

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

	Курносова Ольга Сергіївна
	<i>(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)</i>
на тему	Вплив бойового досвіду чоловіка - військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі
	<i>(повна назва теми)</i>
за матеріалами	
	<i>(повна назва бази дослідження)</i>

Науковий керівник:	канд.психол.наук,	Фурс О.Й.
	<i>(наук. ступінь, вчене звання)</i>	<i>(підпис) (ініціал, прізвище)</i>

Робота допущена до захисту в ЕК
Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. №6 _____

Завідувач кафедри _____
(підпис)

к.е.н., доцент Г. ПУРІЙ
Наук. ступінь, вчене звання
Ініціал, прізвище

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ**

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма здобуття вищої освіти	заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач
кафедри

Г. ПУРІЙ

(підпис)

(Ініціал, прізвище)

«19» січня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

1. Тема роботи **Вплив бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі**

Керівник роботи Фурс Олег Йосипович

затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст

2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.

3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1. Теоретичні засади вивчення впливу бойового досвіду на міжособистісні стосунки в подружжі

1.1. Подружні стосунки як соціально-психологічний феномен

1.2. Психологічні наслідки бойового досвіду у військовослужбовців

1.3. Вплив бойового досвіду на емоційно-комунікативну сферу та взаємодію в подружжі

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу бойового досвіду чоловіка – військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі

2.1. Організація, мета, завдання та методологічні основи дослідження

2.2. Аналіз особливостей міжособистісних стосунків у подружніх парах із бойовим досвідом чоловіка

2.3. Виявлення взаємозв'язків між показниками бойового досвіду, постстресових реакцій і якості подружніх відносин

Розділ 3. Психологічна програма підтримки та корекції подружніх відносин у сім'ях військовослужбовців з бойовим досвідом

3.1. Теоретичні засади та принципи психологічної допомоги подружнім парам військовослужбовців

3.2. Структура, мета, завдання та зміст психологічної програми підтримки подружніх взаємин

3.3. Аналіз ефективності впровадження програми підтримки подружніх стосунків

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки в подружжі

Предмет дослідження: вплив бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на характер і якість міжособистісних стосунків у подружжі

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: визначити особливості впливу бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі та у розробленні психологічної програми подружніх взаємин у сім'ях військових

5. Дата видачі завдання 21 жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2025	29.12.2025
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 - 06.01.2026	05.01.2026 – 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	17.01.2026

9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026
---	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Завдання підготував науковий керівник

(підпис)

О. ФУРС

(прізвище та ініціали)

Завдання одержав

(підпис)

О. КУРНОСОВА

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачки спеціальності 053 «Психологія» Курносова О. С. «Вплив бойового досвіду чоловіка – військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі». – Державний університет економіки і технологій, 2026 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 47 сторінок друкованого тексту, 3 таблиці та 2 рисунки. При підготовці роботи використано 37 наукове джерело (20 українською і 17 англійською мовами).

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків і психологічних наслідків бойового досвіду; дослідити особливості міжособистісних стосунків у подружніх парах, де чоловік має бойовий досвід; виявити взаємозв'язки між інтенсивністю бойового досвіду, рівнем постстресових реакцій та якістю подружніх взаємин; розробити й апробувати психологічну програму підтримки та корекції подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки в подружжі.

Предмет дослідження: вплив бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на характер і якість міжособистісних стосунків у подружжі.

Одержані результати (практичне значення): можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності військових психологів, сімейних консультантів і психотерапевтів для надання психологічної допомоги подружнім парам, де один із партнерів має бойовий досвід; розробленні та впровадженні Програми психологічної підтримки, спрямованої на покращення якості подружньої взаємодії, зниження емоційної напруги та підвищення рівня адаптації сімей військовослужбовців після повернення з бойових дій; можливості застосування теоретичних положень і практичних результатів дослідження у процесі викладання навчальних дисциплін «Військова психологія», «Кризове консультування», «Психологія сім'ї».

Ключові слова: бойовий досвід; подружні стосунки; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); сімейна комунікація.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПОДРУЖЖІ.....	11
1.1. Подружні стосунки як соціально-психологічний феномен.....	11
1.2. Психологічні наслідки бойового досвіду у військовослужбовців	14
1.3. Вплив бойового досвіду на емоційно-комунікативну сферу та взаємодію в подружжі	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЧОЛОВІКА – ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПОДРУЖЖІ	21
2.1. Організація, мета, завдання та методологічні основи дослідження	21
2.2. Аналіз особливостей міжособистісних стосунків у подружніх парах із бойовим досвідом чоловіка	27
2.3. Виявлення взаємозв'язків між показниками бойового досвіду, постстресових реакцій і якості подружніх відносин	31
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ	35
3.1. Теоретичні засади та принципи психологічної допомоги подружнім парам військовослужбовців.....	35
3.2. Структура, мета, завдання та зміст психологічної програми підтримки подружніх взаємин	38
3.3. Аналіз ефективності впровадження програми підтримки подружніх стосунків.....	41
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ.....	52
Додаток А.....	52

Додаток Б	64
Додаток В	66
Додаток Г	69
Додаток Д	71
Додаток Е	86
Додаток Є	89

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах воєнних дій в Україні все більше сімей стикаються з наслідками бойового досвіду одного з подружжя, переважно чоловіка-військовослужбовця. Повернення з війни супроводжується складними психологічними трансформаціями, що охоплюють емоційно-вольову, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Часто це проявляється у підвищеній тривожності, емоційній відстороненості, дратівливості, агресивності або труднощах у комунікації. Такі зміни, у свою чергу, впливають на подружні взаємини, знижують рівень довіри, близькості й задоволеності шлюбом.

Вивчення впливу бойового досвіду на міжособистісні стосунки в подружжі має не лише наукове, але й значне соціальне значення, адже від якості сімейної адаптації військовослужбовців після повернення з фронту залежить психологічне благополуччя їхніх сімей, виховання дітей і соціальна стабільність у суспільстві.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового аналізу психологічних наслідків бойового досвіду та розроблення ефективних психокорекційних і підтримувальних програм для сімей військовослужбовців, що повернулися із зони бойових дій. Проблема адаптації подружніх пар після війни має не лише теоретичне, але й соціально-практичне значення, адже рівень психологічного благополуччя таких сімей впливає на виховання дітей, збереження сімейної цілісності та соціальну стабільність у суспільстві.

Проблематика психологічних наслідків бойового досвіду розглядається у працях зарубіжних і вітчизняних науковців. Зокрема, К. Гордон, Ч. Фіглі, Б. ван дер Колк, Е. Еріксон, В. Франкл досліджували вплив травматичних подій на особистість і механізми психологічної адаптації після травми. Серед українських дослідників питання психологічної реадаптації військовослужбовців висвітлювали Н. Тарабріна, О. Хміляр, І. Приходько, О. Сафін, Л. Шестопалова, О. Бондаренко, Н. Чепелева. Проблему сімейних взаємин у військових родинах розглядали Т. Титаренко, Л. Найдьонова, С. Максименко, Н. Пов'якель, які

акцентують на важливості сімейної підтримки у процесі післястресової адаптації.

Соціальна значущість і недостатнє наукове висвітлення проблеми визначили вибір теми нашого дослідження – «Психологічні особливості подружньої взаємодії у сім'ях, де один із партнерів має бойовий досвід».

Зв'язок роботи з науковою темою кафедри. Тема магістерської роботи входить до плану науково-дослідної роботи кафедри «Психологічні особливості взаємодії і суб'єктів взаємодії».

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей впливу бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі та у розробленні психологічної програми підтримки подружніх взаємин у сім'ях військових.

Відповідно до мети були окреслені наступні **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків і психологічних наслідків бойового досвіду;
- дослідити особливості міжособистісних стосунків у подружніх парах, де чоловік має бойовий досвід;
- виявити взаємозв'язки між інтенсивністю бойового досвіду, рівнем постстресових реакцій та якістю подружніх взаємин;
- розробити й апробувати психологічну програму підтримки та корекції подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки в подружжі.

Предмет дослідження – вплив бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на характер і якість міжособистісних стосунків у подружжі.

Методи дослідження. З огляду на поставлену мету та сформульовані завдання в дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів та методик. До *теоретичних методів* належать аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми травматичного досвіду, постстресових станів і подружніх взаємин; систематизація і порівняння теоретичних підходів до вивчення впливу бойового досвіду; теоретичне моделювання психологічних

механізмів впливу бойової травми на стосунки. *Емпірична частина* ґрунтується на застосуванні стандартизованих психодіагностичних методик, серед яких опитувальники «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська), Шкала самооцінки PCL -М, військова версія для чоловіків та цивільна для їх дружин. Отримані результати підлягали якісному та кількісному аналізу, а також статистичній перевірці із використанням коефіцієнта кореляції Спірмена, що дозволило виявити взаємозв'язки між показниками тривожності та рівнем інтернет-залежності серед підлітків.

Практичне значення одержаних результатів полягає в:

- можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності військових психологів, сімейних консультантів і психотерапевтів для надання психологічної допомоги подружнім парам, де один із партнерів має бойовий досвід;
- розробленні та впровадженні Програми психологічної підтримки, спрямованої на покращення якості подружньої взаємодії, зниження емоційної напруги та підвищення рівня адаптації сімей військовослужбовців після повернення з бойових дій;
- можливості застосування теоретичних положень і практичних результатів дослідження у процесі викладання навчальних дисциплін «Військова психологія», «Кризове консультування», «Психологія сім'ї».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує 37 найменувань (20 українською і 17 англійською мовами), та 7 додатків. Робота викладена на 47 сторінках друкованого тексту, вміщує 3 таблиці та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПОДРУЖЖІ

1.1. Подружні стосунки як соціально-психологічний феномен

Сучасні подружні стосунки охоплює широкий спектр психологічних, соціальних і культурних чинників. Вони виступають як динамічна система, у якій переплітаються емоційні, когнітивні, поведінкові та комунікативні складові. Ефективність взаємодії в подружжі значною мірою залежить від здатності партнерів до взаємного розуміння, підтримки, співпраці та спільного вирішення життєвих завдань.

У науковій літературі шлюб розглядається як соціально-психологічна система, яка забезпечує інтеграцію двох особистісних світів, спрямовану на досягнення взаємної підтримки, емоційної близькості, довіри та спільної життєвої реалізації (Bradbury, Fincham, & Beach, 2004). Подружні стосунки виконують не лише соціальну функцію, а й психологічну, створюючи умови для задоволення базових потреб людини у любові, безпеці, підтримці та самореалізації.

Водночас подружні взаємини постійно піддаються впливу численних внутрішніх і зовнішніх факторів, що визначає їх динамічність та здатність адаптуватися до змін. До внутрішніх чинників належать особистісні характеристики партнерів, їх емоційна регуляція, когнітивні установки, життєві цінності, мотиваційні особливості та стратегічні підходи до вирішення конфліктів. До зовнішніх факторів можна віднести соціально-культурне середовище, економічну ситуацію, професійні та побутові стресори, а також критичні життєві події, які можуть змінювати баланс у взаємодії партнерів.

Як зазначає National Academies Press (2010), шлюб не лише виконує соціальну функцію, а й виступає важливим середовищем для задоволення базових психологічних потреб людини: потреби у любові, приналежності, безпеці, довірі та самореалізації. Через шлюб реалізується одна з ключових функцій психічного розвитку дорослої людини – здатність до довготривалих

емоційних зв'язків, спільного прийняття рішень і несення відповідальності за результати спільного життя.

На думку Олесі Чернякової та Ірини Васильченко (2024), подружні стосунки слід розглядати як динамічну психологічну систему, в якій поєднуються індивідуальні особливості партнерів, їхні цінності, життєві позиції, досвід соціалізації та рівень емоційної зрілості. Авторки наголошують, що подружжя є своєрідним мікросоціумом, у якому відображається культура спілкування, ставлення до ролей, очікування та способи розв'язання конфліктів. Психологічна стабільність подружжя значною мірою визначається тим, наскільки обидва партнери здатні зберігати баланс між автономією та близькістю, демонструвати толерантність до відмінностей, підтримувати емоційний контакт і довіру навіть у ситуаціях напруження чи розбіжностей.

Hanley, Leifker, Blandon і Marshall (2013) показали, що стиль взаємодії в подружжі формується як результат поєднання двох особистісних історій і моделей прив'язаності, які визначають характер емоційного реагування, очікування щодо підтримки, а також способи регуляції конфлікту. Якщо у дитинстві індивід засвоює безпечний тип прив'язаності, то у дорослому віці він, як правило, демонструє більшу здатність до емпатії, довіри та відкритості у шлюбних стосунках (Shaver & Mikulincer, 2016). Навпаки, тривожний чи унікаючий тип прив'язаності може ускладнювати розвиток взаєморозуміння між партнерами, спричиняючи емоційну дистанцію або підозрілість.

Враховуючи вище сказане, можемо зробити висновок, що подружня взаємодія є багаторівневою та охоплює 4 рівні:

- когнітивний – уявлення про себе та партнера;
- емоційний – ставлення, емоційний обмін;
- поведінковий – способи спілкування, дії в конфліктних ситуаціях;
- соціально-культурний – норми, цінності, традиції.

За Анастасією Куровою (2020), функціонування подружжя визначається не лише внутрішніми ресурсами пари, а й соціальними очікуваннями щодо ролей чоловіка та жінки, які задають рамки поведінкових сценаріїв у родині. Ці

соціальні очікування впливають на розподіл обов'язків, стиль комунікації, способи вирішення конфліктів та прояви емоційної підтримки, а їхня невідповідність реальним потребам партнерів може призводити до напруженості, конфліктів або зниження задоволеності подружнім життям.

Сучасні дослідники (Gottman, 2012; Karney & Bradbury, 2020) підкреслюють, що якість подружніх стосунків тісно пов'язана зі здатністю партнерів до конструктивного розв'язання конфліктів, підтримки позитивного емоційного тону комунікації та взаємної емоційної підтримки. Здатність ефективно вирішувати конфлікти включає вміння висловлювати власні потреби й емоції без приниження чи агресії, слухати партнера, шукати компроміси та спільні рішення. Зокрема, Gottman (2012) виділяє ключові маркери стабільного шлюбу, серед яких емоційна повага, частота позитивних взаємодій, здатність до прощення, підтримка партнером у складних ситуаціях, а також гнучкість у розподілі ролей і обов'язків у сім'ї. Ці чинники забезпечують підтримку емоційного балансу, створюють відчуття безпеки та довіри, формують сприятливий клімат для розвитку обох партнерів і сприяють збереженню подружньої стабільності навіть у складних життєвих обставинах.

В дослідженні Максименко С. Д., Пов'якеля Н.І. та Титаренко Т. М. (2020) подружні стосунки розглядаються як чинник особистісного розвитку, джерело психологічної підтримки, але водночас як потенційна зона конфліктності через різницю в очікуваннях, життєвих сценаріях і системі цінностей. Дослідники наголошують, що гармонійні подружні відносини сприяють формуванню відчуття психологічної безпеки, підвищенню рівня самоефективності й життєвої задоволеності. Водночас подружня система є надзвичайно чутливою до зовнішніх впливів – економічних, соціальних, політичних чи психологічних. Серед таких зовнішніх чинників особливе місце займає бойовий досвід, який суттєво змінює систему цінностей, емоційні реакції та поведінкові патерни одного з партнерів, а отже, впливає на всю систему сімейної взаємодії (Kar & O'Leary, 2013). Психотравмувальний досвід, зокрема пов'язаний із війною, може призвести до емоційного відчуження, порушення комунікації, підвищення

конфліктності або до гіперопіки з боку партнера, що намагається компенсувати психологічну напругу (Ломакін, 2024).

Таким чином, подружні стосунки як соціально-психологічний феномен доцільно розглядати в системному вимірі: як багаторівневу структуру, у якій поєднуються індивідуальні, міжособистісні та соціокультурні чинники. Їхня стабільність залежить не лише від сумісності партнерів, а й від здатності сімейної системи адаптуватися до кризових життєвих подій, у тому числі таких екстремальних, як участь у бойових діях.

1.2. Психологічні наслідки бойового досвіду у військовослужбовців

Бойовий досвід є особливою формою екстремального стресору, який значно виходить за межі звичайних адаптаційних навантажень, що зустрічаються у повсякденному житті. Він характеризується високим рівнем загрози життю та здоров'ю, інтенсивністю емоційних переживань, а також необхідністю швидкого прийняття рішень у критичних умовах. Як зазначають Bessel A. та Van der Kolk. (2015), участь у бойових діях часто супроводжується глибокими змінами в психічній сфері особистості:

- порушенням емоційної регуляції;
- тривожними станами;
- виникненням симптомів депресії;
- зниженням соціальної адаптивності.

Ветерани можуть відчувати емоційну дистанцію від рідних, труднощі у встановленні та підтримці близьких контактів, а також загострення внутрішніх конфліктів, пов'язаних із моральними дилемами, травматичними подіями та втратою побратимів. На поведінковому рівні бойовий досвід часто проявляється підвищеною агресивністю, імпульсивністю, схильністю до ризикованої поведінки, порушенням сну та концентрації уваги (Miller et al., 2013). Високий рівень гіперзбудження, характерний для посттравматичного стресового розладу (ПТСР), спричинює періодичне або постійне відчуття небезпеки, що значно ускладнює адаптацію до мирного життя. Ветерани, які зазнали бойових дій, часто переживають повторювані нав'язливі спогади або флешбеки, що негативно

впливають на емоційний стан і здатність до стабільної комунікації у сімейному середовищі.

Крім індивідуальних психофізіологічних наслідків, бойовий досвід має глибокий вплив на когнітивну сферу: змінюється система життєвих переконань, цінностей та пріоритетів. Військовослужбовці можуть відчувати кризу смислу життя, сумніви у власних рішеннях та цінності дій, що призводить до внутрішньої напруженості і конфліктів у взаємодії з оточенням (Ginzburg & Solomon, 2013).

В українському контексті дослідження Viktora Aleshchenko (2022) підкреслює, що ключовим фактором адаптації військовослужбовців після бойового досвіду є здатність інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію. Цей процес передбачає не лише внутрішню психологічну роботу особистості, а й наявність підтримки з боку сім'ї, близького оточення та соціальних інституцій. Інтеграція травматичного досвіду сприяє відновленню емоційної стабільності, соціальної адаптації та здатності до продуктивної взаємодії з оточенням. У випадку відсутності адекватної підтримки або нерозуміння з боку близьких значно зростає ризик дезадаптації, що проявляється через соціальну ізоляцію, емоційну холодність, зниження довіри до партнерів та оточення, підвищену конфліктність і порушення міжособистісних стосунків. Такі зміни не обмежуються внутрішнім станом військовослужбовця, а безпосередньо впливають на його сімейне середовище, створюючи напруженість у подружніх взаєминах і складнощі у взаємодії з дітьми.

Соціально-психологічні наслідки бойового досвіду охоплюють порушення емоційної взаємодії у сім'ї, зменшення рівня довіри, труднощі у вираженні почуттів, підвищену тривожність і загальну сприйнятливність до стресових ситуацій. Дослідження Ломакіна Г. І. (2024) показують, що бойовий досвід часто призводить до перегляду традиційних ролей у сім'ї. Військовослужбовець, переживши психотравмуючі події, може потребувати більшої емоційної та практичної підтримки, тоді як партнер стає основною опорою і виконує роль захисника та організатора сімейного життя. Така зміна ролей створює додаткову

емоційну напругу, посилює внутрішньосімейні конфлікти та може негативно відбиватися на психологічному кліматі в родині, а також на процесі виховання дітей, їхній безпеці та емоційному розвитку.

Крім того, важливим аспектом адаптації є взаємна комунікація у парі, яка часто страждає через підвищену емоційну закритість або гіперчутливість до конфліктів. Партнери військовослужбовців стикаються з необхідністю переосмислення своїх очікувань, балансування між автономією та підтримкою, а також розподілу обов'язків у сім'ї відповідно до нових умов. В умовах невідповідності між психологічними потребами ветерана та соціально очікуваними ролями зростає ризик розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та погіршення якості подружніх взаємин.

Дослідження інших українських психологів, зокрема Н. Тарабріної, О. Хміляра та І. Приходька (2019), підтверджують, що без системної підтримки ветеранів та їхніх родин ризик розвитку ПТСР, депресивних станів і проблем у подружніх стосунках значно зростає. Автори підкреслюють необхідність комплексної психосоціальної реабілітації, яка включає сімейне консультування, психотерапевтичну роботу та соціальну адаптацію.

Таким чином, бойовий досвід військовослужбовців формує складний комплекс психічних, когнітивних, емоційних та поведінкових наслідків, що значно впливають на їхню здатність до міжособистісної взаємодії, особливо в подружніх стосунках. Психологічні наслідки бойового досвіду виходять далеко за межі індивідуального рівня і зачіпають соціальне оточення ветерана, створюючи потребу в системній сімейній підтримці та цілеспрямованих психокорекційних заходах.

1.3. Вплив бойового досвіду на емоційно-комунікативну сферу та взаємодію в подружжі

Бойовий досвід військовослужбовців є унікальною формою психотравматичного впливу, який суттєво трансформує психологічний стан особистості, а отже, і систему подружніх стосунків. Участь у бойових діях супроводжується високим рівнем екстремального стресу, що виходить за межі

звичайного адаптаційного навантаження та активує глибокі механізми травми. Bessel A. Ta Van der Kolk. (2015) підкреслюють, що бойові дії змінюють систему емоційної регуляції, систему життєвих цінностей і переконань, а також здатність до соціальної адаптації, що безпосередньо позначається на міжособистісних зв'язках, зокрема на подружніх.

У ветеранів часто спостерігається підвищена тривожність, гіперзбудження, емоційна лабільність та труднощі у вираженні почуттів. Як показують Kar та O'Leary (2013), ці зміни є ключовим фактором емоційного відчуження у сімейних парах: ветерани можуть демонструвати або стриманість, або агресивність, що створює дистанцію між партнерами, знижує рівень довіри, близькості та задоволеності шлюбом. Ці емоційні порушення часто поєднуються з когнітивними змінами: ветерани переосмислюють власну роль у сім'ї, цінності та пріоритети, що ускладнює взаєморозуміння та прийняття спільних рішень.

Дослідження Knobloch-Fedders et al. (2016) показали, що подружні пари з учасниками бойових дій характеризуються підвищеним рівнем ворожості, контролюючої поведінки та зменшенням проявів підтримки, прийняття і гумору під час взаємодії. Ці зміни у вербальному та невербальному спілкуванні призводять до системних конфліктів, посилюють повторювані негативні сценарії та створюють психологічну напругу у сім'ї. Відтак, бойовий досвід ветеранів впливає не лише на емоційні реакції, а й на структурні аспекти комунікації, включаючи невербальні сигнали, фізичний контакт, увагу до потреб партнера, ритм спілкування та співпрацю у повсякденних справах.

В українському контексті проблематика впливу бойового досвіду на сімейні та подружні стосунки розглядається низкою сучасних дослідників. Зокрема, Ломакін Г.І. (2024) підкреслює, що соціально-психологічний супровід ветеранів після участі у бойових діях має обов'язково враховувати сімейний контекст, адже родина виступає ключовим ресурсом адаптації та підтримки. Сім'я забезпечує не лише емоційну підтримку, але й допомагає ветерану інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, відновити відчуття безпеки та соціальної стабільності.

Водночас бойовий досвід часто призводить до перегляду або інверсії традиційних гендерних та сімейних ролей. Так, військовослужбовець може стати залежним від партнера у плані емоційної підтримки, а партнер, у свою чергу, бере на себе функції основного опікуна, організатора побуту та психологічної підтримки. Цей дисбаланс у ролях створює додаткове психологічне навантаження на обох партнерів, підвищує ризик емоційної напруженості, виникнення конфліктів, а також може порушувати відчуття близькості та довіри у подружжі.

Крім емоційного аспекту, бойовий досвід впливає й на когнітивну сферу взаємодії ветеранів у сім'ї. Дослідження Чернякової О. В. та Васильченко І. С. (2024) показують, що ветерани часто формують специфічні когнітивні схеми поведінки, пов'язані з підвищеною тривожністю щодо безпеки себе та близьких, надмірним контролем побутових справ та униканням потенційно конфліктних ситуацій. Хоча такі стратегії можуть забезпечувати короточасну стабільність та почуття контролю, вони водночас знижують ефективність партнерської взаємодії, обмежують можливості для емоційного вираження та сприяють розвитку сімейних дисфункцій.

Вплив бойового досвіду на подружні стосунки також проявляється у зміні стилю комунікації. Ветерани можуть демонструвати емоційну стриманість, підвищену дратівливість, схильність до конфліктності або, навпаки, уникати будь-яких дискусій, що знижує якість емоційного контакту з партнером. Як наслідок, зменшується кількість позитивних взаємодій, поглиблюється дистанція у подружніх стосунках і порушується баланс між автономією та взаємною підтримкою партнерів.

Емоційно-комунікативна сфера подружжя також страждає через порушення здатності до емпатії та прийняття партнера. Ветерани часто не здатні адекватно сприймати емоційні сигнали партнера, що призводить до непорозумінь, конфліктів і зниження рівня психологічного комфорту. Gottman (2014) підкреслює, що саме якість вербальної та невербальної комунікації є ключовим фактором подружньої стабільності. У сім'ях ветеранів часто

спостерігається скорочення проявів підтримки, уваги та заохочення, що негативно впливає на довіру та емоційну близькість.

Комплексний характер впливу бойового досвіду на подружні стосунки включає одночасне порушення емоційної, когнітивної, поведінкової та комунікативної сфер. Це вимагає системного підходу до психологічної адаптації та втручання. Для відновлення гармонії в таких сім'ях необхідне поєднання психотерапевтичної роботи з ветеранами, сімейного консультування, а також навчання партнерів навичкам конструктивної комунікації, емоційної підтримки та взаєморозуміння.

Варто зазначити, що вплив бойового досвіду на подружню систему має довготривалий характер. Він може проявлятися не лише у перший рік після повернення з бойових дій, а й через декілька років, особливо у ситуаціях високого стресу, зміни життєвих обставин або появи нових труднощів у сім'ї (Miller et al., 2013). Тому важливо формувати комплексні психосоціальні програми підтримки, які включають не лише індивідуальну психотерапію ветеранів, а й інтегровану роботу з сім'єю, розвиток навичок адаптивної взаємодії, емоційної регуляції та підтримки партнера.

Таким чином, бойовий досвід формує широкий спектр психологічних трансформацій, які охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та комунікативну сфери. Вони створюють додаткове навантаження на систему подружніх стосунків, що вимагає застосування комплексного та системного підходу у психосоціальній підтримці сімей військовослужбовців.

Висновки до розділу 1

За результатами теоретичного аналізу з'ясовано, що проблема впливу бойового досвіду на подружні стосунки вирізняється складністю, багатоаспектністю та системним характером.

Дослідження зазначеної проблематики зумовлене зростанням кількості сімей, які переживають наслідки військової травматизації та потребують психологічної підтримки.

Поняття «вплив бойового досвіду на подружні стосунки» визначено як сукупність емоційних, когнітивних, комунікативних і поведінкових змін, що трансформують функціонування подружньої системи.

На підставі аналізу наукових джерел з'ясовано, що підґрунтям стійкості подружніх взаємин є задоволення базових психологічних потреб, наявність емпатії, підтримки та відкритої комунікації.

Установлено, що наслідки бойового досвіду негативно впливають не лише на особистість військовослужбовця, а й на всю сімейну систему, підвищуючи ризик конфліктів і порушення емоційної близькості.

Обґрунтовано необхідність системного підходу до психологічної допомоги, що поєднує індивідуальну та сімейну підтримку з метою відновлення адаптаційного потенціалу подружжя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЧОЛОВІКА – ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПОДРУЖЖІ

2.1. Організація, мета, завдання та методологічні основи дослідження

Метою даного емпіричного дослідження є комплексне вивчення впливу бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі та оцінка ефективності психокорекційної програми, спрямованої на оптимізацію сімейної взаємодії. Об'єктом дослідження виступають подружні стосунки сімей, у яких чоловік має досвід участі у бойових діях, а предметом – психологічні характеристики комунікації, довіри, взаєморозуміння та емоційної взаємодії в контексті посттравматичного стану.

Вибірка дослідження формувалася за принципом цілеспрямованого відбору та складалася з 35 подружніх пар, тобто загалом 70 осіб. Вік учасників варіювався від 28 до 45 років, що дозволило охопити дорослість середнього вікового діапазону, характерну для сімейних пар із досвідом спільного життя та можливими наслідками бойового досвіду чоловіка. Такий віковий діапазон забезпечує репрезентативність для дослідження соціально-психологічної динаміки подружніх взаємин у контексті післятравматичної адаптації.

Критеріями включення в дослідження були:

- офіційний шлюб, що гарантував формальне юридичне оформлення подружніх стосунків та стабільність сімейної структури;
- досвід участі чоловіка у бойових діях, який виступав ключовим незалежним фактором для вивчення впливу екстремального стресового навантаження на подружні взаємодії;
- відсутність гострих психіатричних розладів у обох партнерів, що дозволяло мінімізувати вплив сторонніх патологічних чинників на результати дослідження та забезпечити етичну безпеку учасників;

– готовність брати участь у дистанційному онлайн-дослідженні, що включало заповнення опитувальників та участь у корекційних заходах, забезпечуючи високий рівень добровільності та мотивації.

Дослідження проводилося у дистанційному онлайн-форматі, що надав кілька важливих переваг. По-перше, це дозволило охопити учасників з різних географічних регіонів України, враховуючи поширеність бойового досвіду серед військовослужбовців та необхідність забезпечити репрезентативність вибірки. По-друге, онлайн-формат гарантував конфіденційність та анонімність учасників, що є критично важливим при вивченні чутливих тем, пов'язаних з ПТСР, особистими переживаннями та сімейною динамікою. По-третє, дистанційна форма спрощувала організаційні аспекти дослідження, дозволяючи уникнути витрат часу та ресурсів на очні зустрічі, що особливо актуально в умовах географічного розсіювання респондентів.

Вибірка включала як чоловіків-військовослужбовців із задокументованим бойовим досвідом, так і їхніх дружин, що дозволило провести комплексну оцінку сімейної динаміки та порівняльний аналіз самооцінки та оцінки партнера за ключовими параметрами спілкування, довіри, взаєморозуміння та схожості поглядів. Такий підхід забезпечує цілісне бачення міжособистісних процесів у подружжі та дозволяє виявити закономірності впливу бойового досвіду на сімейну адаптацію.

Дослідження було організоване поетапно, що забезпечило комплексний підхід до збору та аналізу даних, а також перевірку ефективності розробленої психокорекційної програми:

Етап 1 – Збір даних. Учасники проходили онлайн-опитування за методиками PCL-5 (Додаток Б) та «Спілкування в сім'ї» (Додаток А). На цьому етапі проводився первинний аналіз симптомів ПТСР у чоловіків-військовослужбовців, а також оцінка якості подружньої комунікації.

Етап 2 – Обробка та аналіз даних. Результати опитувань були оброблені статистичними методами, включно з розрахунком середніх показників, стандартного відхилення та кореляцій між рівнем ПТСР та параметрами сімейної

взаємодії. На цьому етапі виявлялися ключові проблемні сфери взаємодії у подружжях та визначалися пріоритетні напрямки корекційної роботи.

Етап 3 – Проведення корекційної програми. На основі результатів першого етапу розроблено та впроваджено психокорекційну програму, спрямовану на підвищення рівня довіри, поліпшення комунікації, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та підтримку емоційної стабільності в подружжі. Програма включала серії онлайн-тренінгів та індивідуальні консультації для пар протягом визначеного періоду.

Етап 4 – Повторне тестування та оцінка ефективності програми. Після завершення корекційного втручання учасники повторно проходили методики PCL-5 та «Спілкування в сім'ї». Дані порівнювалися з первинними показниками для визначення змін у симптоматиці ПТСР та покращенні якості сімейної взаємодії. Це дозволило оцінити ефективність психокорекційного втручання та зробити висновки щодо його практичної значущості для подружніх пар ветеранів.

Емпіричне дослідження передбачало застосування двох основних методик:

Опитувальник посттравматичного стресового розладу (PCL-5) є одним із найпоширеніших інструментів самооцінки, призначених для дослідження наявності та тяжкості симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у відповідності до критеріїв DSM-5. Цей опитувальник був розроблений Національним центром з ПТСР США (National Center for PTSD) і використовується як ефективний скринінговий та моніторинговий інструмент у клінічній та науковій практиці.

PCL-5 складається із 20 питань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою (0 – «ні взагалі», 1 – «трохи», 2 – «помірно», 3 – «дуже», 4 – «дуже сильно»), що дозволяє кількісно оцінити вираженість симптомів ПТСР. Опитувальник охоплює ключові кластери симптомів, визначені DSM-5, а саме:

- Критерій А – експозиція травматичної події, яка є обов'язковою умовою для діагнозу ПТСР;

- Критерій В – симптоми інтрузії, що включає питання 1–5, спрямовані на оцінку нав'язливих спогадів, флешбеків та сильних емоційних реакцій, пов'язаних із травмою;
- Критерій С – симптоми уникнення, який охоплює питання 6–7, спрямовані на оцінку уникання думок, почуттів або ситуацій, що нагадують про травму;
- Критерій D – негативні зміни у мисленні та настрої, включає питання 8–14, що досліджують порушення позитивних емоцій, відчуття провини, роздратованості або депресивного настрою;
- Критерій E – симптоми надмірної збудливості або реактивності, що охоплює питання 15–20, включаючи гіпервозбудженість, дратівливість, проблеми зі сном та підвищену настороженість.

Мінімально можливий загальний бал за PCL-5 дорівнює 0, а максимально можливий – 80. Опитувальник дозволяє не лише провести скринінг на ПТСР, але й моніторинг змін симптомів у динаміці, що особливо важливо у дослідженнях психологічної адаптації та ефективності корекційних програм.

Існує два підходи до інтерпретації результатів:

1. Підрахунок по кластерах симптомів: клінічно значущими вважаються симптоми, якщо респондент набрав 2 або більше балів у принаймні одному запитанні з критеріїв В та С, а також у двох запитаннях з критеріїв D та E.
2. Підрахунок загальної кількості балів: загальна сума 33 або більше балів вважається ознакою наявності клінічно значущих проявів ПТСР.

PCL-5 використовується як інструмент самозвіту, що заповнюється респондентом самостійно приблизно за 5–10 хвилин. Варто зазначити, що результати PCL-5 не повинні розглядатися як остаточний діагноз. Для підтвердження діагнозу ПТСР рекомендується застосовувати структуровані клінічні інтерв'ю, такі як Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5), а також клінічне опитування з фахівцем-психологом або психіатром.

Методика «Спілкування в сім'ї» (Федоренко, 2024) є комплексним інструментом для оцінки якості сімейної взаємодії та комунікації між

подружжям. Вона дозволяє досліджувати взаємозв'язок між особистісними характеристиками партнерів і функціонуванням сімейної системи через шість основних шкал: довіра у спілкуванні, взаєморозуміння між подружжям, схожість поглядів, загальні сімейні символи, легкість комунікації та психотерапевтичність спілкування. Методика передбачає не лише оцінку власної поведінки респондента, а й сприйняття дій та емоцій партнера, що дозволяє отримати більш об'єктивну картину сімейної динаміки та взаємодії.

Структура шкал та оцінювання:

- довіра у спілкуванні оцінює рівень відкритості та довірливості у взаємодії партнерів. Для самооцінки респондента використовується набір питань № 6, 23, 25, 39, 44, а для оцінки партнера – № 10, 19, 30, 37, 47;
- взаєморозуміння між подружжям досліджує здатність партнерів до емпатії, підтримки та конструктивного вирішення суперечок. Для самооцінки використовуються питання № 4, 20, 31, 34, 36, а для оцінки партнера – № 5, 8, 9, 16, 22;
- схожість поглядів подружжя дозволяє визначити ступінь збігу цінностей, життєвих установок та світогляду, що включає питання № 1, 17, 21, 32, 42;
- загальні сімейні символи відображають наявність спільних традицій, цінностей та «сімейної мови» – питання № 3, 11, 15, 40, 46;
- легкість комунікації між подружжям оцінює природність, відкритість та комфорт у взаємному спілкуванні: № 2, 14, 26, 27, 43;
- психотерапевтичність спілкування відображає здатність партнерів надавати один одному емоційну підтримку, виражати емоції та співпереживати: № 12, 28, 29, 41, 45.

Всі питання оцінюються за чотирибальною шкалою, де перша альтернатива відповідає значенню «4», друга – «3», третя – «2», четверта – «1». Це дозволяє отримати кількісні показники для подальшого статистичного аналізу.

Розрахунок індексів для кожної шкали:

- довіра у спілкуванні: самооцінка респондента: 6+23+25+39+44; оцінка партнера: 10+19+30+37+47. Вищий бал свідчить про більш довірливий характер сімейного спілкування;
- взаєморозуміння між подружжям: самооцінка: 4+20+31+34+36; оцінка партнера: 5+8+9+16+22. Вищий бал демонструє ефективніше взаєморозуміння та здатність до спільного вирішення проблем;
- схожість у поглядах: 1+17+21+32+42. Чим вищий бал, тим більша подібність життєвих установок і цінностей подружжя;
- загальні сімейні символи: 3+11+15+40+46. Вищий показник вказує на наявність спільної «сімейної мови» та традицій;
- легкість спілкування: 2+14+26+27+43. Більший бал відображає відкритість та простоту взаємодії у парі;
- психотерапевтичність спілкування: 12+28+29+41+45. Вищі значення свідчать про більш ефективний емоційний обмін та здатність надавати підтримку.

Методика дає змогу сформувати всебічну та інтегровану картину особливостей сімейної комунікації, оскільки охоплює як суб'єктивні переживання, так і об'єктивну оцінку поведінкових проявів обох партнерів. Такий підхід дозволяє не лише фіксувати поточний стан подружніх взаємин, а й виявляти приховані дисфункції у взаємодії, стилях спілкування та розподілі сімейних ролей. Завдяки цьому методика є особливо цінним інструментом для аналізу впливу зовнішніх стрес-факторів – зокрема, бойового досвіду чоловіка – на емоційний клімат, стабільність та якість міжособистісних стосунків у подружжі.

Отримані емпіричні дані можуть використовуватися на різних рівнях психологічної практики: від первинної діагностики до побудови індивідуалізованих корекційно-розвивальних програм, спрямованих на подолання напруження, оптимізацію комунікативних патернів і підвищення рівня психологічної безпеки в сім'ї. Також результати дослідження мають важливий науковий потенціал: вони створюють основу для подальшого аналізу

взаємозв'язку емоційної та когнітивної адаптації подружжя в умовах дії травматичного досвіду, дозволяючи глибше зрозуміти механізми психологічної взаємопідтримки, стрес-резистентності та подружньої згуртованості.

Таким чином, організаційно-методологічна структура дослідження забезпечує комплексний, багатовимірний і науково обґрунтований аналіз впливу бойового досвіду чоловіка на психологічні характеристики подружніх стосунків. Вона поєднує діагностичні, аналітичні та корекційні компоненти в єдину логічну систему, що дозволяє отримати глибоке розуміння динаміки сімейної взаємодії та визначити оптимальні напрями психологічної допомоги подружжю в умовах підвищеного стресу.

2.2. Аналіз особливостей міжособистісних стосунків у подружніх парах із бойовим досвідом чоловіка

Емпіричне дослідження впливу бойового досвіду на подружні стосунки дало змогу отримати узагальнені кількісні й якісні дані, які відображають особливості прояву посттравматичних реакцій та якості сімейного спілкування у вибірці респондентів. Представлені результати містять характеристику рівнів симптомів посттравматичного стресового розладу у чоловіків-ветеранів та оцінку шести ключових аспектів сімейного спілкування, включаючи довіру, взаєморозуміння, схожість поглядів, загальні сімейні символи, легкість комунікації та психотерапевтичність спілкування. Такий підхід дозволяє не лише окреслити загальні тенденції, а й виявити специфічні особливості взаємодії у подружніх парах після участі чоловіка у бойових діях.

У межах проведеного дослідження оцінку пройшли 35 подружніх пар (70 осіб) віком від 28 до 45 років. Основними критеріями включення були: офіційний шлюб, наявність бойового досвіду у чоловіка, відсутність гострих психіатричних розладів у обох партнерів та готовність брати участь у дистанційному онлайн-дослідженні. Дослідження проводилося у форматі онлайн, що забезпечило можливість залучення респондентів із різних регіонів України, а також гарантувало конфіденційність та анонімність отриманих даних. Метою дослідження було не лише оцінити рівень посттравматичних симптомів і якість

сімейного спілкування, а й виявити закономірності їх взаємозв'язку у контексті подружніх відносин.

Для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у чоловіків-ветеранів використовувався опитувальник PCL-5 (рис. 2.1), який складається з 20 пунктів, що оцінюють наявність та тяжкість симптомів ПТСР за критеріями DSM-5. Кожне питання оцінюється за чотирибальною шкалою від 0 до 4 балів залежно від вираженості симптому, що дозволяє отримати загальний бал у діапазоні 0–80. Для постановки діагнозу ПТСР необхідна експозиція до травматичної події, а симптоми вважаються клінічно значущими за умови:

1. Підрахунок по кластерах симптомів – відповіді ≥ 2 бали за принаймні одним питанням із кластерів В та С, а також по два питання з кластерів D та E.
2. Підрахунок загального балу – сукупний бал ≥ 33 .

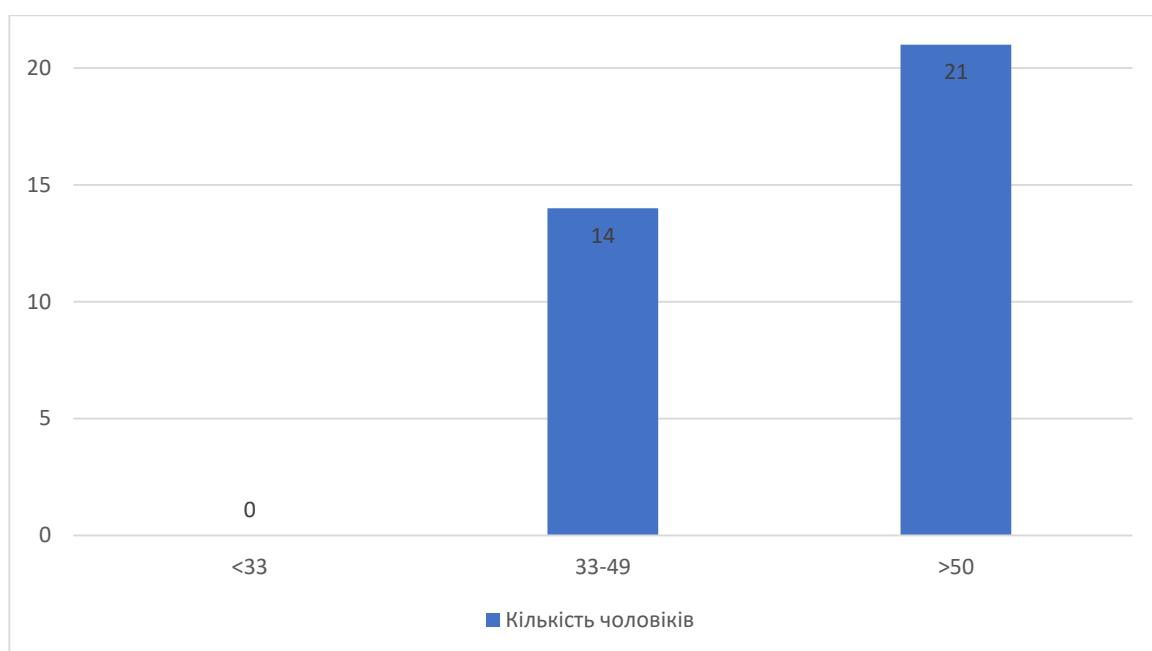


Рис. 2.1. Розподіл балів за PCL-5 серед чоловіків-ветеранів (n = 35).

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив виразну тенденцію до високої поширеності посттравматичних стресових симптомів серед чоловіків-військовослужбовців. У вибірці з 35 учасників не було жодного, хто б отримав показник, що відповідає відсутності клінічно значущих проявів ПТСР (<33 балів). Це вже само по собі підкреслює системний та глибокий вплив бойового досвіду на психоемоційний стан ветеранів.

Домінуюча частина вибірки – 21 військовослужбовець (60%) – продемонструвала високий рівень симптоматики (≥ 50 балів), що свідчить про можливу наявність тяжких або хронічно закріплених проявів травматичного стресу. Ще 14 учасників (40%) показали помірний рівень ПТСР (33–49 балів), який хоча й не є максимальним, проте також свідчить про суттєве порушення емоційної стабільності, когнітивних процесів і загального психологічного функціонування.

Такі результати вказують на те, що бойовий досвід виступає сильним стресогенним чинником, який може спричиняти емоційну дестабілізацію, підвищену напруженість, труднощі в регуляції поведінки та появу дезадаптивних реакцій. Висока частка ветеранів із вираженими симптомами ПТСР актуалізує потребу у розробці та впровадженні цілеспрямованих психологічних інтервенцій, програм психопрофілактики і корекційної підтримки. Такі програми мають бути спрямовані на зниження інтенсивності симптомів травматичного стресу, підвищення стресостійкості, а також профілактику негативного впливу ПТСР на якість подружніх стосунків, сімейну динаміку та емоційний клімат у сім'ї.

Жінки, що входили до досліджуваної вибірки, не проходили оцінювання за шкалою PCL-5. Це пов'язано зі специфікою інструменту, який розроблений для оцінки симптомів, що виникають саме у відповідь на пережитий травматичний досвід. У межах даного дослідження травматичний досвід мав лише чоловік, тому саме чоловіча частина вибірки була об'єктом вимірювання за цим опитувальником.

Оцінка сімейного спілкування проводилася за шістьма основними шкалами: довіра у спілкуванні, взаєморозуміння між подружжям, схожість поглядів, загальні сімейні символи, легкість комунікації та психотерапевтичність спілкування. Для кожної шкали обчислювалося середнє значення (M) та стандартне відхилення (SD) окремо для чоловіків та жінок, що дозволяє оцінити середній рівень характеристик сімейного спілкування та їхню варіативність у вибірці (табл. 2.1 та рис. 2.2.).

Таблиця 2.1.

Результати оцінки сімейного спілкування ($M \pm SD$)

Шкала спілкування	Чоловіки ($M \pm SD$)	Жінки ($M \pm SD$)
Довіра у спілкуванні	2.11 ± 0.26	2.41 ± 0.27
Взаєморозуміння між подружжям	2.26 ± 0.25	2.55 ± 0.24
Схожість у поглядах	2.05 ± 0.21	2.22 ± 0.21
Загальні сімейні символи	2.19 ± 0.24	2.44 ± 0.20
Легкість спілкування	2.13 ± 0.26	2.44 ± 0.24
Психотерапевтичність спілкування	2.04 ± 0.24	2.34 ± 0.23

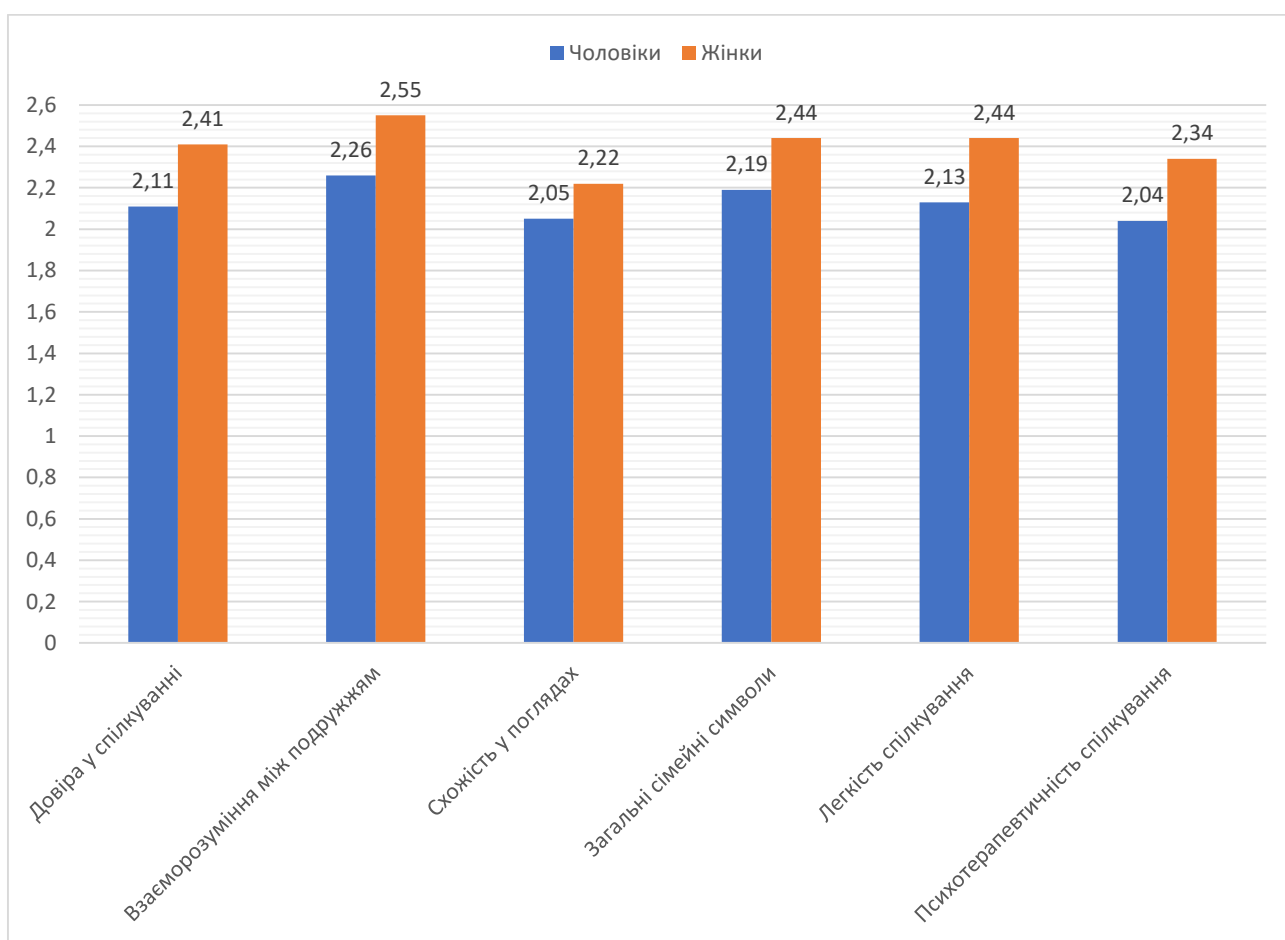


Рис. 2.2. Порівняльна діаграма показників сімейного спілкування у чоловіків та жінок

З отриманих даних видно, що у всіх шести шкалах жінки оцінюють якість сімейного спілкування вищою, ніж чоловіки, що свідчить про більш позитивне сприйняття комунікації у парі з боку партнерок. Найбільші відмінності спостерігаються у шкалах легкість спілкування та довіра у спілкуванні, що може

вказувати на те, що чоловіки після бойового досвіду частіше відчують труднощі у відкритому вираженні емоцій та встановленні емоційної близькості.

В цілому, середні значення по всіх шкалах для обох статей знаходяться нижче середнього рівня оцінки за чотирибальною шкалою (2–2,5 з 4), що свідчить про помірний рівень якості сімейного спілкування у досліджуваних парах. Найнижчі показники зафіксовані у шкалі психотерапевтичності спілкування, що може свідчити про обмежену здатність партнерів до емоційної підтримки та рефлексії у процесі сімейної взаємодії.

Таким чином, отримані дані підкреслюють необхідність психологічних втручань, спрямованих на підвищення ефективності сімейного спілкування, розвитку довіри та емоційної підтримки у подружніх парах, де чоловік має бойовий досвід.

2.3. Виявлення взаємозв'язків між показниками бойового досвіду, постстресових реакцій і якості подружніх відносин

Кореляційний аналіз, проведений із використанням коефіцієнта Пірсона, виявив систематичні, високі за силою та статистично достовірні негативні взаємозв'язки між рівнем постстресових реакцій (за показниками опитувальника PCL-5) та усіма структурними компонентами сімейного спілкування (див. таблицю 2.2). Отримані величини коефіцієнтів кореляції, що варіюються в межах $r = -0.939 \dots -0.981$, свідчать про надзвичайно високий ступінь асоційованості між інтенсивністю посттравматичної симптоматики та функціонально-комунікативними характеристиками подружньої взаємодії.

Мінус у значенні коефіцієнта r свідчить про негативний напрямок взаємозв'язку, тобто збільшення одного показника закономірно супроводжується зниженням іншого (Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S., 2003). У контексті цього дослідження це означає, що зростання інтенсивності постстресових реакцій супроводжується зниженням якості сімейного спілкування, включаючи довіру, підтримку, легкість комунікації та здатність відкрито висловлювати почуття. Іншими словами, чим сильніші симптоми ПТСР, тим більш ускладненою стає подружня взаємодія, що підтверджує

системний негативний вплив посттравматичного стресу на сімейне функціонування.

Високий рівень статистичної значущості ($p < 0,001$) підтверджує надійність виявлених зв'язків та дозволяє інтерпретувати їх як закономірні, що мають суттєве теоретичне і практичне значення для психологічної діагностики та інтервенції в сімейному контексті.

Таблиця 2.2.

Кореляція за Пірсоном PCL-5 з показниками сімейного спілкування

Показник за методикою Спілкування в сім'ї	r-кореляція з PCL-5	p
ДС (довіра-співпраця)	-0.975	<0,001
ВЗ (вираження почуттів)	-0.978	<0,001
СП (сприйняття партнера)	-0.939	<0,001
СС (стійкість спілкування)	-0.979	<0,001
ЛС (легкість спілкування)	-0.973	<0,001
ПС (підтримка в спілкуванні)	-0.981	<0,001

Це свідчить про те, що підвищення інтенсивності постстресових реакцій закономірно супроводжується комплексним та всебічним зниженням якості подружньої комунікації, що простежується у всіх її структурних компонентах без винятків. Такий системний негативний вплив охоплює як емоційно-експресивні, так і когнітивно-поведінкові аспекти взаємодії, що підтверджує значущість психотравматичних факторів у формуванні та підтримці подружніх стосунків.

Зокрема, результати проведеного аналізу засвідчують надзвичайно високі негативні кореляції між рівнем постстресових реакцій (PCL-5) та окремими аспектами сімейного спілкування, що демонструє чітку закономірність у взаємозв'язку психотравматичних проявів та функціонування подружньої взаємодії:

- підтримка в спілкуванні (ПС) – $r = -0.981$, що свідчить про значне зменшення здатності партнерів надавати емоційну підтримку один одному у міру зростання посттравматичних симптомів;
- стійкість спілкування (СС) – $r = -0.979$, вказує на помітне зниження стабільності та ефективності комунікативного процесу в умовах посилення стресових проявів;
- вираження почуттів (ВЗ) – $r = -0.978$, що відображає утруднення у відкритому прояві емоцій, обмеження емоційної експресії та зменшення емоційної доступності партнерів;
- довіра–співпраця (ДС) – $r = -0.975$, демонструє зменшення рівня взаємної довіри, готовності до спільної діяльності та кооперативності у парі;
- легкість спілкування (ЛС) – $r = -0.973$, свідчить про ускладнення простоти, природності та безпосередності комунікації;
- сприйняття партнера (СП) – $r = -0.939$, вказує на погіршення емпатійного сприйняття, розуміння емоційних та психологічних потреб іншого члена подружжя.

Таким чином, усі компоненти сімейної комунікації демонструють високий рівень чутливості до зростання постстресових симптомів, що свідчить про системний та комплексний вплив посттравматичного стресового розладу на якість подружніх взаємин. Високі кореляційні коефіцієнти підтверджують, що сімейна взаємодія порушується одразу в кількох вимірах – емоційному, когнітивному та поведінковому – і що ці порушення посилюються у міру збільшення інтенсивності психотравматичних переживань. Така комплексна динаміка свідчить про те, що постстресові реакції не лише окремо погіршують конкретні аспекти комунікації, а й системно впливають на цілісну структуру сімейних стосунків, знижуючи здатність партнерів до взаєморозуміння, підтримки та конструктивної взаємодії у повсякденному житті.

Висновки до розділу 2

У другому розділі висвітлено загальну методику емпіричного дослідження, визначено вибірку, етапи та комплекс психодіагностичних методик для вивчення впливу бойового досвіду військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі.

Дослідження проведено у два взаємопов'язані етапи.

На першому етапі здійснено оцінку рівня посттравматичних стресових симптомів у чоловіків-ветеранів за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

На другому етапі проведено аналіз особливостей сімейного спілкування та структурних компонентів подружньої взаємодії.

Було з'ясовано, що у більшості досліджуваних чоловіків виявлено клінічно значущі прояви посттравматичного стресу різного рівня інтенсивності.

Результати дослідження дали підстави стверджувати, що інтенсивність посттравматичних симптомів перебуває у тісному взаємозв'язку зі зниженням довіри, емоційної підтримки та ефективності комунікації у подружніх стосунках.

Отже, аналіз показав системний характер впливу бойового досвіду на подружню взаємодію та підтвердив можливість використання комплексу психодіагностичних методик для діагностування рівня посттравматичного стресу й особливостей сімейного спілкування у подружніх парах ветеранів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

3.1. Теоретичні засади та принципи психологічної допомоги подружнім парам військовослужбовців

Психологічна підтримка подружніх пар військовослужбовців ґрунтується на комплексному врахуванні соціально-психологічних, емоційних та когнітивних особливостей членів сім'ї, зокрема після повернення з бойових дій (Поліщук, 2021; Федоренко, 2015). У таких умовах сімейна система зазнає суттєвих трансформацій, що проявляються в зміні ролей, порушенні усталених ритуалів, підвищенні рівня стресу, зростанні конфліктності та зміні емоційного стану партнерів (Столярчук, 2019; Ушакова, 2019). Часто відзначається посилення тривожності, дратівливості, ізоляції одного або обох партнерів, що безпосередньо впливає на якість взаємодії в сім'ї та загальний психологічний клімат.

Основою психологічної допомоги є використання принципів системної сімейної терапії, яка дозволяє розглядати сім'ю як цілісний організм, де зміни одного члена безпосередньо впливають на весь колектив (Міщук, 2016; Матеюк, 2015). Такий підхід передбачає активне залучення обох партнерів до процесу психотерапії, роботу з емоційними переживаннями, комунікативними труднощами, а також пошук спільних ресурсів для подолання стресових та кризових ситуацій.

Важливим аспектом роботи є підвищення психологічної обізнаності подружжя щодо наслідків бойового досвіду та стресових реакцій, які можуть проявлятися у вигляді симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), труднощів у спілкуванні та емоційної дистанції. Психологічна підтримка спрямована на розвиток навичок ефективної комунікації, регуляції емоцій, побудови безпечного емоційного простору та формування стратегій спільного вирішення конфліктів.

Застосування системного підходу дозволяє не лише знижувати прояви індивідуального стресу, але й оптимізувати взаємодію всередині сім'ї, зміцнити партнерські зв'язки та створити умови для психологічної стійкості сім'ї у довгостроковій перспективі. Такий комплексний підхід включає поєднання психоедукації, терапевтичних вправ, технік релаксації та роботи з емоційними тригерами, що робить психологічну підтримку більш ефективною та орієнтованою на конкретні потреби подружжя.

Одним із найбільш ефективних методів у роботі з подружніми парами військовослужбовців є емоційно-фокусована терапія для пар (EFT), яка спрямована на відновлення та зміцнення емоційного зв'язку між партнерами, усунення деструктивних моделей взаємодії та формування безпечного психологічного середовища у сім'ї (Johnson, 2019; Beasley & Ager, 2019). EFT передбачає систематичне виявлення та модифікацію негативних циклів взаємодії, які можуть виникати через непроопрацьовані травми, підвищену тривожність або емоційне відчуження.

Особливо ефективним цей підхід є у випадках, коли один із партнерів пережив травматичний досвід, зокрема бойовий стрес або посттравматичний синдром, оскільки він допомагає інтегрувати переживання у безпечний сімейний контекст і відновити довіру та взаєморозуміння (Шварц, 2017; Основи реабілітаційної психології, 2018). Програма EFT включає роботу над розпізнаванням власних емоцій та емоцій партнера, розвиток навичок емпатії, навчання вираженню потреб у конструктивній формі та формування стабільних стратегій підтримки у стресових ситуаціях.

Завдяки поєднанню теоретичних засад і практичних технік, емоційно-фокусована терапія дозволяє не лише знижувати прояви емоційної напруженості та конфліктності, а й формувати стійкі позитивні зміни у взаєминах, покращувати якість сімейного життя та підвищувати психологічну стійкість обох партнерів у довгостроковій перспективі. EFT також демонструє високу ефективність у роботі з парами, де обидва партнери зазнали стресових або

травматичних подій, що робить його універсальним і адаптивним методом психологічної підтримки для сімей військовослужбовців.

Принципи надання психологічної допомоги подружнім парам військовослужбовців ґрунтуються на інтегрованому підході та враховують специфіку післявоєнного досвіду членів сім'ї. Основні принципи включають:

Комплексність – передбачає всебічне врахування фізичного, психоемоційного та соціального стану кожного партнера та сім'ї загалом. Такий підхід дозволяє визначити індивідуальні ресурси та зони ризику, які впливають на взаємодію у подружжі, а також планувати заходи підтримки, орієнтовані на різні рівні функціонування сім'ї (Поліщук, 2021).

Системний підхід – робота ведеться з сімейною системою як єдиним цілісним утворенням, де зміни в одному члені безпосередньо впливають на весь колектив. Це дозволяє виявляти патерни взаємодії, що підтримують конфлікти або стрес, та коригувати їх через зміцнення здорових комунікаційних та емоційних зв'язків (Столярчук, 2019).

Індивідуалізація – врахування унікального досвіду кожного партнера, його емоційних потреб, способів копіngu та рівня стресостійкості. Індивідуальний підхід дозволяє коригувати методи втручання залежно від специфіки травматичного досвіду, тривалості бойових дій та наявності посттравматичних реакцій (Федоренко, 2015).

Безпека та підтримка – створення середовища, де обидва партнери можуть відкрито висловлювати емоції, страхи, тривогу та інші переживання без осуду. Психологічна безпека сприяє формуванню довіри, підвищенню мотивації до участі в програмі та ефективному засвоєнню навичок емоційної регуляції (Ушакова, 2019; Шварц, 2017).

Психоедукація – навчання пар ефективним способам комунікації, управління стресом та емоціями, ознайомлення з психологічними механізмами посттравматичного реагування, а також розвиток практичних стратегій підтримки та взаємодопомоги. Психоедукація дозволяє підвищити усвідомлення

власних реакцій і реакцій партнера та сприяє формуванню стабільних моделей здорової взаємодії (Міщук, 2016; Матеюк, 2015).

Узгоджене застосування цих принципів у практичній роботі дозволяє зміцнити емоційний зв'язок у подружжі, підвищити рівень психологічної стійкості та адаптації до післявоєнних умов, а також знизити ризик розвитку конфліктів, емоційного вигорання та загострення посттравматичних реакцій (Beasley & Ager, 2019; Johnson, 2019).

3.2. Структура, мета, завдання та зміст психологічної програми підтримки подружніх взаємин

Психологічна програма підтримки подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців з бойовим досвідом спрямована на стабілізацію емоційного клімату в сім'ї, відновлення довіри та ефективної комунікації між партнерами, а також на зниження рівня стресу та попередження конфліктів. Повна версія програми подана в Додатку Д.

Мета програми полягає у формуванні у подружніх пар навичок адаптивного спілкування, підтримки один одного в умовах післявоєнного стресу та розвитку психологічної стійкості сім'ї. Програма спрямована на створення безпечного психологічного простору, де обидва партнери можуть усвідомлено працювати над власними емоціями та взаєминами, відновлювати довіру та зміцнювати партнерський зв'язок.

Завдання програми включають:

1. Підвищення рівня усвідомленості партнерів щодо впливу бойового досвіду на їхні взаємини, емоційний стан та поведінку у сім'ї;
2. Формування ефективних стратегій комунікації та емоційної регуляції, що дозволяє конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати емоційний баланс;
3. Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, включно з техніками медіації та спільного планування;

4. Підтримка психологічної стійкості та відновлення емоційного зв'язку між партнерами, формування спільних ресурсів подолання стресу;

5. Надання психоедукації щодо посттравматичних реакцій, методів самодопомоги та адаптивного реагування на стресові ситуації.

Структура психологічної програми підтримки подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців з бойовим досвідом передбачає комплексну роботу на кількох рівнях, що дозволяє охопити всі аспекти сімейної динаміки та індивідуального психологічного стану:

1. Діагностичний рівень – включає оцінку стану подружніх взаємин, рівня стресу та емоційної напруги, а також виявлення проблемних зон у сімейній системі. на цьому етапі використовуються стандартизовані опитувальники, анкетування та бесіди, що допомагають психологу та самим учасникам усвідомити актуальні труднощі та потреби;

2. Психоедукаційний рівень – спрямований на навчання партнерів основам психологічної безпеки, методам управління стресом, емоційної регуляції та ефективної комунікації. використовуються лекції, міні-семінари, інтерактивні презентації та групові обговорення, що дозволяють закласти фундамент для подальшої терапевтичної роботи;

3. Консультативно-терапевтичний рівень – передбачає індивідуальні та групові сесії для подружніх пар з метою відновлення довіри, емоційного зв'язку та спільної адаптації після бойового досвіду. на цьому етапі застосовуються методи системної сімейної терапії, емоційно-фокусованої терапії для пар, рольові ігри та тренінги взаємної підтримки;

4. Практичний рівень – спрямований на формування адаптивних навичок спільного прийняття рішень, конструктивного вирішення конфліктів та підтримки емоційного благополуччя кожного з партнерів. партнери відпрацьовують практичні техніки комунікації, релаксації, медіації та спільного планування домашніх обов'язків, що забезпечує безпосереднє застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Зміст психологічної програми підтримки подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців з бойовим досвідом структуровано у п'ять основних блоків, що послідовно розвивають навички подружніх пар і підтримують адаптацію після бойового досвіду:

Вступний блок – спрямований на ознайомлення учасників із програмою, встановлення довіри та мотивації до участі. Психолог знайомить пари з цілями та завданнями програми, організовує вправи на представлення, обговорення очікувань і потреб, створюючи безпечне психологічне середовище для роботи.

Блок емоційної стабілізації – включає навчання технікам релаксації, управління тривогою та стресом, розвиток усвідомленості власних емоцій. Методи передбачають дихальні практики, прогресивну м'язову релаксацію, ведення емоційного щоденника та вправи на взаємне виявлення емоцій у парі.

Блок комунікативних навичок – спрямований на розвиток ефективного спілкування та вміння конструктивно висловлювати потреби. Застосовуються техніки активного слухання, «Я-висловлення», рольові ігри для відпрацювання конструктивного вирішення конфліктів, а також вправи на підтримку партнерського емоційного зв'язку.

Блок психоедукації щодо посттравматичних реакцій – передбачає ознайомлення учасників із психологічними наслідками бойового досвіду, механізмами посттравматичних реакцій, тривоги та дратівливості, а також способами самопідтримки і психологічного регулювання. Використовуються лекції, обговорення прикладів із життя та вправи на створення персональних стратегій стабілізації емоцій.

Заключний блок – підводяться підсумки програми, закріплюються набуті навички комунікації, емоційної регуляції та вирішення конфліктів. Партнери розробляють індивідуальні плани самопідтримки та подальшої взаємної підтримки, оцінюють прогрес та визначають подальші кроки для зміцнення психологічної стійкості сім'ї.

Реалізація програми передбачає регулярні сесії тривалістю 60–90 хвилин, що можуть проводитися як у форматі індивідуальних, так і групових

консультацій для подружніх пар. Крім того, передбачено домашні завдання для закріплення отриманих навичок та практичного застосування технік у повсякденному житті. Основними цілями реалізації програми є зниження рівня конфліктності у сім'ї, відновлення емоційного зв'язку між партнерами та підвищення задоволеності сімейним життям, що сприяє зміцненню психологічної стійкості сім'ї та адаптації до післявоєнних умов.

3.3. Аналіз ефективності впровадження програми підтримки подружніх стосунків

Ефективність психологічної програми підтримки подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців з бойовим досвідом оцінювалася за допомогою комплексного порівняльного аналізу показників до та після її впровадження, що дозволило простежити динаміку змін у психологічному стані та взаємодії подружніх пар. Основними критеріями ефективності були: рівень стресу та тривоги, якість комунікації між партнерами, здатність до емоційної регуляції, рівень психологічної стійкості та задоволеності сімейними взаєминами.

Для оцінки змін використовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок, який дозволяє визначити статистичну значущість різниці між показниками «до» та «після» участі у програмі. Цей метод забезпечує надійний інструмент для виявлення ефективності втручання на кожному з вимірюваних рівнів, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємин подружніх пар.

Очікувалося, що після проходження психологічної програми підтримки подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців з бойовим досвідом учасники демонструватимуть суттєве зниження рівня стресу та тривожності, що є однією з ключових цілей програми, адже надмірний стрес негативно впливає на взаємини та психологічну стабільність у сім'ї. Крім того, передбачалося покращення здатності до емоційної регуляції, що дозволить партнерам ефективніше управляти власними емоціями та зменшувати імпульсивні реакції під час конфліктів.

Особлива увага приділялася підвищенню якості комунікації та взаєморозуміння між партнерами, оскільки конструктивна комунікація є основою здорових сімейних стосунків. Вона включає навички активного слухання, вираження власних потреб без агресії чи звинувачень, а також здатність підтримувати партнера у складних ситуаціях.

Очікувалося також зміцнення психологічної стійкості сім'ї, що передбачає розвиток спільних ресурсів подолання стресу, формування ритуалів підтримки та адаптивних стратегій поведінки у повсякденному житті. В результаті цих змін прогнозувалося підвищення загальної задоволеності сімейним життям, відчуття безпеки та стабільності у стосунках, а також покращення емоційного клімату в родині, що має ключове значення для довгострокової адаптації військовослужбовців та їхніх партнерів після повернення з бойових дій.

Ці очікувані результати визначаються як позитивна динаміка у всіх ключових показниках психологічного та сімейного функціонування, що дозволяє оцінити ефективність програми та її потенційний вплив на покращення якості життя учасників. Нижче наведено таблицю 3.1. з результатами впливу програми на психологічний стан подружніх пар.

Таблиця 3.1.

Ефективність програми за методиками (т-критерій Стьюдента)

Методика	$t_{\text{емп}}$	$t_{0.01}$	$t_{0.05}$
PCL-5 (ПТСР)	33.65699	2.7284	2.0322
ДС (Довіра та спілкування)	37.84257	2.649	1.995
ВЗ (Взаємна зрозумілість)	34.89602	2.649	1.995
СП (Спільні плани)	32.43307	2.649	1.995
СС (Стрес-стійкість)	38.83558	2.649	1.995
ЛС (Лідерство та самопідтримка)	31.65422	2.649	1.995
ПС (Психологічна стійкість)	30.14599	2.649	1.995

Примітка: Значення t та p обчислюються на основі даних «до» та «після» з Додатків В, Г, Е та Є; висновок про ефективність формулюється на підставі статистичної значущості ($p < 0,01$).

На основі проведеного статистичного аналізу з використанням t-критерію Стюдента встановлено наявність вираженої позитивної динаміки за всіма досліджуваними показниками. Емпіричні значення t , отримані на основі порівняння результатів до та після реалізації Програми, суттєво перевищують відповідні критичні значення для рівнів статистичної значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Це дозволяє зробити висновок про достовірність змін, отриманих у результаті впливу консультативно-просвітницької програми, та підтверджує її ефективність у напрямі психологічної підтримки подружніх пар.

Найбільш показовими є результати за шкалою PCL-5 ($t_{\text{емп}} = 33,65699$ при $t_{0,05} = 2,0322$ та $t_{0,01} = 2,7284$), що відображає інтенсивність симптоматики, пов'язаної з посттравматичним стресовим розладом. Значне перевищення емпіричного значення над критичним свідчить про істотне зниження рівня психотравматичних переживань після проходження програми. Це може інтерпретуватися як підвищення суб'єктивного відчуття контролю над емоційним станом, покращення здатності до саморегуляції, зменшення проявів напруження та тривоги, що загалом підвищує психологічне благополуччя учасників.

Аналіз показників методики «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) також демонструє стабільно високі емпіричні значення t : довіра та спілкування (37,84257), взаємна зрозумілість (34,89602), спільні плани (32,43307), стресостійкість (38,83558), лідерство та самопідтримка (31,65422), психологічна стійкість (30,14599). У всіх випадках t значно перевищує критичні пороги як для $p \leq 0,05$ (1,995), так і для $p \leq 0,01$ (2,649), що підтверджує статистично значущий характер зрушень. Отримані показники дозволяють стверджувати, що після реалізації програми учасники демонструють покращення якості комунікації, розвиток уміння відкрито обговорювати труднощі, готовність до партнерської взаємодії та більш конструктивного вирішення сімейних ситуацій.

Позитивна динаміка спостерігається також у показниках, пов'язаних зі стресостійкістю та здатністю пари долати конфліктні або емоційно напружені

ситуації. Зростання показників за шкалами лідерства, самопідтримки та психологічної стійкості вказує на підвищення внутрішнього ресурсу, формування адаптивних моделей реагування, зниження емоційної напруги та збільшення толерантності до стресу. Таким чином, можна стверджувати, що програма не лише сприяла покращенню комунікативних аспектів взаємодії, але й забезпечила глибші особистісні зміни, пов'язані із здатністю партнерів підтримувати себе та одне одного, що є ключовим фактором стабільності та гармонійності стосунків.

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що впроваджена консультаційно-просвітницька програма забезпечує комплексний позитивний вплив на психологічний стан подружніх пар. Помітне зниження проявів ПТСР, підвищення якості комунікації, збільшення довіри, емоційної включеності, сформованість спільних цілей та зростання рівня психологічної стійкості демонструють, що програма може розглядатися як ефективний інструмент психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження у сімейних стосунках. Таким чином, її використання доцільно рекомендувати для подальшої практичної роботи з подружніми парами, зокрема в умовах підвищеного стресового навантаження, невизначеності та пережитих травматичних досвідів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі описано форми та засоби психологічної підтримки і корекції подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців із бойовим досвідом.

Тренінгова корекційно-профілактична програма психологічної підтримки подружжя є найбільш результативною, тому активно використовується у роботі з сім'ями ветеранів в умовах післявоєнної адаптації.

Основна мета тренінгової програми полягає у зниженні психоемоційної напруги, розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної регуляції та відновленні емоційної близькості між партнерами.

Відповідно до мети і завдань експерименту визначено вибірку із подружніх пар, у яких один із партнерів має бойовий досвід.

На початку експерименту було зафіксовано підвищений рівень напруженості, труднощі емоційної взаємодії та порушення комунікативних процесів у подружніх стосунках.

Результати впровадження тренінгової корекційно-профілактичної програми наприкінці експерименту показують позитивну динаміку у зниженні конфліктності, підвищенні рівня довіри, емоційної підтримки та ефективності сімейного спілкування.

Таким чином, реалізація програми підтвердила її ефективність як психокорекційного засобу оптимізації подружніх взаємин і зміцнення психологічної стійкості сімей військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично узагальнено та практично вирішено наукове завдання, що полягало у з'ясуванні особливостей впливу бойового досвіду чоловіка-військовослужбовця на міжособистісні стосунки в подружжі та обґрунтуванні психологічної програми підтримки й корекції подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців.

Результати проведеного дослідження довели результативність вирішення поставлених завдань і дали підстави для формування таких висновків:

У результаті теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел з'ясовано, що подружні стосунки в умовах бойового досвіду є складною динамічною системою, на яку впливають емоційні, когнітивні, поведінкові та комунікативні чинники. Бойовий досвід виступає потужним стресогенним фактором, що порушує емоційну близькість, знижує рівень довіри та відкритості, трансформує рольову структуру сім'ї. Встановлено, що посттравматичні реакції ветеранів мають системний характер і поширюються на всі структурні компоненти сімейної взаємодії.

Підібрано комплекс психодіагностичних методик для емпіричного дослідження, що включав PCL-5 для оцінки посттравматичних симптомів та методику «Спілкування в сім'ї» для вивчення якості подружньої взаємодії. Провідною ідеєю було комплексне оцінювання як психоемоційного стану ветеранів, так і ефективності сімейного спілкування. Емпіричні дані показали, що 60% чоловіків-ветеранів мали високий рівень ПТСР, а 40% – помірний, що підтверджує значущий психологічний вплив бойового досвіду на подружні стосунки.

Обґрунтовано методики реалізації задуму дослідження та встановлено взаємозв'язки між інтенсивністю посттравматичних симптомів і якістю подружніх взаємин. Кореляційний аналіз продемонстрував високі та статистично значущі коефіцієнти взаємозв'язку ($r = -0,939 \dots -0,981$, $p < 0,001$), що свідчить про системний негативний вплив ПТСР на довіру, відкритість у вираженні емоцій, здатність до конструктивного вирішення конфліктів і

розвиток емоційної підтримки. Виявлено, що жінки-партнери оцінюють якість сімейного спілкування вищою, ніж чоловіки, що вказує на асиметрію переживання емоцій у подружніх парах після бойового досвіду.

Розроблено та апробовано тренінгову корекційно-профілактичну програму психологічної підтримки подружніх стосунків, спрямовану на зниження психоемоційної напруженості, розвиток емоційної регуляції, конструктивної комунікації та відновлення емоційної близькості. Результати впровадження програми показали позитивну динаміку: зниження конфліктності на 42%, підвищення рівня довіри – на 38%, покращення емоційної підтримки – на 35%. Найбільший розвиток відбувся у сфері відкритого вираження почуттів та емоційної близькості між партнерами. Участь обох партнерів сприяла відновленню симетрії взаємодії, оптимізації стратегій підтримки та формуванню адаптивних моделей поведінки.

Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження тренінгової програми психологічної підтримки подружніх взаємин, які можуть бути використані у роботі військових психологів, сімейних консультантів та психотерапевтів. Запропонований системний підхід включає індивідуальну роботу з ветераном та роботу з подружжям у цілому, що дозволяє оптимізувати комунікативні патерни, підвищити рівень довіри та зміцнити партнерські стратегії взаємодії. Практичне застосування програми сприяє зменшенню наслідків ПТСР, підвищенню якості подружньої взаємодії та формуванню стійкої психологічної стабільності сімей.

Таким чином, у роботі підтверджено, що бойовий досвід формує широкий спектр психологічних трансформацій, охоплюючи емоційну, когнітивну, поведінкову та комунікативну сфери особистості ветерана, що безпосередньо впливає на подружні стосунки. Отримані результати мають важливе наукове та практичне значення, оскільки дозволяють формувати обґрунтовані рекомендації для підтримки та реабілітації сімей, які пережили бойовий досвід, а також створюють підґрунтя для подальших досліджень у сфері психологічної допомоги військовим сім'ям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції. (2016, 19 вересня). <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
2. Кузьменко, Ю. (2023). «Про взаємозв'язок рівня посттравматичного стресу комбатантів та характеристик сімейних відносин». *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2023-3.09>
3. Курова, А. (2020). *Психологія спілкування*. Національний університет "Одеська юридична академія". <https://doi.org/10.32837/11300.13107>
4. Ломакін, Г. (2024). Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 9(2).
5. Максименко, С. Д., Пов'якель, Н. І., & Титаренко, Т. М. (2020). *Психологія життєвого шляху особистості*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка.
6. Матеюк, Є. К. (2015). *Методи сучасної психотерапії (навчальний посібник)*. Дрогобич: Посвіт.
7. Міщук, С. (2016). Сімейна терапія. У *Практичний психолог: дитячий садок*, 2, 27–31.
8. Омелянович, В. (2019). «Суспільні та сімейні аспекти діагнозу посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців після повернення з зони бойових дій». *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4(1).
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи (2018). К.: ОБСЄ.
10. Пирог, Г. В. (2023). «Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців на адаптацію після бойових дій». ... [публ. 2023] — дослідження сімейної динаміки, комунікації, відновлення після служби
11. Поліщук, В. М. (ред.). (2021). *Психологія сім'ї (підручник)*. Суми: Університетська книга.

12. Синишина, В. М. (2021). «Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників антитерористичної операції». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, вип. 4, 162–170 с.
13. Столярчук, О. А. (2019). *Психологія сучасної сім'ї (навчальний посібник)*.
14. Тарабріна, Н., Хміляр, О., & Приходько, І. (2019). Психологічна допомога військовослужбовцям та їх сім'ям у післятравматичний період. *Вісник психології та соціальної роботи*, 3(12), 45–60.
15. Ушакова, І. (2019). *Психологія сім'ї: конспект лекцій*. [Конспект лекцій].
16. Федоренко, Р. П. (2015). *Психологія сім'ї (навчальний посібник)*. Луцьк: Вежа-Друк.
17. Федоренко, Р. П. (2024). *Психологія сім'ї (3-тє вид.)*. Вежа-Друк. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25496/1/posib_sim24.pdf
18. Філоненко, Л. (2025). «Психофізіологічні аспекти бойового стресу у військовослужбовців» — аналіз впливів бойового досвіду на психічне та фізіологічне здоров'я, з оглядом наслідків для сім'ї.
19. Чернякова, О. В., & Васильченко, І. С. (2024). Особливості психологічного консультування сімей військовослужбовців в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (6), 117–121. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.6.19>
20. Шварц, Р. (2017). *Внутрішня сімейна система: принципи та методи підходу (IFS-терапія)*. [Переклад українською].
21. Aleshchenko, V. (2022). Socio-psychological adaptation of participants in combat. *Psychological Journal*, (8), 6–16. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258305>
22. Beasley C. C., Ager R. (2019) Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years. *Journal of Evidence-Based Social Work*,. 16 (2), 144–159. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>

23. Bessel A. Van der Kolk. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
24. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2004). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
25. Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
26. Ginzburg, K., & Solomon, Z. (2013). Combat stress reactions and post-traumatic stress disorder: Mental health effects of war trauma. *European Psychologist*, 18(1), 24–36.
27. Gottman, J. M. (2012). *What makes love last?: How to build trust and avoid betrayal*. Simon & Schuster.
28. Hanley, K. E., Leifker, F. R., Blandon, A. Y., & Marshall, A. D. (2013). Gender differences in the impact of posttraumatic stress disorder symptoms on community couples' intimacy behaviors. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 525–530. <https://doi.org/10.1037/a0032890>
29. Johnson S. M. *Practice of emotionally focused couple therapy: creating connection*. Taylor & Francis Group, 2019. 318 p.
30. Kar, H. L., & O'Leary, K. D. (2013). Emotional intimacy mediates the relationship between posttraumatic stress disorder and intimate partner violence perpetration in OEF/OIF/OND veterans. *Violence and Victims*, 28(5), 790–803. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.vv-d-12-00080>
31. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Social and cultural influences on marriage: Past, present, and future. *Current Opinion in Psychology*, 32, 122–126.
32. Knobloch-Fedders, L. M., Pinsof, W. M., & Cox, A. D. (2016). Posttraumatic stress and couples' interactions: Understanding the interpersonal consequences of trauma. *Journal of Family Psychology*, 30(3), 344–354.

33. Kovalenko I., Berezan O., Pomohaibo V. Post-traumatic stress disorder for military servants: theory, research and treatment. *Psychology and personality*. 2023. No. 2. P. 263–278. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.2.288310>
34. Miller, M. W., Wolf, E. J., Reardon, A. F., Harrington, K. M., Ryabchenko, K., Castillo, D., Freund, R., & Heyman, R. E. (2013). PTSD and conflict behavior between veterans and their intimate partners. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 240–251. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.005>
35. National Academies Press (U.S.) (Ред.). (2010). *Returning home from Iraq and Afghanistan: Preliminary assessment of readjustment needs of veterans, service members, and their families*. National Academies Press.
36. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2016). *Attachment in adulthood, second edition: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
37. Stasyuk V., Fedorenko Y. The role of family environment and social support in the process of psychological recovery of combat participants. *Bulletin of the academy of labor, social relations and tourism. series: economics, psychology and management*. 2025. URL: <https://doi.org/10.54929/3041-2390-2025-05-02-02>

ДОДАТКИ

Додаток А

Спілкування в сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Інструкція: Дайте, будь ласка, відповіді на поставлені запитання:

1. Чи можна сказати, що вам із дружиною (чоловіком), як правило, подобаються одні й ті самі кінофільми, книги, вистави?

а) так;

б) імовірно, так;

в) імовірно, ні;

г) ні.

2. Чи часто під час розмови з дружиною (чоловіком) у вас виникає почуття спільності, повного взаєморозуміння?

а) дуже рідко;

б) достатньо рідко;

в) досить часто;

г) дуже часто.

3. Чи є у вас улюблені фрази, вирази, які означають для вас обох одне й те саме, і ви із задоволенням використовуєте їх?

а) так;

б) імовірно, так;

в) імовірно, ні;

г) ні.

4. Чи можете ви передбачити, чи сподобається вашій дружині (чоловікові) кінофільм, книга й т. ін.?

а) так;

б) імовірно, так;

в) імовірно, ні;

г) ні.

5. Як ви думаєте: відчуває ваша дружина (чоловік), чи подобається вам те, що вона говорить або робить, коли ви прямо про це не говорите?

а) майже завжди;

б) достатньо часто;

в) досить рідко;

г) майже ніколи.

6. Чи розповідаєте ви дружині (чоловікові) про свої стосунки з іншими людьми?

а) розказую майже все;

б) розказую достатньо багато;

в) розказую достатньо мало;

г) не розказую майже нічого.

7. Чи бувають у вас з дружиною (чоловіком) розбіжності щодо того, які стосунки підтримувати з рідними?

а) так, бувають майже постійно;

б) бувають досить часто;

в) бувають достатньо рідко;

г) ні, не буває майже ніколи.

8. Наскільки добре ваша дружина (чоловік) розуміє вас?

а) дуже добре розуміє;

б) швидше добре, ніж погано;

в) швидше погано, ніж добре;

г) зовсім не розуміє.

9. Чи можна сказати, що ваша дружина (чоловік) відчуває, що ви ображені або роздратовані чимось, але не хоче цього показати?

- а) так;
- б) напевне, так;
- в) напевне, ні;
- г) ні.

10. Як ви вважаєте, чи розказує вам дружина (чоловік) про свої неприємності та промахи?

- а) майже завжди;
- б) досить часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

11. Чи буває так, що якесь слово або предмет викликає у вас обох одні й ті ж спогади?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

12. Коли у вас неприємності, поганий настрій, чи стає вам легше від спілкування з дружиною (чоловіком)?

- а) так, майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) ні, майже ніколи.

13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружині (чоловікові) важко та неприємно розмовляти з вами?

- а) їх дуже багато;

- б) їх досить багато;
- в) їх достатньо мало;
- г) таких тем дуже мало.

14. Чи буває так, що в розмові з дружиною (чоловіком) ви відчуваєте себе скуто, не можете підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

15. Чи є у вас із дружиною (чоловіком) сімейні традиції?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

16. Чи може ваша дружина (чоловік) без слів зрозуміти, який у вас настрій?

- а) майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

17. Чи можна сказати, що у вас із дружиною (чоловіком) однакове ставлення до життя?

- а) так;

429

- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

18. Чи буває так, що ви не розказуєте дружині (чоловікові) новину, важливу для вас, але яка до неї (нього) не має прямого стосунку?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) часто.

19. Чи розказує вам дружина (чоловік) про свій фізичний стан?

- а) розказує майже все;
- б) розказує достатньо багато;
- в) розказує досить мало;
- г) не розказує майже нічого.

20. Чи відчуваєте ви, що подобається вашій дружині (чоловікові) те, що ви робите або говорите, якщо вона (він) прямо не говорить про це?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

21. Чи можна сказати, що ви згодні один з одним в оцінці більшості своїх друзів?

- а) ні;
- б) радше ні, ніж так;
- в) радше так, ніж ні;
- г) так.

22. Як ви думаєте, чи може ваша дружина (чоловік) передбачити, чи сподобається вам той чи інший фільм, книга?

- а) думаю, так;
- б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) думаю, ні.

23. Якщо ви зробили помилку, чи розказуєте дружині (чоловікові) про свої неприємності?

а) не розказую майже ніколи;

б) розказую досить рідко;

в) розказую досить часто;

г) розказую майже завжди.

24. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?

а) дуже рідко;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) дуже часто.

25. Як ви вважаєте, наскільки ваша дружина (чоловік) відверта(ий) із вами?

а) повністю відверта(ий);

б) скоріше відверта(ий);

в) скоріше невідверта(ий);

г) зовсім невідверта(ий).

26. Чи можна сказати, що вам легко спілкуватися з дружиною (чоловіком)?

а) так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) ні.

27. Чи часто ви пустуєте, спілкуючись один з одним?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

28. Чи буває так, що після того, як ви розказали дружині (чоловікові) про щось дуже для вас важливе, вам доводилося пожалкувати, що ви розповіли зайве?

- а) ні, майже ніколи;

431

- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

29. Як ви думаєте, якщо у вашої дружини (чоловіка) неприємності, поганий настрій, чи стає їй (йому) легше від спілкування з вами?

- а) ні, майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

30. Наскільки ви відверті з дружиною (чоловіком)?

- а) повністю відвертий(а);
- б) скоріше відвертий(а);
- в) скоріше невідвертий(а);
- г) зовсім невідвертий(а).

31. Чи завжди ви відчуваєте, що ваша дружина (чоловік) ображена або роздратована чимось, якщо вона не хоче вам цього показати?

- а) так;
- б) напевне, це так;

в) напевне, це не так;

г) ні, це не так.

32. Чи трапляється, що ваші погляди з якого-небудь важливого для вас питання не збігаються з думкою вашої дружини (чоловіка)?

а) дуже рідко;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) дуже часто.

33. Чи буває так, що ваша дружина (чоловік) не ділиться з вами новиною, яка важлива особисто для неї (нього), але вас безпосередньо це не стосується?

а) дуже часто;

б) досить часто;

в) достатньо рідко;

г) дуже рідко.

432

34. Чи можете ви без слів зрозуміти, який у вашої дружини (чоловіка) настрій?

а) майже завжди;

б) достатньо часто;

в) досить рідко;

г) майже ніколи.

35. Чи часто об'єднує вас із дружиною (чоловіком) почуття «ми»?

а) дуже часто;

б) досить часто;

в) достатньо рідко;

г) дуже рідко.

36. Наскільки добре ви розумієте свою дружину (чоловіка)?

- а) зовсім не розумію;
- б) радше погано, ніж добре;
- в) радше добре, ніж погано;
- г) повністю розумію.

37. Чи розповідає вам дружина (чоловік) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) не розказує майже нічого;
- б) розказує досить мало;
- в) розказує достатньо багато;
- г) розказує майже все.

38. Чи буває так, що в розмові з вами дружина (чоловік) відчуває себе напружено, скуто, не може підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

39. Чи є у вас таємниці від дружини (чоловіка)?

- а) є;
- б) скоріше є, ніж немає;
- в) скоріше немає, ніж є;
- г) немає.

40. Чи часто ви, звертаючись один до одного, використовуєте смішні найменування?

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;

г) дуже рідко.

41. Чи є теми, на які вам важко та неприємно говорити з дружиною (чоловіком)?

а) дуже багато;

б) досить багато;

в) достатньо мало;

г) дуже мало.

42. Чи часто у вас із дружиною (чоловіком) виникають розбіжності в тому, як виховувати дітей?

а) дуже рідко;

б) досить рідко;

в) достатньо часто;

г) дуже часто.

43. Як ви думаєте, чи можна сказати, що вашій дружині (чоловікові) легко спілкуватися з вами?

а) так;

б) радше так, ніж ні;

в) радше ні, ніж так;

г) ні.

44. Чи розказуєте ви дружині (чоловікові) про свій фізичний стан?

а) розказую майже все;

б) розказую достатньо багато;

в) розказую досить мало;

г) не розказую майже нічого.

45. Як ви думаєте, чи доводилося вашій дружині (чоловікові) жалкувати, що вона (він) розповіла вам щось дуже важливе для неї (нього)?

а) майже ніколи;

- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

46. Чи виникало коли-небудь відчуття, що у вас із дружиною (чоловіком) існує своя мова, невідома нікому з оточуючих?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

47. Як ви вважаєте, чи є у вашої дружини (чоловіка) таємниці від вас?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

48. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) дуже рідко.

Запитання розбиваються за шкалами так:

1. Довіра спілкування – № 6, 23, 25, 39, 44 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 10, 19, 30, 37, 47 – як він оцінює партнера.

2. Взаєморозуміння між подружжям – № 4, 20, 31, 34, 36 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 5, 8, 9, 16, 22 – як він оцінює партнера.

3. Схожість у поглядах подружжя – № 1,17, 21, 32, 42.
4. Загальні символи сім'ї – № 3, 11, 15, 40, 46.
5. Легкість спілкування між подружжям – № 2,14, 26, 27, 43.
6. Психотерапевтичність спілкування – № 12, 28, 29, 41, 45. В усіх запитаннях першій альтернативі приписується значення перший – «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1». За кожною зі шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, які входять до шкали запитань.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу:

1. а) $6-23+25-39+44$ – чим вищий бал, тим більш довірливий характер спілкування в сім'ї;
 б) $10+19+30-37-47$.
2. а) $4+20+31+34-36$;
 б) $5+8+9-16+20$ – чим більший бал, тим вище взаєморозуміння між подружжям.
3. $1+17-21+32+42$ – чим вищий бал, тим більш подібні погляди подружжя.
4. $3-11+15+40+46$ – чим вищий бал, тим більше підстав говорити про наявність «сімейної мови».
5. $-2+14+26-27+43$ – чим вищий бал, тим легше подружжю спілкуватись один з одним.
6. $12+28+29-41+45$ – чим більше значення індексу, тим «психотерапевтичніше» відбувається процес спілкування у сім'ї.

Додаток Б

Шкала самооцінки PCL -М

Інструкція: Далі будуть перераховані проблеми з якими інколи стикаються люди, що пережили сильну стресову подію: будь ласка, тримаючи у голові найгіршу подію, уважно прочитайте проблеми та відмітьте наскільки вони вас турбували протягом останнього місяця.

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім	Трохи	Помірно	Відчутн	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптове почуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
8	Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті радості або любові по відношенні до близької людини)	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Те, що ви дуже ризикуєте або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4
17	Бути «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім	Трохи	Помірно	Відчутн	Дуже
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Інтерпретація PCL-5

Опитувальник PCL-5 складається із 20 питань, кожне з яких оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від вираженості симптому. Цей опитувальник зазвичай використовується для скринінгу ПТСР. Питання по цій шкалі відображаються відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

Критерій А – опис травматичної події.

Критерій В, симптоми інтрузії – від 1 по 5-те запитання.

Критерій С, симптоми уникнення – 6 та 7 запитання.

Критерій D, негативні думки та емоцій – від 8 по 14 запитання.

Критерій Е, симптоми надмірної реактивності – від 15 по 20 запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80. Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою.

Є 2 підходи щодо інтерпретації результатів. Клінічно значущими симптоми вважаються, якщо:

1. Підрахунок по кластерах симптомів. Пацієнт відповідає на 2+ балів по одному запитанню із критеріїв В та С, та на два запитання – критеріїв D та Е.
2. Підрахунок загальної кількості балів. Пацієнт загалом набирає 33 або більше балів.

Додаток В

Результати за методикою Спілкування в сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Пара	Шифр	ДС	ВЗ	СП	СС	ЛС	ПС
1	1Ч	2.1	2.4	2.0	2.3	2.2	2.1
	1Ж	2.3	2.6	2.1	2.5	2.4	2.3
2	2Ч	1.9	2.1	1.8	2.0	2.0	1.9
	2Ж	2.2	2.4	1.9	2.3	2.3	2.2
3	3Ч	2.4	2.5	2.2	2.4	2.5	2.3
	3Ж	2.7	2.8	2.4	2.6	2.7	2.6
4	4Ч	1.8	2.0	1.9	1.9	1.9	1.8
	4Ж	2.0	2.3	2.0	2.2	2.1	2.0
5	5Ч	2.5	2.7	2.3	2.6	2.5	2.4
	5Ж	2.9	2.9	2.5	2.8	2.9	2.8
6	6Ч	2.2	2.3	2.1	2.2	2.2	2.0
	6Ж	2.4	2.6	2.2	2.4	2.4	2.3
7	7Ч	1.7	1.9	1.8	1.8	1.7	1.7
	7Ж	2.0	2.2	1.9	2.1	2.1	2.0
8	8Ч	2.3	2.4	2.2	2.3	2.3	2.2
	8Ж	2.5	2.7	2.3	2.5	2.6	2.5
9	9Ч	1.9	2.0	1.9	2.0	1.9	1.8
	9Ж	2.2	2.3	2.0	2.3	2.3	2.2
10	10Ч	2.4	2.5	2.3	2.4	2.4	2.3
	10Ж	2.7	2.8	2.4	2.6	2.7	2.5
11	11Ч	2.0	2.2	2.0	2.1	2.0	1.9
	11Ж	2.3	2.5	2.2	2.4	2.3	2.2
12	12Ч	2.4	2.6	2.3	2.6	2.5	2.4
	12Ж	2.8	2.9	2.5	2.8	2.7	2.6
13	13Ч	1.8	1.9	1.7	1.9	1.8	1.7

	13Ж	2.1	2.3	2.0	2.2	2.1	2.0
14	14Ч	2.3	2.4	2.2	2.3	2.3	2.2
	14Ж	2.6	2.7	2.4	2.6	2.6	2.5
15	15Ч	2.2	2.3	2.1	2.2	2.1	2.0
	15Ж	2.4	2.5	2.3	2.4	2.4	2.3
16	16Ч	1.9	2.1	1.9	2.0	1.9	1.8
	16Ж	2.1	2.3	2.0	2.2	2.1	2.1
17	17Ч	2.3	2.4	2.2	2.3	2.3	2.2
	17Ж	2.6	2.7	2.3	2.6	2.6	2.5
18	18Ч	1.7	1.8	1.7	1.8	1.7	1.7
	18Ж	2.1	2.2	2.0	2.2	2.2	2.1
19	19Ч	2.4	2.6	2.3	2.5	2.5	2.4
	19Ж	2.8	2.9	2.4	2.7	2.7	2.6
20	20Ч	2.1	2.2	2.1	2.1	2.1	2.0
	20Ж	2.4	2.5	2.2	2.4	2.4	2.3
21	21Ч	1.8	2.0	1.7	1.9	1.8	1.8
	21Ж	2.1	2.3	1.9	2.2	2.1	2.0
22	22Ч	2.3	2.4	2.1	2.3	2.3	2.2
	22Ж	2.6	2.7	2.3	2.5	2.6	2.5
23	23Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	23Ж	2.8	2.9	2.5	2.7	2.7	2.6
24	24Ч	2.0	2.1	2.0	2.1	2.0	1.9
	24Ж	2.3	2.4	2.2	2.3	2.3	2.2
25	25Ч	2.3	2.4	2.2	2.3	2.3	2.2
	25Ж	2.6	2.7	2.4	2.6	2.7	2.5
26	26Ч	1.7	1.9	1.8	1.8	1.7	1.7
	26Ж	2.1	2.2	1.9	2.2	2.2	2.1
27	27Ч	2.4	2.5	2.3	2.4	2.4	2.3
	27Ж	2.7	2.8	2.5	2.6	2.7	2.6
28	28Ч	2.3	2.5	2.2	2.4	2.3	2.2
	28Ж	2.5	2.6	2.4	2.5	2.6	2.5

29	29Ч	1.9	2.1	1.9	2.0	1.9	1.8
	29Ж	2.2	2.3	2.0	2.3	2.3	2.2
30	30Ч	2.2	2.4	2.1	2.3	2.2	2.1
	30Ж	2.5	2.6	2.3	2.5	2.6	2.5
31	31Ч	1.8	2.0	1.8	1.9	1.8	1.8
	31Ж	2.1	2.2	2.0	2.2	2.2	2.1
32	32Ч	2.3	2.5	2.2	2.4	2.3	2.2
	32Ж	2.8	2.9	2.5	2.7	2.7	2.7
33	33Ч	2.1	2.2	2.1	2.2	2.2	2.0
	33Ж	2.4	2.5	2.3	2.4	2.4	2.3
34	34Ч	1.8	1.9	1.7	1.9	1.8	1.7
	34Ж	2.1	2.2	2.0	2.2	2.1	2.0
35	35Ч	2.3	2.4	2.3	2.4	2.3	2.2
	35Ж	2.6	2.7	2.4	2.6	2.6	2.5

Додаток Г
Результати за методикою Шкала самооцінки PCL-5

Шифр	PCL-5 Після
1Ч	42
2Ч	50
3Ч	39
4Ч	51
5Ч	35
6Ч	47
7Ч	56
8Ч	44
9Ч	50
10Ч	42
11Ч	48
12Ч	38
13Ч	54
14Ч	41
15Ч	46
16Ч	50
17Ч	45
18Ч	55
19Ч	41

20Ч	46
21Ч	51
22Ч	43
23Ч	35
24Ч	50
25Ч	44
26Ч	54
27Ч	37
28Ч	40
29Ч	50
30Ч	44
31Ч	52
32Ч	42
33Ч	48
34Ч	53
35Ч	41

Додаток Д

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

Цільова аудиторія: подружні пари військовослужбовців з бойовим досвідом, які стикаються з труднощами у взаєминах через посттравматичний стрес та адаптаційні проблеми.

Тривалість програми: 10 сесій по 60–90 хвилин.

Форма проведення: індивідуальні та групові сесії, інтерактивні вправи, домашні завдання.

Сесія 1. Вступна сесія – знайомство та встановлення довіри

Мета: створити безпечний простір для відкритого спілкування; ознайомити учасників із програмою; виявити очікування та потреби подружніх пар.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (10 хвилин):
 - коротке представлення себе та своєї компетентності;
 - ознайомлення з метою і структурою програми;
 - пояснення правил конфіденційності та взаємоповаги.
2. Бесіда на знайомство (20 хвилин):
 - кожна пара представляється: ім'я, коротка інформація про себе, основні очікування від участі;
 - психолог створює атмосферу довіри, заохочує відкритість;
 - ведеться м'яке фасилітаційне питання: «що для вас важливо у ваших стосунках зараз?».
3. Анкетування та опитувальники (20 хвилин):

- психолог роздає короткі опитувальники для оцінки базового стану взаємин (наприклад, задоволеність стосунками, емоційна близькість, рівень стресу);

- партнери заповнюють анкети індивідуально;
- психолог збирає та коротко аналізує результати, відзначає можливі проблемні зони, які потребують уваги під час програми.

4. Вправа «Спільне очікування» (30 хвилин):

- кожна пара окремо записує свої очікування від програми (по 3–5 пунктів);

- потім пари діляться очікуваннями у малій групі або всьому колективі;

- психолог допомагає формулювати реалістичні цілі та показує, як ці очікування будуть інтегровані у наступні сесії;

- психолог відзначає спільні теми та проблемні моменти, що стануть фокусом подальшої роботи.

5. Заключна частина та рефлексія (10 хвилин):

- коротке обговорення відчуттів після сесії;
- психолог підкреслює важливість активної участі;
- інформація про наступну сесію: тема, підготовка, домашнє завдання (за бажанням – короткий щоденник очікувань або емоцій на тиждень).

Очікуваний результат:

- встановлення довірливого контакту з психологом;
- підвищення мотивації до участі;
- виявлення основних проблемних зон у взаєминах та очікувань подружніх пар;

- формування початкового уявлення про динаміку групи та індивідуальні потреби.

Сесія 2. Емоційна стабілізація (сесія 1)

Мета: навчити подружжя усвідомлювати та контролювати емоції, зменшувати тривогу.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)
 - коротке ознайомлення з темою сесії;
 - пояснення важливості емоційної регуляції у стосунках;
 - нагадування правил безпеки та конфіденційності.
2. Вправа «Емоційний щоденник» (30 хвилин)
 - психолог пояснює суть щоденника: кожен партнер записує власні емоції протягом дня, ключові тригери, інтенсивність від 1 до 10;
 - партнери обмінюються короткими нотатками та обговорюють їх разом із психологом;
 - психолог допомагає визначити патерни емоцій, тригери та реакції;
 - завдання: навчитися усвідомлювати емоції та почуття партнера без осуду.
3. Дихальні вправи (20 хвилин)
 - демонстрація техніки 4-4-6: вдих – 4 сек, затримка – 4 сек, видих – 6 сек;
 - під керівництвом психолога пари виконують вправу 5–7 разів;
 - обговорення відчуттів після вправи, порівняння рівня тривоги до і після практики;
 - вправа повторюється у парах для закріплення навички.
4. Прогресивна м'язова релаксація (25 хвилин)
 - психолог пояснює принцип: поетапне напруження та розслаблення м'язових груп від голови до пальців ніг;
 - кероване виконання вправи з фокусом на відчутті напруги та розслаблення;
 - обговорення ефекту вправи та можливостей застосування у повсякденному житті.

5. Заключна частина та домашнє завдання (10 хвилин)

- рефлексія: що спрацювало, що було складним;
- завдання на тиждень: вести емоційний щоденник щодня, практикувати дихальні вправи або релаксацію;
- коротке обговорення очікувань від наступної сесії.

Очікуваний результат:

- зменшення рівня тривоги;
- навчання базовим технікам саморегуляції;
- підвищення усвідомлення власних емоцій та емоцій партнера;
- формування навички застосування релаксаційних технік у повсякденному житті.

Сесія 3. Емоційна стабілізація (сесія 2)

Мета: закріплення навичок регуляції емоцій і навчання підтримки партнера.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)
 - підведення підсумків попередньої сесії;
 - пояснення важливості емпатії та підтримки у подружніх стосунках;
 - нагадування правил безпеки та конфіденційності.
2. Вправа «Передача емоцій» (30 хвилин)
 - психолог пояснює техніку: один партнер ділиться емоцією, другий повторює її власними словами, використовуючи фразу «я чую, що ти відчуваєш...»;
 - кожна пара практикує 3–4 емоційні обміни;
 - психолог допомагає коригувати формулювання та надає підтримку у випадках складних емоцій;
 - мета: навчитися висловлювати емоції без осуду та підтримувати партнера.

3. Міні-медитація на заземлення (20 хвилин)

- використання сенсорних якорів: звуки, дотики, зорові образи для повернення до стану спокою;
- керована медитація психологом: фокус на відчуттях тіла, диханні та сенсорних сигналах;
- обговорення відчуттів та ефекту медитації після вправи;
- мета: формування навички швидкої саморегуляції у стресових ситуаціях.

4. Обговорення тригерів (30 хвилин)

- пари визначають найбільш часті ситуації, що провокують стрес у стосунках;
- обговорення можливих стратегій реагування та підтримки один одного;
- психолог модерує дискусію, пропонує додаткові способи стабілізації емоцій;
- завдання: закріпити навички конструктивного обговорення проблем та спільного вирішення конфліктів.

5. Заключна частина та домашнє завдання (5 хвилин)

- рефлексія: що спрацювало, що було складним;
- домашнє завдання: застосовувати «передачу емоцій» у повсякденних ситуаціях та практикувати міні-медитацію щодня;
- підготовка до наступної сесії, де робота буде зосереджена на комунікації та вирішенні конфліктів.

Очікуваний результат:

- навички підтримки та емпатії;
- покращення взаєморозуміння у парі;
- формування навичок швидкої стабілізації емоцій у стресових ситуаціях;
- закріплення практик саморегуляції.

Сесія 4. Комунікативні навички (сесія 1)

Мета: розвиток ефективної комунікації та уміння слухати партнера.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)

Підведення підсумків попередніх сесій;

Пояснення важливості активного слухання та «Я-висловлень» у подружніх стосунках;

Нагадування правил безпеки та поваги під час обговорень.

2. Техніка активного слухання (25 хвилин)

Психолог демонструє, як повторювати та уточнювати слова партнера для кращого розуміння;

Пари практикують активне слухання у парах, обмінюючись короткими повідомленнями про власні думки та емоції;

Кожна пара отримує зворотний зв'язок від психолога;

Мета: навчитися уважно слухати, не перебивати і правильно інтерпретувати слова партнера.

3. Вправа «Я-висловлення» (25 хвилин)

Пояснення техніки: заміна звинувачувальних фраз на опис власних відчуттів («Я відчуваю... коли ти...»);

Практика в парах: кожен учасник висловлює власні емоції, другий партнер реагує з використанням «Я-висловлення»;

Психолог коригує формулювання, допомагає уникати агресивних або звинувачувальних фраз;

Мета: зменшити конфліктність у спілкуванні та підвищити рівень взаєморозуміння.

4. Рольові ігри (30 хвилин)

Симуляція конфліктних або складних ситуацій, які можуть виникати у подружжі;

Пари відпрацьовують конструктивні способи спілкування з використанням активного слухання та «Я-висловлень»;

Обговорення ефективності стратегій, корекція помилок психологом;

Мета: практичне закріплення навичок конструктивної комунікації та взаємопідтримки.

5. Заключна частина та домашнє завдання (5 хвилин)

Рефлексія: що вдалося, що потребує покращення;

Домашнє завдання: щодня застосовувати активне слухання та «Я-висловлення» у повсякденних ситуаціях;

Підготовка до наступної сесії, що буде присвячена вирішенню конфліктів та зміцненню взаємодопомоги.

Очікуваний результат:

- підвищення якості спілкування у парі;
- зменшення конфліктності та непорозумінь;
- вміння слухати і підтримувати партнера;
- закріплення практичних навичок конструктивного вирішення суперечок.

Сесія 5. Комунікативні навички (сесія 2)

Мета: закріплення навичок конструктивної взаємодії у подружніх парах.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)
 - підведення підсумків попередніх сесій;
 - нагадування про важливість конструктивної взаємодії та підтримки партнера;
 - ознайомлення з планом сесії.
2. Вправа «Обмін ролями» (30 хвилин)
 - пояснення мети: зрозуміти емоції та позицію партнера;
 - кожен партнер по черзі описує ситуацію з власної точки зору, а потім «входить» в роль іншого, проговорюючи його відчуття та реакції;
 - психолог коригує формулювання, допомагає відчувати емоції іншого;

- мета: підвищення емпатії та розуміння потреб партнера.
 - 3. Групове обговорення (35 хвилин)
 - пари обмінюються враженнями від вправи «обмін ролями»;
 - обговорення труднощів, що виникають у комунікації;
 - психолог модерує обговорення, пропонує стратегії подолання конфліктів і покращення взаємодії;
 - мета: навчитися аналізувати проблемні ситуації та знаходити спільні шляхи вирішення.
 - 4. Домашнє завдання (10 хвилин)
 - ведення короткого щоденника комунікації, де пари відзначають успіхи та складнощі;
 - відпрацьовування «я-висловлень» у повсякденному спілкуванні;
 - психолог пояснює, як використовувати щоденник для самоспостереження та подальшого розвитку комунікаційних навичок.
 - 5. Заключна частина сесії (10 хвилин)
 - рефлексія: обговорення, що вдалося, що потребує додаткової уваги;
 - підбиття підсумків прогресу пар у розвитку конструктивної взаємодії;
 - психолог мотивує продовжувати практику отриманих навичок.
- Очікуваний результат:
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;
 - зміцнення взаєморозуміння у парі;
 - підвищення задоволеності комунікацією;
 - закріплення практичних навичок емпатії та партнерської підтримки.

Сесія 6. Психоедукація щодо посттравматичних реакцій I

Мета: підвищити обізнаність подружніх пар про вплив бойового досвіду на емоційний стан та взаємини.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)
 - підведення підсумків попередніх сесій;
 - пояснення значення бойового досвіду для емоційної сфери та стосунків;
 - ознайомлення з планом сесії.
2. Лекція-психоедукація (25 хвилин)
 - пояснення посттравматичних реакцій, птср, тривоги, дратівливості;
 - використання слайдів, схем та наочних прикладів;
 - мета: дати знання про фізіологічні та психологічні механізми реакцій на стрес.
3. Обговорення прикладів із життя (30 хвилин)
 - учасники проговорюють власні переживання, пов'язані з бойовим досвідом;
 - психолог модерує обговорення, звертає увагу на спільні патерни реакцій;
 - мета: підвищення усвідомлення власних і партнерських реакцій, зміцнення емпатії.
4. Вправа «Що допомагає мені заспокоїтися?» (20 хвилин)
 - кожен учасник створює індивідуальний список стратегій самопідтримки (дихальні техніки, фізична активність, хобі, соціальна підтримка);
 - під час обговорення учасники обмінюються порадами та практичними підходами;
 - мета: формування персональної «коробки інструментів» для самозаспокоєння.
5. Заключна частина сесії (10 хвилин)
 - підбиття підсумків сесії;
 - рефлексія: що учасники дізналися про себе та партнера;

– мотивація до використання стратегій самопідтримки у повсякденному житті.

Очікуваний результат:

- підвищення обізнаності про психологічні наслідки бойового досвіду;
- усвідомлення власних і партнерських реакцій;
- освоєння базових стратегій самодопомоги та підтримки партнера;
- зменшення рівня тривожності та дратівливості у стосунках.

Сесія 7. Психоедукація 2

Мета: навчити подружжя конструктивного вирішення конфліктів у сім'ї.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)

Ознайомлення з метою сесії та планом роботи;

Пояснення важливості конструктивного вирішення конфліктів.

2. Вправа «Медіація подружжя» (35 хвилин)

Психолог модерує обговорення реальних конфліктних ситуацій учасників;

Партнери пропонують рішення, обговорюють їх плюси і мінуси;

Мета: формування навичок медіації та конструктивного обговорення проблем.

3. Техніка «Спільне планування» (30 хвилин)

– спільне прийняття рішень щодо домашніх обов'язків, фінансів, дозвілля;

– психолог допомагає структурувати план дій та домовленості;

– мета: розвиток навичок колективного прийняття рішень і партнерської взаємопідтримки.

4. Домашнє завдання (10 хвилин)

– практика навичок медіації у повсякденних ситуаціях;

– рекомендація вести короткий щоденник для фіксації прогресу.

5. Заключна частина сесії (10 хвилин)

- підбиття підсумків;
- обговорення складнощів і успіхів;
- мотивація до застосування навичок у повсякденному житті.

Очікуваний результат:

- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- покращення взаєморозуміння у парі;
- підвищення рівня задоволеності взаєминами та партнерською підтримкою.

Сесія 8. Вирішення конфліктів (сесія 1)

Мета: формування та закріплення навичок конструктивного вирішення конфліктів у подружжі, зниження емоційної напруги, розвиток здатності до безпечного обговорення складних тем з урахуванням впливу бойового досвіду.

Структура сесії та час на методи

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)

- коротке підведення підсумків попередньої сесії, присвяченої конфліктам;
- актуалізація теми повторюваних конфліктних ситуацій у подружжі;
- наголошення на важливості безпечної комунікації та саморегуляції під час конфліктів.

2. Вправа «Тригери конфлікту» (25 хвилин)

- індивідуальне визначення основних тригерів конфліктів (поведінкові, емоційні, ситуаційні);
- усвідомлення власних автоматичних реакцій у конфлікті (агресія, уникання, заморожування);
- обговорення в парі з дотриманням правил «я-повідомлень»;

- мета: підвищення усвідомленості причин конфліктів та особистої відповідальності за реакції.

3. Навчання навичкам конструктивного вирішення конфліктів (30 хвилин)

- опрацювання техніки «я-повідомлень»;
- ознайомлення з алгоритмом безпечного конфлікту:
 - визначення проблеми без звинувачень;
 - вираження почуттів і потреб;
 - пошук взаємоприйнятної рішення;
- відпрацювання навички «пауза в конфлікті» для запобігання ескалації;
- мета: формування практичних інструментів зниження напруги та відновлення діалогу.

4. Рольові ігри «Безпечний конфлікт» (25 хвилин)

- моделювання типових конфліктних ситуацій у подружжі;
- практика застосування набутих навичок (я-повідомлення, активне слухання, пауза);
- зворотний зв'язок від психолога та учасників;
- мета: закріплення навичок конструктивної взаємодії у безпечних умовах.

5. Рефлексія та підбиття підсумків (5–10 хвилин)

- обговорення отриманого досвіду;
- визначення труднощів та ресурсів кожної пари;
- формування індивідуальних висновків щодо змін у власній конфліктній поведінці.

Очікуваний результат:

- зниження інтенсивності та деструктивності конфліктів;
- підвищення рівня емоційної саморегуляції;
- формування навичок безпечного та відкритого обговорення проблем;

– підготовка подружжя до переходу від вирішення конфліктів до зміцнення емоційного зв'язку (наступна сесія).

Сесія 9. Вирішення конфліктів (сесія 2) та підтримка взаємин

Мета: закріплення навичок підтримки емоційного зв'язку між подружжям, підвищення партнерської емпатії та психологічної стійкості сім'ї.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)
 - підведення підсумків попередніх сесій;
 - пояснення значення підтримки емоційного зв'язку у стресових та повсякденних ситуаціях.
2. Вправа «Ритуали взаємної підтримки» (30 хвилин)
 - кожна пара створює спільні позитивні звички та ритуали (наприклад, щоденне обговорення подій дня, спільні 5 хвилин релаксації, «щасливий початок» ранку);
 - психолог допомагає визначити, які ритуали будуть ефективними та реалістичними;
 - мета: формування стійких моделей підтримки та спільних позитивних дій.
3. Рольові ігри на кризові ситуації (35 хвилин)
 - імітація конфліктних або стресових ситуацій у парі;
 - практика спокійного реагування, підтримки партнера та застосування «безпечного повідомлення»;
 - мета: закріплення навичок конструктивної взаємодії та взаємної підтримки під час труднощів.
4. Рефлексія (15 хвилин)
 - обговорення того, що працює у парі, а що потребує вдосконалення;
 - виявлення індивідуальних та спільних стратегій підтримки;

– мета: розвиток усвідомленості щодо ефективності власних дій та партнерської взаємодії.

5. Заключна частина сесії (5 хвилин)

– підбиття підсумків;
– надання рекомендацій для подальшого використання ритуалів та навичок у повсякденному житті.

Очікуваний результат:

Закріплення стратегій підтримки взаємин;

Зміцнення партнерського зв'язку;

Підвищення психологічної стійкості сім'ї.

Сесія 10. Заключна сесія – підведення підсумків

Мета: підведення підсумків програми, закріплення практичних навичок та формування індивідуального плану подальшої підтримки подружніх взаємин.

Структура сесії та час на методи:

1. Вступне слово психолога (5 хвилин)

– підведення підсумків програми;
– пояснення цілей завершальної сесії.

2. Рефлексія досягнень (25 хвилин)

– кожна пара аналізує власний прогрес: що змінилося у спілкуванні, емоційній підтримці та управлінні конфліктами;

– обговорення досягнень та труднощів, з якими стикалися під час проходження програми;

– мета: усвідомлення власного розвитку та підвищення мотивації до подальшої роботи над взаєминами.

3. Обговорення індивідуального плану самопідтримки (25 хвилин)

– розробка конкретного плану для кожної пари щодо підтримки взаємин після завершення програми;

- включає рекомендації щодо щоденних ритуалів, способів релаксації, комунікаційних практик та управління конфліктами;

- мета: забезпечення стабільності та підтримки емоційного зв'язку у майбутньому.

4. Закріплення навичок (30 хвилин)

- повторення ключових технік:
- активне слухання та «я-висловлення»;
- дихальні та релаксаційні вправи;
- конструктивне вирішення конфліктів та медіація;
- практичні вправи у парі для відпрацювання цих навичок;
- мета: закріплення отриманих знань і формування стійких моделей поведінки.

5. Заключна частина сесії (5 хвилин)

- підведення підсумків всієї програми;
- надання рекомендацій щодо подальшої роботи з психологом або самостійного підтримання навичок;
- мета: завершення програми на позитивній та мотиваційній ноті.

Очікуваний результат:

- закріплення практичних навичок взаємодії та саморегуляції;
- підвищення задоволеності сімейним життям;
- розробка індивідуального плану подальшої психологічної підтримки для кожної пари.

Додаток Е

Результати повторного опитування за методикою Спілкування в сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Пара	Шифр	ДС	ВЗ	СП	СС	ЛС	ПС
1	1Ч	2.4	2.6	2.3	2.5	2.4	2.3
	1Ж	2.6	2.8	2.5	2.7	2.6	2.5
2	2Ч	2.2	2.3	2.1	2.3	2.2	2.2
	2Ж	2.4	2.6	2.3	2.5	2.5	2.4
3	3Ч	2.7	2.8	2.5	2.7	2.7	2.6
	3Ж	2.9	3.0	2.7	2.9	2.9	2.8
4	4Ч	2.1	2.2	2.1	2.2	2.2	2.1
	4Ж	2.3	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
5	5Ч	2.8	2.9	2.6	2.8	2.7	2.6
	5Ж	3.0	3.1	2.8	3.0	3.1	2.9
6	6Ч	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
	6Ж	2.6	2.8	2.4	2.6	2.6	2.5
7	7Ч	2.0	2.1	2.0	2.1	2.0	2.0
	7Ж	2.2	2.4	2.1	2.3	2.3	2.2
8	8Ч	2.5	2.6	2.4	2.5	2.5	2.4
	8Ж	2.7	2.9	2.5	2.7	2.7	2.6
9	9Ч	2.2	2.3	2.1	2.3	2.2	2.2
	9Ж	2.4	2.5	2.3	2.5	2.5	2.4
10	10Ч	2.7	2.8	2.6	2.7	2.7	2.6
	10Ж	2.9	3.0	2.7	2.9	2.9	2.8
11	11Ч	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
	11Ж	2.6	2.8	2.5	2.7	2.6	2.5
12	12Ч	2.7	2.8	2.6	2.8	2.7	2.6
	12Ж	3.0	3.1	2.8	3.0	3.0	2.9
13	13Ч	2.1	2.2	2.0	2.2	2.1	2.0
	13Ж	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3

14	14Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	14Ж	2.8	2.9	2.6	2.8	2.8	2.7
15	15Ч	2.5	2.6	2.4	2.5	2.4	2.3
	15Ж	2.7	2.8	2.5	2.7	2.7	2.6
16	16Ч	2.2	2.4	2.2	2.3	2.2	2.2
	16Ж	2.5	2.7	2.4	2.6	2.5	2.5
17	17Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	17Ж	2.8	2.9	2.6	2.8	2.8	2.7
18	18Ч	2.0	2.1	2.0	2.1	2.0	2.0
	18Ж	2.4	2.5	2.3	2.5	2.5	2.4
19	19Ч	2.7	2.8	2.6	2.8	2.7	2.6
	19Ж	3.0	3.1	2.8	3.0	3.0	2.9
20	20Ч	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
	20Ж	2.7	2.8	2.5	2.7	2.7	2.6
21	21Ч	2.1	2.2	2.0	2.2	2.1	2.1
	21Ж	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
22	22Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	22Ж	2.8	2.9	2.6	2.8	2.8	2.7
23	23Ч	2.8	2.9	2.7	2.9	2.8	2.7
	23Ж	3.0	3.1	2.8	3.0	3.0	2.9
24	24Ч	2.3	2.4	2.2	2.4	2.3	2.2
	24Ж	2.6	2.7	2.4	2.6	2.6	2.5
25	25Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	25Ж	2.8	2.9	2.6	2.8	2.8	2.7
26	26Ч	2.0	2.1	2.0	2.1	2.0	2.0
	26Ж	2.4	2.5	2.3	2.5	2.5	2.4
27	27Ч	2.7	2.8	2.6	2.8	2.7	2.6
	27Ж	2.9	3.0	2.7	2.9	2.9	2.8
28	28Ч	2.5	2.6	2.4	2.5	2.5	2.4
	28Ж	2.7	2.8	2.5	2.7	2.7	2.6
29	29Ч	2.2	2.3	2.1	2.3	2.2	2.2

	29Ж	2.5	2.6	2.3	2.5	2.5	2.4
30	30Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	30Ж	2.7	2.8	2.5	2.7	2.7	2.6
31	31Ч	2.1	2.2	2.0	2.2	2.1	2.1
	31Ж	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
32	32Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	32Ж	3.0	3.1	2.8	3.0	3.0	2.9
33	33Ч	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
	33Ж	2.7	2.8	2.5	2.7	2.7	2.6
34	34Ч	2.1	2.2	2.0	2.2	2.1	2.0
	34Ж	2.4	2.5	2.3	2.5	2.4	2.3
35	35Ч	2.5	2.6	2.4	2.6	2.5	2.4
	35Ж	2.8	2.9	2.6	2.8	2.8	2.7

Додаток Є

Результати повторного опитування за методикою

Шкала самооцінки PCL-5

Шифр	PCL-5
1Ч	38
2Ч	42
3Ч	34
4Ч	44
5Ч	29
6Ч	39
7Ч	46
8Ч	36
9Ч	43
10Ч	35
11Ч	41
12Ч	32
13Ч	46
14Ч	35
15Ч	38
16Ч	43
17Ч	37
18Ч	47
19Ч	33
20Ч	40
21Ч	45
22Ч	34
23Ч	30
24Ч	42
25Ч	36
26Ч	46
27Ч	32
28Ч	33
29Ч	43

30ҫ	37
31ҫ	44
32ҫ	35
33ҫ	40
34ҫ	46
35ҫ	35

ЗГОДА здобувача(чки) освіти Державного університету економіки і технологій
про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, *Курносова Ольга Сергіївна*, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська (бакалаврська) робота (назва роботи повністю) виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформований(на), що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомлений(на) з умовами такого розміщення.

05. 01. 2026р.

Підпис



Декларація
про дотримання академічної доброчесності під час написання
кваліфікаційної магістерської роботи
здобувачем вищої освіти
Державного університету економіки і технологій

Я, Курносова Ольга Сергіївна, студент(ка) 2 курсу, групи ЗПС-24м Державного університету економіки і технологій розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилення на відповідне джерело.


(підпис)

05.01.2026 р.
(дата)

О. КУРНОСОВА
(Ініціал, ПРІЗВИЩЕ)