------------------	------	----	------	------	------	------

Аналіз підсумкових показників загального рівня емоційного інтелекту (Табл. 2.2) зазначив, що 28,4 % респондентів чоловічої статі і 29,4 % жінок мають низький показник емоційного інтелекту. Це може стати однією з причин непорозумінь, конфліктних ситуацій та призвести до відчуття емоційної віддаленості між партнерами.

Середній рівень ЕІ вказує на часткову здатність керувати своїми емоціями та впливати на емоційний стан інших. До цієї категорії належить 44,8 % досліджуваних чоловіків і 42,6 % жінок.

Високий рівень емоційного інтелекту показали 26,8 % опитуваних чоловіків і 28 % жінок. Інформацію, подану вище, представлено у Рис. 2.11.

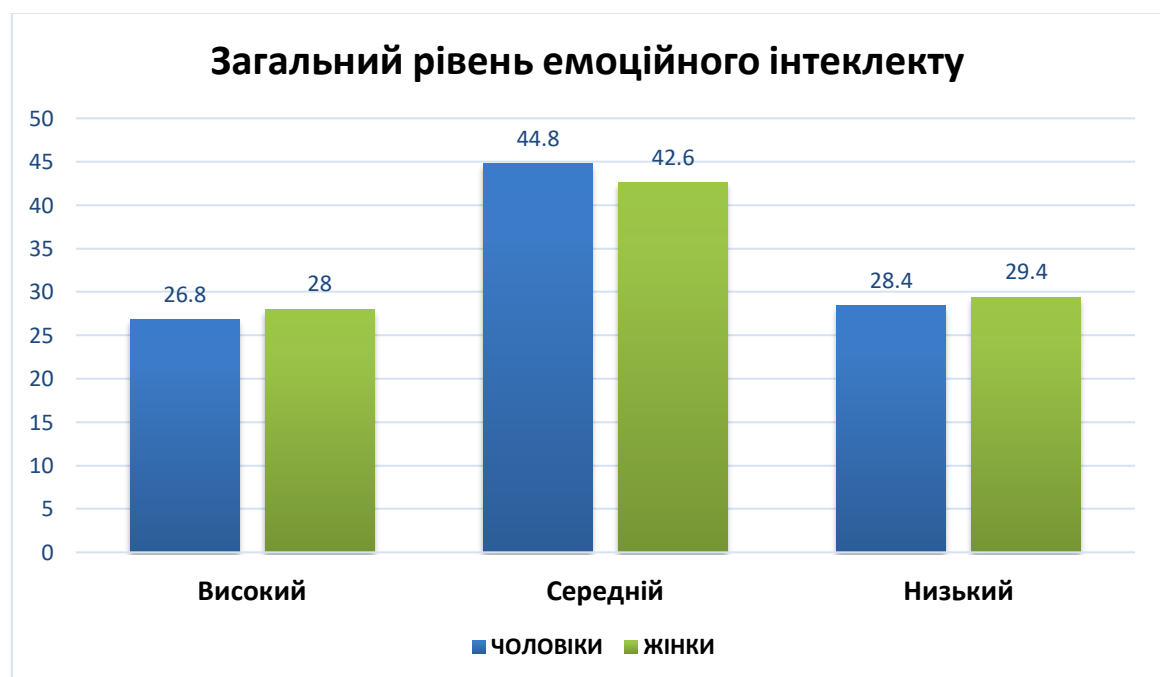


Рис.2.11. Кількісне співвідношення рівня ЕІ у представників чоловічої та жіночої статі, %

Отже, дослідження рівня емоційного інтелекту (EI) показало відмінності між чоловіками та жінками. Так, жінки продемонстрували вищі результати за шкалами «емоційна обізнаність», «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших людей». Чоловіки ж переважали за здатністю керувати власними емоціями та підтримувати самотивацію. Водночас, значна частка респондентів мала низькі показники за ключовими компонентами EI, зокрема у сферах самотивації та контролю емоцій. Це може пояснювати труднощі у підтриманні емоційного контакту на відстані та підкреслює необхідність розвитку емоційної компетентності у подружніх пар військовослужбовців.

За результатами авторської анкети і тесту незакінчених речень виявлено, що 68 % респондентів жіночої статі і 56 % чоловіків відчують погіршення комунікації під час довготривалого відрядження військовослужбовця; 64% жінок та 38 % чоловіків відмітили зростання емоційного напруження та тривожності; 28% жінок вказали на відчуття емоційного віддалення від чоловіка. Разом з тим, 30% опитаних подружніх пар повідомили про посилення єдності через спільне подолання труднощів. Наявність підтримки від родини, друзів, а також психологічна допомога значно корелювали з кращими показниками задоволеності шлюбом ($r = 0,56$; $p < 0,05$).

Отже, за цими результатами можемо зробити висновок, що тривале перебування військовослужбовця поза домом негативно впливає на подружні стосунки, особливо в аспектах комунікації та емоційної близькості. При цьому, подружня задоволеність є важливим чинником загального психоемоційного благополуччя та життєстійкості родини в умовах військової служби.

Проведений кореляційний аналіз за методом Спірмена дозволив виявити взаємозв'язки між основними показниками, отриманими за психодіагностичними методиками:

1. Задоволеність шлюбом та психологічний клімат сім'ї. Виявлено пряму кореляційну залежність: у сім'ях з вищим рівнем задоволеності шлюбом відзначається й більш сприятливий психологічний клімат. Пари, які мали низькі показники задоволеності, демонстрували й нижчі індекси позитивного клімату.

2. Задоволеність шлюбом і особливості комунікації (довіра, взаєморозуміння, легкість діалогу). Отримано прямий зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та індикаторами якості спілкування: довірою, взаєморозумінням, легкістю у діалозі та схожістю у поглядах. Пари, що оцінюють свої стосунки як «благополучні», одночасно мають високі показники довіри й спільності інтересів.

3. Психологічний клімат і емоційний інтелект. Простежується позитивна кореляція між сприятливим кліматом у сім'ї та високим рівнем емоційного інтелекту. Пари з високими показниками емпатії, здатністю до саморегуляції та розпізнавання емоцій інших демонструють кращий психологічний мікроклімат.

4. Емоційний інтелект та особливості комунікації. Виявлено значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю комунікації: партнери з вищим рівнем емпатії та емоційної обізнаності більш схильні до довірливих та підтримуючих стосунків, їхні діалоги відзначаються більшою психотерапевтичністю.

5. Подружній стаж і комунікативні показники. Зафіксовано помірний позитивний зв'язок між тривалістю шлюбу та рівнем взаєморозуміння. Пари зі стажем понад 10 років демонструють більш стабільну довіру та схожість у поглядах, що підтверджує важливість досвіду у налагодженні конструктивного спілкування.

Висновки до другого розділу

Психологічний клімат прямо пов'язаний із задоволеністю шлюбом: чим більш благополучними подружжя оцінює свої стосунки, тим сприятливішим є мікроклімат у сім'ї.

Якість комунікації є ключовим чинником стабільності стосунків: високий рівень довіри, взаєморозуміння та легкість спілкування корелюють із задоволеністю шлюбом.

Емоційний інтелект відіграє значну роль у якості сімейних взаємин: високий рівень емпатії, самомотивації та здатності розпізнавати емоції інших позитивно впливає як на психологічний клімат, так і на комунікацію між партнерами.

Важливу роль відіграє подружній стаж: триваліші союзи мають вищі показники взаєморозуміння та довіри, що свідчить про поступове формування навичок ефективної взаємодії у шлюбі.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ДИСГАРМОНІЙ У ШЛЮБНОМУ ПАРТНЕРСТВІ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Опис програми для подолання дисгармоній у партнерів сім'ї військовослужбовців

Мета цієї програми полягає у тому, щоб надати партнерам ефективні засоби та практичні методики для розвитку їхньої різних сфер життєдіяльності сім'ї військовослужбовців, підвищення взаємного задоволення та подолання можливих дисгармоній. Її основне спрямування – формування гармонійних, усвідомлених і здорових стосунків, що сприяють загальному благополуччю пари.

Опис програми. Програма передбачає поетапну роботу, де кожен етап має на меті дослідити та опрацювати окремі аспекти життєдіяльності сім'ї військовослужбовців та взаємодії партнерів. Ключові складові програми охоплюють такі етапи:

Оцінка дисгармоній: Проведення діагностичних опитувань і психологічних тестів з метою виявлення актуальних труднощів у стосунках пари. На цьому етапі здійснюється глибоке обговорення особистих переживань, потреб і очікувань кожного партнера.

Освітній модуль: Ознайомлення партнерів із базовими знаннями про ефективну комунікацію та розвиток емоційної близькості. Цей етап може передбачати лекційно-практичні заняття, тренінги чи інформаційні матеріали, спрямовані на формування здорових установок і вдосконалення інтимної взаємодії [49].

Індивідуальні та парні консультації: Організація консультаційних сеансів із психологом або сексологом, спрямованих на опрацювання індивідуальних і спільних труднощів пари. На цьому етапі проводиться як

особисте, так і парне консультування, що допомагає зміцнити взаєморозуміння, довіру та емоційну близькість між партнерами.

Практичні заняття: Застосування практичних методик, спрямованих на поглиблення взаємодії між партнерами та підвищення рівня інтимної близькості. До цього етапу можуть входити вправи на розслаблення, дослідження нових форм сексуального досвіду та вдосконалення комунікації у різних сферах стосунків [50].

Оцінка прогресу: Періодичне відстеження результатів і гнучке коригування програми відповідно до динаміки змін та індивідуальних потреб пари [35]. На цьому етапі здійснюється аналіз досягнутого прогресу, визначення ефективних стратегій і планування подальших дій для закріплення позитивних трансформацій у стосунках.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня задоволення міжособистісною взаємодією між партнерами та покращення якості інтимного життя.
- Розвиток відкритої комунікації й зміцнення взаємної довіри між партнерами.
- Подолання або істотне зниження проявів різних дисгармоній.
- Формування гармонійних, усвідомлених і здорових стосунків у парі, що сприяють емоційному та фізичному благополуччю пари.

Методи та інструменти:

Програма поєднує різні науково підтверджені підходи – психотерапевтичні методи, освітні модулі, практичні завдання та персональні консультації. Головна увага приділяється створенню безпечного, довірливого простору, у якому партнери можуть відкрито говорити про свої потреби та спільно знаходити шляхи подолання труднощів життєдільності у сім'ї військослужбовців.

Таблиця 3.1

ПЛАН ПРОГРАМИ

Етап	Мета	Дії	Методи/Інструмент и	Триваліст ь
Оцінка	Визначити проблеми та потреби партнерів	Провести інтерв'ю з кожним партнером Заповнити анкети та самооцінки	Оцінка за допомогою анкет. Індивідуальні консультації	1-2 сесії
Освідомленн я	Розуміння причин дисгармонії	Провести тренінги на тему сексуального здоров'я Розглянути історію відносин	Освітні матеріали Групові обговорення	2-3 сесії
Розвиток навичок	Покращення комунікації та взаєморозумінн я	Навчити технік ефективної комунікації Виконати вправи для зміцнення емоційного зв'язку	Рольові ігри. Комунікаційні вправи	3-4 сесії
Розв'язання конфліктів	Управління конфліктами та відмінностями	Виконати вправи на вирішення конфліктів. Розглянути індивідуальні та спільні проблеми	Моделювання конфліктних ситуацій. Техніки переговорів	2-3 сесії
Інтимна близькість	Поліпшення сексуальної функції та задоволення	Вивчити та практикувати техніки сексуального задоволення.	Техніки релаксації Сексуальна освіта	4-5 сесій

		Розглянути фізіологічні аспекти		
Оцінка прогресу	Визначити результати та коригування	Провести повторну оцінку. Обговорити досягнення та проблеми	Оцінювальні анкети. Обговорення	1-2 сесії
Підтримка	Підтримувати досягнуті результати	Надати ресурси для подальшого самовдосконалення. Запланувати подальші зустрічі	Рекомендації. Плани підтримки	Постійно, за потребою

Програма, спрямована на подолання дисгармоній у стосунках різних сфер життєдіяльності сім'ї військовослужбовців, допомагає партнерам досягти більшої гармонії та задоволення у їх інтимному житті. Завдяки цілісному підходу та кваліфікованому супроводу фахівців, пари отримують можливість подолати наявні труднощі й сформувати стабільні, гармонійні та емоційно насичені взаємини.

3.2. Програма для подолання дисгармоній у шлюбному партнерстві

Під час розроблення та реалізації програми, спрямованої на подолання дисгармоній у шлюбних стосунках різних сфер життєдіяльності сім'ї військовослужбовців, було застосовано індивідуалізований підхід, який враховував особливості та потреби кожного учасника.

ЗАНЯТТЯ 1

Опитувальник комунікаційних навичок

1. Загальна комунікація:

- Як часто ви з партнером відкрито обговорюєте свої потреби та інтимні бажання? (Ніколи, іноді, часто, постійно)
- Якою є ваша типова реакція, коли партнер висловлює невдоволення або дискомфорт у стосунках? (Намагаюся заспокоїти, уникаю розмови, шукаю рішення, інше)
- Наскільки вам зручно ділитися з партнером своїми сексуальними вподобаннями та фантазіями? (Дуже незручно, частково зручно, здебільшого зручно, цілком вільно)

2. Вміння відкрито обговорювати сексуальні питання:

- У який спосіб ви зазвичай порушуєте тему своїх сексуальних потреб? (Попередньо готуюсь до розмови, під час інтимної близькості, після сексуального контакту, інше)
- Чи використовуєте ви певні підходи або техніки для вираження власних бажань у ліжку? Якщо так – які саме?
- Як ви реагуєте на різницю у сексуальних потребах між вами та партнером? (Домовляюся про компроміс, уникаю обговорення, звертаюся до фахівця, інше)

3. Виявлення проблем у комунікації:

- З якими основними труднощами ви стикаєтесь під час обговорення тем, пов'язаних із сексуальністю? (Відчуття незадоволення, нерозуміння, страх перед реакцією партнера, інше)
- Як часто ви маєте відчуття, що ваші потреби залишаються непоміченими або неправильно інтерпретованими? (Ніколи, рідко, час від часу, часто)
- Які емоції найчастіше виникають у вас під час розмов про інтимне життя? (Радість, тривога, страх, роздратування, інше)

Цей опитувальник спрямований на виявлення можливих бар'єрів у комунікації між партнерами та визначення аспектів, що потребують удосконалення для покращення якості сексуальних взаємин.

ЗАНЯТТЯ 2

Тренінг «Основи сексуального здоров'я» має на меті надати учасникам цілісне уявлення про фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти сексуального благополуччя. Заняття розпочинається з короткого знайомства між учасниками та тренером, визначення очікувань і цілей зустрічі. У дружній атмосфері створюються умови для відкритого обговорення важливих, але часто замовчуваних тем.

Далі розглядаються фізіологічні основи сексуального здоров'я: учасники дізнаються про будову чоловічої та жіночої репродуктивної системи, механізми сексуальних реакцій і циклів. Це допомагає краще зрозуміти роботу власного тіла й виявляти можливі проблеми на ранніх етапах.

Особлива увага приділяється профілактиці – регулярним медичним оглядам, діагностиці й лікуванню інфекцій, що передаються статевим шляхом, а також онкологічним ризикам, таким як рак шийки матки чи простати.

У психологічному блоці обговорюється вплив емоційного стану, стресу та тривожності на сексуальну сферу. Розглядаються випадки, коли депресія або надмірна напруга можуть знижувати лібідо чи спричиняти проблеми у стосунках.

Далі тренінг переходить до теми безпечної сексуальної поведінки. Учасники знайомляться з ефективними методами захисту від інфекцій та різними видами контрацепції, вчаться обирати оптимальні рішення, виходячи з власних потреб і переконань.

Важливою частиною є відкрита дискусія – учасники можуть поставити запитання, поділитися досвідом або висловити сумніви. Для забезпечення комфорту можлива анонімна форма запитань.

На завершення тренінгу підбиваються підсумки, надаються корисні контакти спеціалістів, онлайн-ресурси та рекомендації для подальшого вивчення теми.

У процесі роботи використовуються візуальні матеріали – слайди, моделі, схеми, а також інтерактивні вправи та вікторини, що роблять навчання більш цікавим і практичним. Тренінг створює безпечний простір для відвертого діалогу, допомагає подолати табу та сприяє формуванню здорового ставлення до власної сексуальності.

ЗАНЯТТЯ 3

У рамках програми пропонуються рольові ігри та комунікаційні вправи, спрямовані на покращення взаєморозуміння та подолання емоційної дистанції між партнерами.

Під час рольових ігор учасники обирають сценарії, які відображають типові життєві ситуації, що можуть призводити до напруження або непорозуміння у парі. Це можуть бути моменти, коли один із партнерів висловлює невдоволення чи потребує більшої уваги. Завдяки таким сценкам учасники мають можливість усвідомити власні реакції, навчитися виражати почуття без конфліктів і краще зрозуміти емоційний стан іншої людини.

Одним із важливих елементів є зміна ролей – коли партнери тимчасово міняються місцями, щоб побачити ситуацію очима іншого. Такий досвід розвиває емпатію, допомагає усвідомити справжні потреби партнера й формує нові підходи до вирішення конфліктів.

Корисною є вправа на вираження потреб, де один із партнерів розповідає про свої бажання чи очікування, а інший намагається відреагувати, використовуючи навички активного слухання, підтримки та

безоцінного прийняття. Це допомагає навчитися говорити про інтимні теми спокійно й усвідомлено.

Блок комунікаційних вправ спрямований на розвиток навичок ефективного діалогу. У вправі «Активне слухання» партнери по черзі висловлюють свої думки та емоції, а інший – повторює зміст почутого своїми словами, щоб перевірити точність розуміння. Така практика зменшує кількість конфліктів і сприяє емоційному зближенню.

Письмові обміни допомагають відверто висловити емоції у формі листів – це дозволяє уникнути імпульсивних реакцій і краще усвідомити власні почуття.

Використання техніки «Я-повідомлень» («Я відчуваю...», «Мені потрібно...») замість звинувачень («Ти завжди...», «Ти ніколи...») сприяє більш м'якій комунікації, знижує рівень захисних реакцій і створює простір для діалогу.

Корисною практикою є також регулярні «перевірки» стосунків – домовленість проводити відверті розмови про почуття, очікування та задоволеність взаєминами, наприклад раз на тиждень або щомісяця.

ЗАНЯТТЯ 4

У процесі роботи над подоланням сексуальних дисгармоній важливе місце посідає моделювання конфліктних ситуацій. Цей метод допомагає партнерам усвідомити власні реакції, навчитися конструктивно спілкуватися та шукати рішення навіть у складних емоційних моментах.

На першому етапі створюються сценарії, що відображають типові конфлікти у сексуальних стосунках. Це можуть бути ситуації, коли один із партнерів відчуває нестачу уваги, незадоволення чи непорозуміння, тоді як інший не усвідомлює причин напруги. Такі сценарії дають можливість безпечно дослідити поведінкові патерни, що призводять до конфліктів.

Далі проводяться рольові ігри, у яких учасники відтворюють задані ситуації, спостерігають за власними емоційними реакціями та способами взаємодії. Це дозволяє побачити, які слова, дії чи інтонації підсилюють конфлікт, а які, навпаки, допомагають знизити напругу. Такий досвід стимулює розвиток емпатії й вчить партнерів краще розуміти позицію один одного.

Після виконання сценаріїв проводиться аналіз і зворотний зв'язок. Партнери діляться своїми враженнями, говорять про те, що допомогло, а що, навпаки, ускладнило діалог. Це сприяє усвідомленню глибинних причин конфліктів і формує основу для майбутніх змін у спілкуванні.

Другим важливим блоком є техніки переговорів, які допомагають партнерам конструктивно вирішувати суперечності у сексуальних питаннях.

Перш за все, важливо визначити спільні цілі, які об'єднують обох партнерів, наприклад – підвищення задоволеності у сексуальному житті або створення більшої гармонії у стосунках. Це зміщує фокус із протистояння на спільну роботу над результатом.

Ключову роль відіграє активне слухання, коли кожен партнер уважно сприймає слова іншого, не перебиваючи і не оцінюючи. Такий підхід зменшує конфліктність і підвищує рівень взаєморозуміння.

Корисною є також техніка «зміни перспективи», коли партнери намагаються побачити ситуацію очима іншого. Це допомагає виявити приховані мотиви, емоції чи страхи, що стоять за певною поведінкою, і полегшує досягнення взаємних поступок.

Наступним кроком є пошук компромісів, які задовольняють обидві сторони. Це може бути домовленість про невеликі зміни у поведінці, темпі або формах близькості, які допоможуть знайти баланс у стосунках.

Після обговорення важливо сформулювати конкретні, реалістичні цілі, які можна поступово впроваджувати. Це можуть бути спільні практики, ритуали або домовленості, спрямовані на покращення взаємодії.

Завершальний етап – регулярний моніторинг і корекція. Пари періодично переглядають свої домовленості, аналізують, що вдалося реалізувати, а що потребує змін. Це дозволяє підтримувати позитивну динаміку, запобігати повторенню старих помилок і своєчасно реагувати на нові виклики.

ЗАНЯТТЯ 5

Для покращення емоційного та фізичного стану партнерів у процесі подолання сексуальних дисгармоній рекомендується використовувати комплекс релаксаційних і саморегуляційних технік, спрямованих на зниження напруги, розвиток тілесної усвідомленості та поглиблення емоційного зв'язку.

Одним із найпростіших і водночас ефективних способів є дихальні вправи. Зокрема, техніка глибокого дихання допомагає заспокоїти нервову систему: потрібно зручно сісти, заплющити очі, робити плавні вдихи через ніс і повільні видихи через рот. Такий ритм дихання зменшує рівень тривожності та сприяє внутрішньому розслабленню. Інша ефективна методика – дихання за схемою 4-4-4-4, коли на чотири рахунки робиться вдих, потім дихання затримується на чотири, видих виконується на чотири, після чого знову пауза на чотири рахунки. Кілька повторень цієї вправи допомагають відновити спокій і рівновагу.

Наступним етапом може бути прогресивна м'язова релаксація, під час якої послідовно напружуються й розслабляються різні групи м'язів – рук, ніг, плечей, обличчя. Такий метод сприяє зняттю фізичного напруження, покращує контакт із власним тілом і допомагає краще відчувати себе під час інтимної взаємодії.

Медитація та майндфулнес також є важливими інструментами. Кілька хвилин тиші щодня, зосередження на диханні або простому спостереженні за власними думками без оцінки дозволяють знизити рівень тривоги,

покращити концентрацію на партнері й підвищити емоційну присутність у моменті.

Додатково корисним елементом є еротичний масаж, який поєднує тілесне розслаблення з розвитком інтимної довіри. Легкі, уважні дотики не лише стимулюють фізичне задоволення, а й поглиблюють емоційний зв'язок між партнерами.

Сюди ж належать техніки саморегуляції, такі як візуалізація спокійних місць чи прослуховування заспокійливої музики. Вони допомагають швидко зняти емоційну напругу та підвищити рівень внутрішнього комфорту.

Не менш ефективним є впровадження спільних занять, які сприяють гармонії у стосунках – спільна йога, прогулянки на природі чи будь-яка інша активність, що дозволяє партнерам відчути єдність і знизити рівень стресу.

У випадках, коли труднощі мають глибший характер, варто залучити професійного психолога або сексолога, який допоможе проаналізувати причини проблем і підібрати відповідні методи корекції.

Для оцінки динаміки змін і кращого розуміння ситуації можуть використовуватися оцінювальні анкети, які допомагають зібрати інформацію про емоційний стан, рівень задоволеності, частоту конфліктів чи труднощів у спілкуванні. Такі інструменти дозволяють фахівцю та парі відстежувати прогрес і своєчасно коригувати програму роботи для досягнення більшої гармонії у стосунках.

ЗАНЯТТЯ 6

Для глибшого розуміння особливостей стосунків і визначення сфер, які потребують корекції, доцільно використовувати оцінювальні анкети, що охоплюють різні аспекти взаємодії партнерів. Такі опитувальники

дозволяють виявити приховані проблеми, уточнити рівень задоволеності та сприяють більш відкритому діалогу у парі.

У розділі загального контексту відносин пропонується оцінити стан партнерства загалом – наскільки воно гармонійне, стабільне та задовольняє обох учасників. Учасники можуть також визначити головні труднощі чи конфліктні моменти, які виникають у їхніх взаєминах.

Блок сексуальної функції та задоволення спрямований на виявлення рівня задоволеності інтимним життям. Учасники оцінюють власне сексуальне задоволення за шкалою, а також зазначають конкретні труднощі, що можуть виникати під час сексуальної активності – від фізичних до емоційних.

У частині, присвяченій комунікації, аналізується відкритість у розмовах про сексуальність: наскільки легко партнерам обговорювати свої бажання, чи мають вони регулярні діалоги про інтимні потреби та кордони.

Емоційний аспект допомагає зрозуміти, які почуття виникають після інтимної близькості – задоволення, спокій, тривога чи напруження. Тут також оцінюється частота стресу або емоційної втоми, пов'язаних із сексуальною сферою.

Фізичний компонент анкети фокусується на тілесному комфорті під час інтимної взаємодії. Партнери можуть зазначити, чи відчують дискомфорт, біль або інші фізичні труднощі, наприклад, проблеми з ерекцією, сухість, втрату бажання тощо.

Розділ індивідуальних потреб і бажань спрямований на усвідомлення власних фантазій, очікувань і рівня їх реалізації у стосунках. Тут можна визначити, наскільки партнери відчують задоволення своїх інтимних потреб і чи існує дисбаланс між бажанням та реальністю.

Блок взаємного задоволення дає змогу оцінити, як кожен партнер сприймає задоволення іншого – чи є відчуття, що обидві сторони

отримують рівну увагу та насолоду, чи, навпаки, хтось відчувається ігнорованим або недооціненим.

Такі анкети сприяють формуванню атмосфери довіри та чесності, допомагають виявити приховані проблеми, які часто не проговорюються відкрито, і створюють підґрунтя для подальшої роботи з психологом або сексологом. Конфіденційність результатів є ключовою умовою, адже вона дозволяє партнерам бути відвертими, не боячись осуду, що, своєю чергою, підвищує ефективність спільної роботи над гармонізацією стосунків.

ЗАНЯТТЯ 7

Рекомендації, представлені в межах програми, спрямовані на створення умов для глибшого взаєморозуміння між партнерами та гармонізації їхнього сексуального життя.

Передусім важливо забезпечити відкрити і щирі комунікації. Партнерам рекомендується створити безпечний простір, де кожен може вільно висловлювати свої почуття, бажання та побоювання без страху бути осудженим. Регулярні розмови про емоційний і фізичний комфорт допомагають підтримувати близькість і довіру.

Наступним кроком є усвідомлення та аналіз наявних проблем. Доцільно визначити, які саме труднощі виникають у стосунках – як фізичні (дискомфорт, зниження бажання тощо), так і психологічні (стрес, відчуження, невдоволення). Це дозволяє краще зрозуміти джерела напруги та окреслити напрямки для покращення.

У разі потреби варто звернутися по професійну допомогу. Консультації з кваліфікованим психологом або сексологом допоможуть глибше дослідити причини сексуальних дисгармоній, усунути емоційні бар'єри та розробити персональний план відновлення гармонії.

Важливою складовою є освітня робота – ознайомлення з сучасними знаннями про сексуальність, емоційний інтелект і партнерську взаємодію.

Корисними можуть стати спеціалізовані книги, наукові статті чи онлайн-курси, які допоможуть розширити розуміння теми та сприятимуть розвитку сексуальної культури пари.

Рекомендується також регулярно оцінювати прогрес – проводити періодичні розмови або короткі самооцінки, щоб відстежувати динаміку змін, визначати позитивні результати й вчасно вносити необхідні корективи.

Окрему увагу слід приділяти поглибленню інтимності. Це може включати як емоційні прояви турботи (ніжні дотики, обійми, слова підтримки), так і спільні активності, що сприяють зміцненню зв'язку – спільний відпочинок, нові досвіди, або обережне експериментування у сексуальній сфері.

Таким чином, запропонована програма для жінок і чоловіків для подолання дисгармоній у шлюбному партнерстві має на меті не лише покращення якості сексуального життя, а й підвищення рівня задоволеності у партнерстві. Вона сприяє формуванню гармонійних, відкритих і довірливих стосунків, які є важливим чинником загального психологічного та фізичного благополуччя у сім'ї військовослужбовців.

Висновки до третього розділу

Запропонована програма, спрямована на подолання дисгармоній у шлюбному партнерстві сім'ї військовослужбовців, є однією з ефективних форм психологічної допомоги подружнім парам, що прагнуть покращити якість своїх взаємин. Вона поєднує освітні, психотерапевтичні та практичні елементи, створюючи безпечний простір для самопізнання, взаєморозуміння та розвитку емоційної близькості між партнерами.

Учасники програми отримують можливість не лише глибше усвідомити власні почуття, потреби та установки, а й навчитися розпізнавати емоційні сигнали партнера. Завдяки вправам і тренінговим технікам формується вміння емпатійного слухання, толерантного

спілкування та конструктивного вирішення конфліктів, що особливо важливо у стосунках, де накопичилися напруга чи незрозуміння.

Проходження програми сприяє розвитку емоційного інтелекту – здатності розуміти, приймати й регулювати власні емоції. Це знижує рівень внутрішнього напруження, допомагає уникати імпульсивних реакцій і сприяє формуванню спокійнішого, усвідомленішого ставлення до складних ситуацій у стосунках. Партнери вчаться відкрито говорити про свої потреби без звинувачень, розуміти мотиви поведінки одне одного та шукати баланс між власним задоволенням і потребами партнера.

Окремо варто зазначити, що така робота має профілактичний ефект – вона допомагає не лише усунути наявні труднощі, а й попередити їх у майбутньому. Пари, які пройшли тренінг, демонструють вищу стресостійкість, здатність до компромісу, більш гармонійне розподілення ролей у сімейній системі. Це підвищує рівень довіри, зміцнює почуття єдності та спільності в подружжі.

Крім того, програма має виражений психотерапевтичний потенціал – він допомагає подолати почуття провини, тривогу, сором, які часто супроводжують сексуальні труднощі. Учасники вчаться знімати внутрішні бар'єри, відкрито приймати власну сексуальність і партнерську відмінність як природну частину близькості.

У підсумку, участь у програмі сприяє не лише гармонізації сексуальних стосунків, але й загальному психологічному оздоровленню подружжя. Пари стають більш емоційно зрілими, усвідомленими та стабільними. Вони краще орієнтуються у власній емоційній сфері, здатні підтримувати одне одного в кризових періодах, проявляють більше гнучкості та довіри у взаємодії. Це веде до зниження рівня конфліктності, підвищення задоволеності шлюбом і створення стійкої, гармонійної сімейної системи, заснованої на взаємоповазі, довірі та любові.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел та результати проведеного дослідження підтвердили значущість гармонійних подружніх стосунків, з високим рівнем задоволеності шлюбом у функціонуванні сучасної сім'ї військовослужбовців. На сьогоднішній день, коли стрес і тривога є на досить високому рівні, довіра між партнерами, емоційна підтримка один одного є надзвичайно важливими для подолання певних випробувань.

Проведене емпіричне дослідження та аналіз отриманих результатів дали змогу зробити наступні *висновки* :

1. Задоволеність шлюбом серед подружніх пар військовослужбовців переважає над незадоволеністю, проте вона суттєво залежить від тривалості шлюбу та регулярності емоційного контакту.

2. Психологічний клімат прямо пов'язаний із задоволеністю шлюбом: чим більш благополучними подружжя оцінює свої стосунки, тим сприятливішим є мікроклімат у сім'ї. Пари, які мали низькі показники задоволеності, демонстрували й нижчі індекси позитивного клімату.

3. Якість комунікації є ключовим чинником стабільності стосунків: існує прямий зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та індикаторами якості спілкування: довірою, взаєморозумінням, легкістю у діалозі та схожістю у поглядах. Пари, що оцінюють свої стосунки як «благополучні», одночасно мають високі показники довіри й спільності інтересів.

4. Емоційний інтелект виступає предиктором якості сімейних взаємин: високий рівень емпатії, самомотивації та здатності розпізнавати емоції інших позитивно впливає як на психологічний клімат, так і на комунікацію між партнерами. Виявлено значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю комунікації: партнери з вищим рівнем емпатії та емоційної обізнаності більш схильні до довірливих та підтримуючих стосунків, їхні діалоги відзначаються більшою психотерапевтичністю.

5. Подружній стаж відіграє стабілізуючу роль: триваліші союзи мають вищі показники взаєморозуміння та довіри, що свідчить про поступове формування навичок ефективної взаємодії у шлюбі.

Розроблена в межах роботи психокорекційна програма передбачає комплекс заходів для розвитку емоційної стійкості, зокрема, через застосування практик активного слухання, розвитку емпатії, досконалення навичок спілкування, що допоможе партнерам підвищити рівень згуртованості, єдності, здатності проявляти емоційну підтримку один одного. Психологічна робота в межах програми також позитивно впливає на загальний емоційний клімат у родині. Коли партнери краще розуміють себе та один одного, знижується рівень конфліктності не лише в подружніх стосунках, але й у взаємодії з дітьми та найближчим оточенням. Така зміна створює умови для формування здорової сімейної атмосфери, де кожен член родини відчувається почутим, прийнятим і захищеним.

Отримані результати можуть успішно використовуватись практичними психологами, сімейними консультантами, які працюють з родинами військовослужбовців, з метою надання психологічної допомоги з підтримки партнерів та гармонізації їхніх подружніх стосунків.

Перспективою подальших розвідок є дослідження психоемоційного стану партнерів в сім'ях військовослужбовців, які продовжують спільне проживання після довготривалої розлуки, та його впливу на життєдіяльність сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О. О. Методика ведення першої бесіди психолога з учасниками/учасницями бойових дій. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 55. 2023. С. 39-44.
2. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 3. С. 122–128.
3. Збірник тез «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ: КНУ імені Т. Шевченка, 2017. 164 с.
4. Іващенко А. І.; Тітова А. В. *Психологічні чинники задоволеності шлюбом*, Габітус. 2023. Вип. 54. С. 116–120.
5. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом, *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
7. Котлова Л. О.; Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 90–95.
8. Кошонько Г. А. Подружжя сумісність: теоретичні підходи та практичні аспекти, *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 2. С. 192–198.
9. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: методичні рекомендації до курсу «Психологічна допомога дитині та сім'ї». Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2020. 18 с.

10. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
11. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: програма вибіркової навчальної дисципліни. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2020. 12 с.
12. Магдисюк Л. І. Психологічне консультування підлітків із девіантною поведінкою: теоретичний та практичний аспект, *Virtus: Scientific Journal*. № 50, 2021. С. 45–48.
13. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми, *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ, 2021. № 76. Т. 1. С. 120–130.
14. Магдисюк Л. І., Блаватна О. Б. Психологічна допомога сім'ї, яка виховує дитину із затримкою психічного розвитку, *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*. № 52 (02/2020). S. 64–66.
15. Магдисюк Л. І., Грушецька О. В. Психотехнології у роботі з дітьми та дорослими: практикум. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. 188 с.
16. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби, *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*. Том 7, № 1. 2021. с. 9–17.
17. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність), *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 3 (78). с. 82–89.
18. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
19. Магдисюк Л. І., Павлова Б. Б. Особливості психологічного консультування підлітків із девіантною поведінкою № 51 (01/2020). с. 57–59.

20. Магдисюк Л. І., Притка І. В. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці, *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2020. с. 136–143.
21. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
22. 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.
23. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк І. Е. Задоволеність подружніми взаєминами у молодому шлюбі, детермінована комунікативною функцією спілкування, *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 94–101.
24. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Гендерні особливості задоволеності подружніми взаєминами у молодій сім'ї, *Психологічні студії*. 2023. № 3. с. 89–95.
25. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
26. Магдисюк Л., Федоренко Р. Тренінг консультативних навичок : посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 280 с.
27. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Майбутнє психології в умовах сучасної України» (Київ, НУБіП України, 23.05.2024). Київ: НУБіП України, 2024. 380 с.
28. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації» (Львів, ЛДУВС, 27.10.2023). Львів: ЛДУВС, 2023. 316 с.
29. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник формування готовності до сімейного життя, *Вісник ЛНУ імені Івана Франка. Серія психологічна*. 2019. Вип. 4. 94–101 с.

30. Програма сертифікатного курсу з підвищення професійної компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері професійного та сімейного консультування». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 96 с.
31. Психологічна допомога учасникам бойових дій та їх сім'ям : кол. моногр. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 512 с.
32. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
33. Слюсаревський М. М.; Найдьонова Л. А.; Титаренко Т. М. та ін. *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін.* – Київ: Талком, 2020. – 318 с.
34. 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.
35. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко. Миколаїв : Іліон, 2023. 172 с.
36. Тимчасова інструкція щодо організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців. Київ: МОУ, 2015. 16 с.
37. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195с.
38. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. 2-ге вид., змін. і доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
39. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 360 с.
40. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 344 с.

41. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
42. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодого сім'ї: *монографія*. Вид. 2-ге, доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
43. Федоренко Р. П.; Дучимінська Т. І. Аналіз впливу психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях подружнього життя *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. с. 215–220.
44. Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І., Дучимінська Т.І., Хлівна О.М. Психологічна допомога в клініці навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.
45. Шкарлатюк К. І., Магдисюк Л. І., Сойко О. В. *Казкотерапія як метод психологічної допомоги: методичні рекомендації*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 48 с.
46. Як війна в Україні вплинула на сімейні відносини. ІА «ФАКТ».
– URL: <https://fact-news.com.ua/yak-viyna-v-ukraini-vplinu-na-simeyni-vidnosini/> (дата звернення: 18.09.2025).
47. Hutt, M. L. The Hutt Adaptation of the Bender Gestalt Test. New York: Grune and Stratton, 1985.
48. Krivohlav J., Petrikova F. Faith, meaningfulness and quality of life. *Studia psychological*. 2001. V. 3. P. 211-215.
49. Sattler, Jerome M. Assessment of visual-motor perception and motor proficiency. *In Assessment of Children: Behavioral and Clinical Applications*. 4th ed. San Diego: Jerome M. Sattler, Publisher, Inc., 2002.
50. Watkins, E. O. The Watkins Bender Gestalt Scoring System. Novato, CA: Academic Therapy, 1976.