

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

**Завідувач кафедри
соціальної роботи та реабілітації
(назва кафедри)**

_____ **Сопівник І. В.**
(підпис) (ПІБ)

« _____ » _____ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ БАКАЛАВРА)**

**на тему «СОЦІАЛЬНІ УМОВИ НАЛАГОДЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ
ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ»**

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ **Осадченко І. І.**
(підпис) (ПІБ)

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
(Керівник дипломного проєкту бакалавра)**

Доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ **Осадченко І. І.**
(підпис) (ПІБ)

Виконала

(підпис)

Левичева К. Д.
(ПІБ студента)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
соціальної роботи та реабілітації
(назва кафедри)
_____ **Сопівник І. В.**
(підпис) (ПІБ)
« _____ » _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи
студенту (на виконання дипломного проєкту бакалавра
студенту)

Левичевій Крістині Денисівні

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи (дипломного проєкту бакалавра) **«Соціальні умови налагодження позитивних взаємин у родинах військових»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «08» 04 2025 року № 581 «С»

Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедру «20» травня 2025 р.
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи (дипломного проєкту бакалавра):
*наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань;
навчальна та довідкова література з теми дослідження.*

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти соціальних умов у сімейних взаєминах військових.
2. Вивчити вплив стресових факторів на соціально-психологічний стан родини військових.
3. Виокремити та експериментально перевірити соціальні умови, що сприяють налагодженню позитивних взаємин у родинах військових.
4. Розробити практичні рекомендації для соціальних працівників щодо роботи з родинами військових.

Дата видачі завдання «13» вересня 2024р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
(Керівник дипломного проєкту бакалавра)

_____ **Осадченко І.І.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання

_____ **Левичева К.Д.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «Соціальні умови налагодження позитивних взаємин у родинях військових» містить 74 сторінки друкованого тексту, включаючи 1 таблицю, 4 рисунки та 3 додатки. Перелік використаних джерел нараховує 59 найменувань.

Мета дослідження: обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити соціальні умови, що сприяють налагодженню позитивних взаємин у родинях військових.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти соціальних умов у сімейних взаєминах військових.

2. Вивчити вплив стресових факторів на соціально-психологічний стан родини військових.

3. Виокремити та експериментально перевірити соціальні умови, що сприяють налагодженню позитивних взаємин у родинях військових.

4. Розробити практичні рекомендації для соціальних працівників щодо роботи з родинями військових.

Робота складається з трьох розділів.

Перший розділ присвячено теоретичному аналізу соціальних умов позитивних взаємин у родинях військових. Розглянуто поняття та значення соціальних умов, вплив стресових факторів на сімейні стосунки, а також визначено чинники, що впливають на позитивні взаємини у родинях військових.

Другий розділ висвітлює обґрунтування соціальних умов налагодження позитивних взаємин у родинях військових. Розглянуто професійну взаємодію соціальних працівників та психологів, застосування соціальних тренінгів як засобу налагодження взаємин, а також роль індивідуальних соціальних консультацій.

Третій розділ містить експериментальну перевірку реалізації соціальних умов налагодження позитивних взаємин у родинях військових.

Наведено опис експериментальної методики, реалізацію соціальних умов та практичні рекомендації для соціальних працівників.

Аналіз результатів дослідження засвідчив підвищення рівня стресостійкості та покращення психоемоційного стану учасників програми. У роботі надано методичні рекомендації для соціальних працівників, соціальних педагогів і психологів для налагодження позитивних взаємин у родинях військових.

Ключові слова: родини військових, соціальні умови, стресостійкість, психоемоційний стан, сімейні взаємини, методичні рекомендації.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ.....	10
1.1. Поняття та значення соціальних умов у родинних позитивних взаєминах.....	10
1.2. Соціально-психологічний стан родини військових під час стресових факторів військової служби.....	20
1.3. Чинники, що впливають на позитивні взаємини в родинах військових.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ НАЛАГОДЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ.....	34
2.1. Професійна взаємодія соціальних працівників та психологів із родинами військових.....	34
2.2. Соціальні тренінги як засіб налагодження позитивних взаємин у родинах військових.....	37
2.3. Індивідуальні соціальні консультації для родин військових.....	46
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ НАЛАГОДЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ.....	56
3.1. Опис експериментальної методики дослідження.....	56

3.2. Реалізація соціальних умов налагодження позитивних взаємин у родинх військових	64
3.3. Практичні рекомендації для соціальних працівників.....	74
Висновки до третього розділу	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми. Родинні взаємини посідають важливе місце у житті військових, адже саме родина виступає не лише джерелом емоційної підтримки, але й значним чинником, що сприяє забезпеченню нормальної життєдіяльності та збереженню психологічного благополуччя. За даними досліджень, родинна підтримка дозволяє зменшити негативний вплив службових стресорів і створити умови для успішної адаптації в умовах частих відряджень та кризових ситуацій.

Так, Ю. Акименко та Т. Сила у своєму методичному посібнику для соціальних працівників і психологів підкреслюють важливість своєчасної психологічної допомоги родинам учасників бойових дій, що сприяє збереженню позитивного емоційного клімату. Є. Варлакова наголошує, що підтримка сім'ї є ключовим чинником адаптації та реабілітації військових, дозволяючи знизити наслідки стресових ситуацій, пов'язаних із службовою діяльністю. Н. Дідик досліджує вплив сімейних конфліктів на психологічний стан військових, вказуючи на необхідність соціальної підтримки для збереження їхнього морально-психологічного рівня. Н. Олексюк звертає увагу на позитивну спрямованість сімейних взаємин, що формує захисний механізм проти службових стресорів, а О. Орловська аналізує стратегії подолання труднощів адаптації у сім'ях, що переживають розлуку через участь у бойових діях.

Загалом, результати цих досліджень свідчать про важливість комплексного підходу до проблеми налагодження позитивних взаємин у родинах військових, що сприяє не лише їхній особистісній стійкості, але й загальній соціальній адаптації родинної системи. Всі вищезазначені фактори й зумовили вибір теми дослідження: «Соціальні умови налагодження позитивних взаємин у родинах військових».

Метою дослідження є обґрунтування, виокремлення та експериментальна перевірка соціальних умов, що сприяють налагодженню

позитивних взаємин у родинях військових. Для досягнення цієї мети було визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти соціальних умов у сімейних взаєминах військових.

2. Вивчити вплив стресових факторів на соціально-психологічний стан родини військових.

3. Виокремити та експериментально перевірити соціальні умови, що сприяють налагодженню позитивних взаємин у родинях військових.

4. Розробити практичні рекомендації для соціальних працівників щодо роботи з родинями військових.

Об'єкт дослідження – взаємини у родинях військових.

Предмет дослідження – соціальні умови налагодження позитивних взаємини у родинях військових.

У процесі дослідження використані такі **методи дослідження**:

- *теоретичні методи*: аналіз і систематизація наукової літератури, узагальнення теоретичних підходів до соціальних умов позитивних взаємин у родинях військових; вивчення методик підтримки та адаптації військових і членів їхніх сімей.
- *емпіричні методи*: проведення анкетування, тестування, напівструктурованих інтерв'ю, спостереження за поведінкою членів родин військових у ситуаціях стресу та адаптації.
- *експериментальні методи*: розробка та впровадження соціально-психологічної програми підтримки родин військових, оцінка її ефективності шляхом аналізу змін у взаєминах між членами родини у контрольній та експериментальній групах.
- *статистичні методи*: обробка отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу.

База дослідження: Житомирський обласний центр соціально-психологічної допомоги.

Дослідження має значне **практичне значення**, оскільки воно спрямоване на розробку та впровадження ефективних стратегій соціальної підтримки родин військових. Результати можуть бути використані для створення програм, які сприятимуть покращенню комунікації, зниженню рівня стресу та підвищенню сімейної згуртованості. Це особливо важливо в умовах, коли родини стикаються з тривалими розлуками та високим рівнем стресу через військову службу.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що воно розширює наукові знання про соціальні умови, які сприяють налагодженню позитивних взаємин у родинах військових. Бакалаврська кваліфікаційна робота інтегрує різні теоретичні підходи, такі як системний підхід, когнітивно-поведінкова терапія та теорія прив'язаності, що дозволяє створити комплексну модель розуміння сімейних взаємин.

Структура роботи. Робота складається з трьох основних розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота містить 74 сторінки друкованого тексту, включаючи 1 таблицю, 4 рисунки та 3 додатки. Перелік використаних джерел нараховує 59 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ

1.1. Поняття та значення соціальних умов у позитивних родинних взаєминах

Сучасні соціологічні та психологічні дослідження підтверджують, що сім'я виступає не лише як базовий соціальний інститут, але й як простір, де формуються емоційна стабільність, соціальна адаптація та особистісний розвиток кожного її члена. Отже, позитивні родинні взаємини сприяють гармонійному функціонуванню як окремої особистості, так і суспільства в цілому [9]. З огляду на складність взаємозв'язків між психологічними та соціальними компонентами, важливим стає розуміння та аналіз соціальних умов, що забезпечують виникнення, підтримання та розвиток позитивного мікроклімату у сім'ї. Недостатні навички комунікації можуть змусити людину відчутися самотньою та покинутою, уникати спілкування, залишаючись сам на сам з власними труднощами [10].

Наукова література дає змогу трактувати соціальні умови як комплекс внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на формування психологічного клімату в родині. До них відносяться як специфічні психологічні характеристики індивідів (емоційна регуляція, особистісна гнучкість, здатність до емпатії), так і соціальні інструменти взаємодії (моделі спілкування, норми поведінки, ціннісні орієнтири). Методологічно, цей феномен можна розглядати через призму системного підходу, що дозволяє виявити як окремі елементи родинної системи, так і їх взаємозв'язки [13].

Наукове осмислення сімейних взаємин має багаторічну історію. Ранні психологічні теорії, орієнтовані на індивідуальність особистості, поступово доповнювалися соціальними моделями, що враховують контекстуальні фактори родинного середовища. Сучасна концепція соціальних умов у позитивних родинних взаєминах включає синтез теорій соціального

конструктивізму, системної психології та комунікативного аналізу [15]. Таким чином, сучасна наука розглядає сімейні взаємини як результат постійного динамічного процесу взаємодії суб'єктів, де кожен елемент системи впливає на загальну якість стосунків.

Наукове дослідження підкреслює, що «недостатність комунікативних умінь спричиняє емоційну ізоляцію, що негативно впливає як на особистісний розвиток, так і на взаємодію в родинному колективі» [51, с. 50]. Саме вираз «недостатні навички комунікації можуть змусити людину відчувати себе самотньою та покинутою» вказує на те, що ефективне спілкування є ключовим компонентом психологічного благополуччя. За відсутності цього елемента, індивід може опинитися у стані внутрішньої ізоляції, що перешкоджає обміну емоційною підтримкою, а також формуванню довіри й взаєморозуміння. Використання наукових термінів, таких як «когнітивно-емоційна регуляція» та «комунікативний дискурс», дозволяє підкреслити, що здатність до конструктивного спілкування сприяє не лише зниженню рівня конфліктності, а й підвищенню загальної адаптивності індивіда в соціальному середовищі [51].

А. Матвієнко, О. Мельник наголошують, що «Для побудови здорових та підтримуючих стосунків в сім'ях учасників бойових дій, суттєвим фактором є розуміння динаміки сімейних стосунків, включаючи комунікаційні патерни, взаєморозуміння та підтримку. Сімейна динаміка – процес, у якому відбуваються зміни в сімейному житті через різні події. Вона охоплює велику кількість факторів, які впливають на сімейну структуру та взаємостосунки» [27, с. 179]. Вислів зосереджується на розумінні динаміки сімейних стосунків, що набуває особливого значення в сім'ях учасників бойових дій.

Сімейна динаміка, як процес постійних змін під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, охоплює широкий спектр елементів, серед яких:

- структура спілкування, яка визначає як обмін інформацією відбувається всередині сім'ї. здатність адаптувати комунікативні стратегії до змінних умов є важливою для збереження гармонії;

- сприяє формуванню емоційної близькості та зниженню ризику непорозумінь, що можуть призвести до конфліктів;
- емоційна та практична допомога, що забезпечує стійкість родинної системи в умовах стресу та кризових ситуацій [29].

Для сімей, де один із членів зазнав впливу бойових дій, фактори сімейної динаміки набувають додаткової складності. В умовах підвищеного рівня стресу, тривоги та можливих посттравматичних наслідків, розуміння та ефективного управління комунікаційними процесами є критично важливим для збереження психологічної рівноваги [28]. Науковий підхід до аналізу цих процесів дозволяє розкрити механізми, за допомогою яких соціальні умови впливають на функціонування сімейної системи, сприяючи побудові здорових та підтримуючих взаємин.

За даними досліджень І. Ващенко, Л. Кондрацької, виникнення сімейних конфліктів обумовлено низкою факторів. Серед них – складні фінансові та побутові умови, невиконання потреби в позитивних емоційних взаємодіях (проявляється у відсутності ласки, турботи та розуміння), а також невідповідність рольових очікувань [11]. Крім того, важливим чинником є різниця у характерах, що супроводжується підвищеною конфліктністю, грубістю та агресивністю, а також розбіжності в поглядах на подружнє життя, виховання дітей і ставлення до родичів. Обмеження свободи та активності членів сім'ї, надмірний сімейний контроль, а також девіантна або деліквентна поведінка (зокрема, алкоголізм, наркоманія, позбавлення волі) додатково сприяють напруженню. Серед інших факторів варто виділити страх втрати дитини з боку батьків, авторитарне втручання родичів у подружні стосунки та сексуальну дисгармонію між партнерами [11, с. 145].

Позитивні родинні взаємини становлять базову умову психологічного благополуччя окремих осіб та соціальної стабільності суспільства. Соціальні умови, які включають ефективну комунікацію, емоційну підтримку та здатність до конструктивного вирішення конфліктів, визначають якість сімейного мікроклімату. Сучасні наукові дослідження підтверджують, що

саме інтеграція індивідуальних та системних підходів дає змогу не лише розкрити природу сімейних стосунків, а й розробити практичні стратегії їхнього зміцнення [9].

За даними закордонних дослідників, ефективність міжособистісної комунікації є одним із ключових чинників, що забезпечують позитивний емоційний клімат у родині. Д. Готтман, який протягом багатьох десятиліть вивчає динаміку шлюбних стосунків, наголошує, що «ефективне спілкування між партнерами сприяє зниженню рівня емоційної напруги та зміцненню довіри» [58, с. 105]. Його дослідження дозволяють виділити специфічні комунікативні патерни, які можуть прогнозувати успіх або розпад шлюбних стосунків. Завдяки методам аналізу поведінкових сигналів та емоційних реакцій, Д. Готтман сформував модель, яка допомагає ідентифікувати так звані «четверо вершників апокаліпсису» – критичні фактори, що руйнують сімейну гармонію.

С. Джонсон, засновниця емоційно-орієнтованої терапії, доповнює цей підхід, роблячи акцент на ролі емоційної прихильності та безпеки у зміцненні родинних взаємин. Вона стверджує, що «створення емоційного простору для вираження почуттів є критичним для відновлення та підтримання глибокої взаємної прихильності» [59]. Її робота підкреслює важливість безпечного середовища, в якому кожен член родини може відкрито виражати свої емоції та отримувати необхідну підтримку, що є особливо актуальним для родин, що переживають кризові стани.

М. Боуен, засновник сімейної системної теорії, пропонує розглядати сім'ю як інтегровану систему, де взаємодія між членами відбувається на багатьох рівнях. Він наголошує, що «кожен член сім'ї впливає на загальну динаміку взаємодії, а також передає попередні емоційні та поведінкові патерни наступним поколінням» [57]. Системний підхід М. Боуена дозволяє виявити взаємозв'язки між індивідуальними особливостями та структурою сімейної системи, що сприяє розробці комплексних методів втручання та профілактики сімейних криз.

Н. Дідик, акцентує увагу на тому що «гармонійні стосунки в сім'ї – це важливий додатковий ресурс, коли йдеться про підтримку психічного здоров'я військових. Разом з тим сімейні проблеми, які можуть виникати на тлі тривалих стресових станів подружжя, здатні суттєво вплинути на психологічний стан військового, а то й обернутися негативними наслідками для його здоров'я і навіть життя» [14, с. 44]

Аналіз висловлення демонструє двоїстий характер впливу сімейних стосунків на психічне здоров'я військових. З одного боку, позитивне сімейне середовище виступає як буфер проти зовнішніх стресорів, сприяє формуванню емоційної стабільності та резильєнтності. З іншого боку, негативні сімейні конфлікти та тривалі стресові стани можуть посилювати вплив службових стресорів, що підвищує ризик розвитку психічних розладів.

Важливим аспектом дослідження є розуміння того, що сімейні стосунки мають як прямий, так і опосередкований вплив на психічний стан військових. Прямий вплив проявляється через емоційну підтримку або її відсутність, тоді як опосередкований вплив пов'язаний із системними змінами в родинному середовищі, які можуть як посилити, так і ослабити індивідуальні ресурси адаптації до стресових ситуацій [12].

У сучасних наукових дослідженнях, присвячених аналізу соціальних умов позитивних родинних взаємин, встановлено, що даний феномен є багатовимірним і включає як міжособистісні, так і системні аспекти, які впливають на формування емоційного клімату родини. Комплекс факторів, що забезпечують гармонію у взаєминах, має вирішальне значення для підтримки не лише психологічного благополуччя окремих членів родини, але й для зміцнення цілісності родинної системи. Наукова література вказує на те, що ефективна комунікація виступає базовою передумовою для створення умов, у яких можливе відкрите й беззастережне обговорення внутрішніх переживань, емоцій та життєвих труднощів [11]. Прозора та структурована комунікація забезпечує можливість глибокого розуміння внутрішнього світу кожного з учасників родинного процесу, сприяючи тим самим зниженню

рівня конфліктності, попередженню ескалації міжособистісних суперечок і формуванню довготривалої системи підтримки. Науковці підкреслюють, що відкритість у спілкуванні є одним із ключових компонентів, які дозволяють інтегрувати індивідуальні емоційні ресурси в єдину систему, орієнтовану на взаємне збагачення та соціально-психологічну адаптацію до зовнішніх і внутрішніх стресорів [8].

Особлива увага приділяється феномену взаємної поваги та довіри, що виступають у ролі фундаменту для створення стабільного емоційного середовища. Наукова база з соціальної психології свідчить, що встановлення взаємоповаги між членами родини сприяє формуванню почуття емоційної безпеки, необхідного для ефективної інтеграції особистісного досвіду в родинну систему [3, с. 32]. Формування довіри відбувається через послідовне дотримання етичних норм, зокрема, через практику взаємного визнання прав і свобод, що, в свою чергу, стимулює процеси самоактуалізації і розвитку індивідуальних ресурсів. Наукова термінологія розглядає даний процес як соціально-психологічну інтерналізацію ціннісних орієнтирів, що веде до формування стійкої системи емоційних установок, сприятливих для подолання кризових ситуацій як у повсякденному житті, так і в умовах підвищеної зовнішньої напруги.

Невід'ємною складовою позитивних родинних взаємин є феномен емпатії та підтримки, що розглядається як ключовий механізм регуляції емоційного стану в межах сімейної системи. Глибинний аналіз цього аспекту дозволяє встановити, що здатність співпереживати та конструктивно реагувати на емоційні сигнали, які надходять від близьких, сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій [6]. Психологічна емпатія функціонує як своєрідний механізм саморегуляції, що дозволяє знизити рівень емоційної дезорганізації, а також сприяє формуванню резильєнтності, яка є визначальним фактором для відновлення після кризових подій. У контексті соціальної роботи та сімейної терапії, підтримка, що надається у вигляді емоційної співучасті та практичних порад, інтегрується в

концепцію підтримуючого середовища, яке позитивно впливає на загальну психологічну стабільність родини.

Суттєве значення мають спільні цінності та норми, які слугують зв'язуючим елементом у процесі інтеграції різних індивідуальних установок у єдину систему. Взаємодія між членами родини відбувається на основі спільного розуміння етичних, моральних та культурних орієнтирів, що формують основу для побудови стійких і гармонійних взаємин. Системний підхід до вивчення даного феномену дозволяє розглядати родину як соціокультурний конструкт, в якому загальні переконання та традиції забезпечують не тільки емоційну гармонію, але й сприяють формуванню єдиної системи ціннісних пріоритетів. Науковці підкреслюють, що цей аспект є критично важливим для розуміння процесів соціалізації, оскільки спільні цінності виступають як орієнтир, який допомагає членам родини орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях та ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

Невід'ємною складовою позитивного родинного клімату є розвиток конфліктної грамотності, що характеризується здатністю розпізнавати, аналізувати та конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти. Наукове осмислення цього феномену базується на концепції конструктивної комунікації та системної динаміки, що дозволяє розглядати конфлікти не як негативне явище, а як потенціал для розвитку та самовдосконалення сімейної системи. Розробка стратегій конструктивного вирішення конфліктів базується на принципах партнерства, де кожен учасник діалогу має можливість висловити свої потреби та очікування, що сприяє досягненню взаємного компромісу [7]. Важливим є використання методів фасилітації та медіації, які в умовах сімейних консультацій дозволяють уникнути деструктивних сценаріїв та сприяти позитивному вирішенню суперечок. Емпіричні дослідження, проведені в сфері сімейної психології, свідчать, що інтеграція навчання технік ефективного вирішення конфліктів у практику соціальної

роботи сприяє зниженню рівня емоційної напруги та зміцненню довіри між членами родинної системи [11].

Науковий аналіз соціальних умов позитивних родинних взаємин розкриває питання їх значення для формування емоційного комфорту у родинному середовищі. Емоційний комфорт, що формується на базі відкритого й конструктивного спілкування, безпосередньо впливає на психологічну адаптацію індивідів у межах сім'ї, сприяє розвитку позитивної самоідентифікації та підтримує високий рівень емоційної регуляції. Сучасні теоретичні підходи, що базуються на інтеграції когнітивно-поведінкових та гуманістичних концепцій, доводять, що формування позитивного емоційного клімату є ключовим чинником профілактики психоемоційних розладів, адже саме сімейна атмосфера забезпечує необхідний резерв емоційних ресурсів для подолання зовнішніх стресових факторів. Взаємодія членів родини, що характеризується високим рівнем взаємної підтримки, забезпечує умови для реалізації потенціалу кожного з учасників родинного процесу, стимулюючи розвиток індивідуальних здібностей, самостійності та творчого мислення [13].

Значущість соціальних умов позитивних родинних взаємин відображається й у контексті зміцнення міжособистісних зв'язків, що визначають соціальну інтеграцію членів сім'ї у ширше соціальне середовище. Тісний емоційний зв'язок, що формується в умовах гармонійної сімейної системи, виступає як своєрідний буфер проти зовнішніх впливів, зокрема, соціальних та культурних криз, що можуть негативно впливати на психоемоційний стан особистості. Взаємопідтримка, яка проявляється через регулярний обмін емоційною підтримкою, створює умови для формування високої соціальної адаптивності, що є важливим аспектом у профілактиці стресових розладів та інших психічних порушень [18]. У контексті практики соціальної роботи, інтеграція заходів, спрямованих на посилення міжособистісних зв'язків у родині, розглядається як один із пріоритетних

напрямків у забезпеченні психологічного здоров'я, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями.

Формування особистісних ресурсів через підтримку гармонійних сімейних взаємин набуває особливого значення з огляду на те, що родинне середовище виступає основним агентом соціалізації. Системний аналіз цього процесу дозволяє констатувати, що сприятливий емоційний клімат у родині стимулює розвиток когнітивних, емоційних та соціальних компонентів особистості, забезпечуючи належний рівень самооцінки, формування адекватних моделей поведінки та ефективних стратегій подолання життєвих труднощів. У практиці соціальної роботи, яка орієнтована на профілактику та корекцію психоемоційних розладів, розробка програм сімейної підтримки включає як психотерапевтичні, так і освітні компоненти, що дозволяють розвивати у членів родини критичне мислення, самосвідомість та навички ефективної взаємодії. Важливою є також інтердисциплінарна взаємодія між спеціалістами з психології, соціології та медицини, яка сприяє всебічному підходу до вирішення проблем сімейного функціонування та забезпечення інтегративного підходу до зміцнення психічного здоров'я [18].

Особливий акцент у дослідженнях приділяється процесам адаптації до зовнішніх життєвих змін, що відбувається за рахунок позитивних сімейних взаємин. У родинних системах, де домінують взаємоповага, емпатія та відкритість, формується потужний ресурс стійкості, який дозволяє ефективно адаптуватися до кризових ситуацій, знижуючи вплив негативних зовнішніх факторів. Цей процес можна розглядати як специфічну модель психологічної резильєнтності, що інтегрує як індивідуальні, так і колективні механізми подолання стресу. У науковому дискурсі, присвяченому питанням сімейної адаптації, зазначається, що позитивна інтеракція між членами родини дозволяє здійснювати своєчасну діагностику потенційних дисфункційних процесів та впроваджувати профілактичні заходи, які сприяють збереженню оптимального рівня функціонування сімейної системи [28].

Висвітлення соціальних умов позитивних родинних взаємин у науковій літературі вимагає комплексного підходу, який включає як аналіз внутрішніх психодинамічних процесів, так і розгляд зовнішніх соціокультурних чинників, що впливають на формування родинного клімату.

У підсумку, всебічний аналіз соціальних умов позитивних родинних взаємин демонструє, що комплекс факторів, що забезпечують ефективну комунікацію, взаємну повагу, емпатію, спільні цінності та здатність конструктивно вирішувати конфлікти, є невід'ємною складовою успішного функціонування родинної системи. Такі умови сприяють формуванню емоційного комфорту, зміцненню міжособистісних зв'язків, розвитку особистісних ресурсів та підвищенню здатності родини адаптуватися до життєвих труднощів. Науковий підхід до вивчення цього явища дозволяє розглядати сім'ю як інтегровану систему, де кожен компонент взаємодіє з іншими, створюючи динамічну модель, здатну ефективно реагувати на зовнішні виклики та забезпечувати стабільність психоемоційного стану її учасників. Ретельне дослідження цих процесів має важливе значення для розробки інтервенційних програм, орієнтованих на підвищення якості сімейного життя, що є ключовим завданням як у сфері соціальної роботи, так і в суміжних галузях психологічної науки та сімейної терапії.

Отже, проведений аналіз засвідчує, що соціальні умови позитивних родинних взаємин виступають як важливий детермінант у процесі формування емоційної стабільності, гармонії та адаптивності родинної системи. Використання науково обґрунтованих методів та інтегрованих підходів дозволяє не лише теоретично осмислити це явище, але й розробити практичні рекомендації для його зміцнення, що є надзвичайно актуальним завданням для сучасної соціальної роботи та сімейної психології. Комплексний аналіз внутрішньої структури сімейних взаємин, розкриття механізмів ефективної комунікації, формування довіри, емпатії, спільних ціннісних орієнтирів і розвитку здатності до конструктивного вирішення конфліктів є важливим етапом у розробці моделей психологічної підтримки,

орієнтованих на забезпечення високого рівня психічного здоров'я та стійкості родинної системи в умовах сучасних соціальних викликів.

1.2. Соціально-психологічний стан родини військових під час стресових факторів військової служби

Стрес є багатовимірним поняттям, яке використовується для опису широкого спектра фізіологічних, психологічних та поведінкових станів, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, тобто стресори. Стрес може бути як адаптивною реакцією організму на зовнішні виклики, так і патологічною відповіддю, що супроводжується негативними наслідками для здоров'я людини. Ключовим аспектом концепції стресу є розмежування впливу зовнішніх подразників на дві основні категорії: фізіологічні та психологічні стресори. Фізіологічні стресори охоплюють подразники, що безпосередньо впливають на біологічні функції організму, зокрема біль, холод, спрагу, надмірні фізичні навантаження, а також аномальні температурні режими. Психологічні стресори, у свою чергу, характеризуються своїм сигнальним значенням і пов'язані з інформаційним перевантаженням, загрозою, невизначеністю, а також іншими факторами, які впливають на емоційний стан людини [29].

В умовах, коли стресові впливи є численними, їх наслідки досліджуються за різними аспектами: на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. За більшості випадків, наслідки впливу стресорів мають негативний характер, що обумовлено дисфункційними змінами у роботі нервово-ендокринної системи, порушенням когнітивних процесів і адаптаційних реакцій організму. Особливо яскраво дане явище проявляється у військових умовах, де бойовий стрес стає специфічною формою стресу, що характеризується сукупністю психоемоційних станів, що виникають у процесі адаптації до екстремальних і небезпечних умов бойової обстановки [39, с. 131].

М. Палійчук, Л. Гачак-Величко, К. Полюхович, зазначають що «Формування моральної стійкості під час бойових дій – одна з головних цілей такого виховання, адже лише морально підготовлена людина здатна витримати випробування війною і при цьому зберегти свої людські якості, не зважаючи на жорстокість і стресові фактори військової реальності» [38, с. 168].

Бойовий стрес розглядається як комплекс станів, який формується у військових під впливом численних негативних факторів, що загрожують життєво важливим цінностям. Інтенсивність переживання бойового стресу залежить від сили та тривалості впливу конкретних бойових стресорів, а також від індивідуальних особливостей реакції військового [41]. До специфічних стресорів, властивих бойовій обстановці, відносяться ситуації, що безпосередньо загрожують життю та фізичній цілісності – це можуть бути поранення, контузії, каліцтва, а також отримання доз опромінення. До цієї групи належать події, пов'язані з втратою близьких людей чи товаришів по службі, жахаючі картини смерті, а також ситуації, коли військовий відчуває особисту відповідальність за загибель інших. Ці фактори мають високий рівень стресогенності, оскільки безпосередньо впливають на базові інстинкти виживання, моральні цінності та самоідентифікацію особистості.

До неспецифічних стресорів, що можуть виникати як у бойовій, так і в інших екстремальних ситуаціях, відносять фактори, які характеризуються підвищеним рівнем загрози, але не є суто специфічними для військової діяльності. Сюди входять тривале виконання напруженої діяльності, обмеження основних біологічних та соціальних потреб, раптові й несподівані зміни умов служби та життєдіяльності, важкі екологічні умови, відсутність контактів із близькими, інтенсивні міжособистісні конфлікти та підвищена відповідальність за власні дії. Ці стресори в сукупності створюють умови, за яких навіть невелика додаткова негативна подія може виступити каталізатором для розвитку порушень у психоемоційному стані [49].

Дослідники зазначають що «Кожен етап відрядження у район ведення бойових дій містить емоційний і організаційний елементи, які впливають як на військових, так і на членів їхніх сімей. Практично завжди процес підготовки та участь у бойових діях вносить елемент невизначеності у життя військових, навіть для тих, хто вже має бойовий досвід» [43, с. 234].

Реакція військового на вплив стресорів визначається не лише характеристиками самих подразників, а й індивідуально-психологічними особливостями особистості, її професійною готовністю до ведення бойових дій, бойовою мотивацією, а також способом сприйняття місця та ролі бойових дій у власній життєвій системі [41]. Ефективність поведінки у стресових умовах безпосередньо залежить від активності, спрямованої на протидію негативному впливу стресорів, та від застосування стратегій адаптації, які можуть включати як конструктивні, так і дестабілізуючі механізми. Наприклад, характеристиками бойової діяльності, що визначають інтенсивність бойового стресу, є ступінь участі військового в бойових операціях, значущість цих операцій для виконання загальнонаціональних завдань, рівень напруженості бойових дій, а також кількість бойових втрат у підрозділі. Особливе значення мають також фактори, що стосуються фізичних травм – кількість перенесених поранень, контузій, отриманих травм, а також обставини узяття у полон і умови перебування в ньому. Усі ці елементи формують багатогранний образ бойового стресу, який характеризується високою варіативністю та залежить від як зовнішніх, так і внутрішніх чинників [39].

Таким чином, концепція стресу у військовій сфері є надзвичайно комплексною та вимагає інтегрованого підходу до її дослідження. Науковий аналіз бойового стресу виявляє важливість врахування як специфічних, так і неспецифічних стресорів, їх впливу на фізіологічний та психоемоційний рівні, а також значущості індивідуально-психологічних характеристик військових. Розуміння цих процесів є критично важливим для розробки ефективних профілактичних та інтервенційних програм, спрямованих на

підтримку психологічного здоров'я та оптимізацію поведінкових реакцій у екстремальних умовах бойової обстановки. Інтеграція цих сучасних досліджень із практичними підходами до кризового менеджменту, соціальної роботи та військової психології дозволяє формувати цілісну модель адаптації, яка сприяє підвищенню резильєнтності особового складу і забезпеченню належного рівня готовності до виконання бойових завдань.

Соціально-психологічний стан родини військових під час стресових факторів військової служби характеризується комплексною взаємодією індивідуальних, міжособистісних та системних процесів, що зумовлюють специфічну організацію емоційного та когнітивного функціонування членів родинної системи. Дослідження цієї проблематики свідчать про те, що постійна присутність стресових факторів, пов'язаних із військовою службою, формує умови, за яких відбувається як адаптивна мобілізація внутрішніх ресурсів родини, так і виникнення дисфункціональних процесів, що впливають на якість сімейних взаємин та загальний психоемоційний стан.

Професійна діяльність військових супроводжується численними стресовими впливами, серед яких визначальними є часті відрядження, тривала відсутність одного з партнерів, загроза фізичної небезпеки, невизначеність щодо майбутнього, а також зміни соціально-економічного статусу родини. Ці чинники створюють специфічну атмосферу, в якій виникають емоційна дезорганізація, зниження рівня довіри та порушення комунікативних патернів між членами сім'ї. У зв'язку з цим, виникає потреба у формуванні спеціалізованих адаптивних стратегій, що сприятимуть збереженню психоемоційного балансу та забезпеченню соціальної підтримки як на рівні родинної системи, так і через залучення зовнішніх ресурсів [36].

Аналізуючи специфіку стресових факторів військової служби, слід зазначити, що їх вплив на родинну систему має як безпосередній, так і опосередкований характер. Безпосередній вплив проявляється у вигляді емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, а також зниження здатності до конструктивного вирішення конфліктів через емоційний

перевантаження. Опосередкований вплив полягає у зміні ролей у родині, що може бути зумовлено необхідністю перебудови внутрішніх комунікативних процесів та пошуком нових схем взаємодії, що відповідають новим життєвим умовам. Феномен постійної адаптації до змін є ключовим у визначенні рівня стійкості родинної системи, що базується на інтеграції як індивідуальних ресурсів кожного члена сім'ї, так і колективних механізмів підтримки.

Системний підхід до аналізу соціально-психологічного стану родини військових дозволяє розглядати сім'ю як інтегровану єдність, де зміни в психоемоційному стані окремих членів безпосередньо впливають на загальну функціональну цілісність. Науковці використовують поняття «сімейної резильєнтності», що характеризує здатність родинної системи адекватно реагувати на зовнішні стресори та відновлювати свої функціональні можливості після пережитих кризових ситуацій [32].

Особливе місце в дослідженні займає аналіз психодинамічних процесів, які виникають у сімейній системі під впливом зовнішніх стресорів. Використання інтегрованих методів, що поєднують як якісні, так і кількісні підходи, дозволяє виявити як позитивні, так і негативні тенденції у процесах міжособистісної комунікації, емоційної регуляції та адаптації до змін. Емпіричні дослідження, проведені в рамках інтердисциплінарного підходу, підтверджують, що ефективне функціонування родинної системи безпосередньо пов'язане з рівнем емоційної підтримки, яка забезпечується як партнерськими стосунками, так і соціальною підтримкою з боку широкого соціального оточення.

Дослідження соціально-психологічного стану родин військових розкривають суттєві особливості адаптаційних процесів, що протікають у родинній системі під час інтенсивного впливу стресових факторів. З одного боку, активізація позитивних адаптивних механізмів, таких як емоційна взаємопідтримка, формування спільних ціннісних орієнтирів та використання ефективних стратегій вирішення конфліктів, сприяє стабілізації психоемоційного стану та збереженню високого рівня функціональної

здатності сім'ї. З іншого боку, систематичний вплив хронічного стресу може призводити до виникнення дисфункційних процесів, що відображаються у зниженні емоційної експресивності, розвитку тривожних розладів, а також у порушенні нормальних комунікативних патернів, що, в свою чергу, ускладнює адаптацію родини до зовнішніх викликів [27].

На практичному рівні, оцінка соціально-психологічного стану родини військових вимагає комплексного підходу, який передбачає використання спеціалізованих діагностичних методик, таких як структуровані інтерв'ю, опитувальники та спостереження за динамікою міжособистісних стосунків у родинній системі. Такі підходи дозволяють не лише визначити поточний стан психоемоційного здоров'я членів сім'ї, але й виявити ранні ознаки дисфункціонування, що можуть свідчити про необхідність втручання з боку фахівців з психології та соціальної роботи. Профілактичні та інтервенційні програми, розроблені на основі аналізу отриманих даних, спрямовані на підвищення рівня резильєнтності родини, оптимізацію стратегій вирішення конфліктів та забезпечення стабільного функціонування сімейної системи в умовах підвищеного стресового навантаження.

Науковий дискурс, пов'язаний із дослідженням соціально-психологічного стану родин військових, підкреслює важливість інтеграції концепцій когнітивної психології, теорії емоційної регуляції та системного підходу до аналізу сімейних взаємин [26]. Таке багатовимірне осмислення дозволяє виявити як об'єктивні показники психоемоційного стану, так і суб'єктивні переживання, що є важливими для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації процесів адаптації. Використання інтегрованих моделей дозволяє врахувати як індивідуальні особливості кожного члена родини, так і специфіку міжособистісної взаємодії, що є критично важливим для формування ефективних стратегій підтримки та профілактики психоемоційних розладів.

У контексті соціальної роботи та сімейної психології, дослідження соціально-психологічного стану родин військових набуває особливого

значення з огляду на необхідність розробки цілісних програм підтримки, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості родинної системи. Інтердисциплінарний підхід, який об'єднує досвід фахівців з психології, соціології, медицини та кризового менеджменту, дозволяє розробляти ефективні моделі профілактичних заходів, що включають елементи сімейного консультування, психотерапії та спеціалізованих тренінгів з розвитку емоційної компетентності. Такі програми спрямовані на оптимізацію комунікативних процесів, формування здорових стратегій вирішення конфліктів та підтримку високого рівня емоційного благополуччя як військових, так і їхніх родин.

Отже, комплексний аналіз соціально-психологічного стану родин військових під час стресових факторів військової служби демонструє, що ефективне функціонування родинної системи безпосередньо залежить від рівня адаптації до зовнішніх стресорів, якості міжособистісної взаємодії та наявності ефективних механізмів підтримки. Глибоке розуміння цих процесів є критично важливим для розробки науково обґрунтованих інтервенційних програм, спрямованих на покращення психоемоційного стану сімей, що знаходяться під впливом специфічних стресових факторів військової служби. Інтеграція даних сучасних досліджень із практичними підходами до роботи з родинними системами дозволяє сформувати ефективну модель соціально-психологічної підтримки, орієнтовану на збереження та зміцнення резильєнтності родин у складних умовах сучасних воєнних конфліктів та кризових ситуацій, забезпечуючи тим самим високий рівень психологічного здоров'я та стабільності сімейної системи.

1.3. Чинники, що впливають на позитивні взаємини в родинах військових

З початком повномасштабного вторгнення сучасна українська сім'я стикається з численними соціально-економічними викликами, що

супроводжуються відчутним соціально-психологічним навантаженням. Це призводить до загострення внутрішньосімейних конфліктів, які особливо гостро відчуються в сім'ях військових. Родина, як центральна ланка формування і розвитку особистості, задоволення базових життєвих потреб і важливий чинник, що безпосередньо впливає на ефективність військових під час виконання службових обов'язків, зазнає значних змін під впливом зовнішніх стресових факторів та суспільних перетворень [29, с. 41].

Як і будь-яка соціальна система, інститут сім'ї перебуває під впливом суспільних змін, які формують поведінку людей, моральні цінності та норми, що визначають шлюбно-сімейні стосунки. Сімейні конфлікти виникають у результаті зіткнення різних мотивів, поглядів та інтересів між членами родини. Такі протистояння проявляються у вигляді суперечок, розбіжностей у думках, різноманітних підходів до виховання дітей чи досягнення спільних цілей, що призводить до неузгодженості дій у родинній системі [44, с.79]

Вчені зазначають що «Невирішені проблеми сім'ї мають потенційно руйнівні наслідки. Заклопотаний військовий легко відволікається і не в змозі зосередитися на важливих завданнях у критичний момент. З психологічної точки зору, легше розізлитись, ніж протистояти болю і втраті від розлуки. У гіршому випадку, невирішена емоційна напруга може призвести до серйозних нещасних випадків або розвитку бойового стресу, який, у свою чергу, може стати причиною зриву виконання бойового завдання» [43, с. 234].

Практичний досвід свідчить, що військова служба має тісний взаємозв'язок із сімейним життям. Умови професійної діяльності військових, а також специфіка стилю життя їхніх родин, істотно впливають на ефективність виконання службових завдань. Дане припущення цілком підтверджує цитата «Напружені, конфліктні стосунки між подружжям (членами сімей) деструктивно впливають на психологічний стан військових під час служби (депресивні стани, зловживання спиртними напоями, агресивність, замкнутість, порушення статуту, суїцидальні думки тощо) і не сприяють відновленню в періоди між службовими завданнями. І навпаки –

гармонійні стосунки в сім'ї військового стають для нього підтримуючим чинником під час служби і ресурсом у період відновлення» [42, с. 105].

Однак не менш важливою є і зворотна тенденція: професійна діяльність військових залишає свій відбиток на життєвому укладі та процесах, що відбуваються у сім'ї. Військова служба, по суті, «відбирає» члена родини для захисту держави на довгий невизначений період, що ускладнює підтримання емоційного зв'язку та взаєморозуміння між членами сім'ї.

Тривала відсутність одного з подружжя створює додаткове напруження, обумовлене стресовими переживаннями, страхами та невизначеністю. У зв'язку з цим, інший член родини змушений адаптуватися до нових умов, що характеризуються відсутністю партнера у повсякденному житті. Невизначеність щодо майбутнього родини та неможливість планування спільних цілей призводять до порушення емоційної стабільності всіх її членів. Сімейні об'єднання часто ускладнені, адже військові родини не завжди знають, коли зможуть возз'єднатися та повернутися до звичного ритму життя [43].

Відсутність партнера значно змушує залишеного члена сім'ї брати на себе додаткові обов'язки, що стосуються ведення побуту, фінансових питань, виховання дітей і вирішення інших домашніх справ. Цей одноосібний тягар, особливо якщо попередньо обов'язки були розподілені рівномірно, підвищує рівень конфліктної напруги всередині родини. Крім того, підтримка та турбота, які раніше забезпечувались «колишнім цивільним» партнером, стають недоступними, що ще більше ускладнює адаптаційний процес до нових життєвих умов.

Стабільність сімейних звичок, дотримання традицій та спільне дозвілля – важливі чинники міцної родинної системи – зазнають обмежень через довготривалі відрядження та невизначеність у плануванні як відпочинку, так і вирішення побутових питань. В переважній більшості саме жінки в сім'ях військових беруть на себе основну відповідальність за забезпечення

благополуччя родини. Вони часто змушені ставити безпеку та добробут дітей і інших членів родини вище власних потреб, що веде до додаткового психологічного та емоційного навантаження [35].

Таким чином, сучасні умови повномасштабного вторгнення кардинально впливають на сімейну систему, спричиняючи загострення внутрішньосімейних конфліктів та порушення емоційної стійкості. В умовах війни питання підтримки стабільності родинних стосунків набуває особливої актуальності, адже саме ефективно функціонуюча сім'я є основою для формування сильної особистості, здатної до виконання службових обов'язків та адаптації до змінних умов сучасної реальності.

А. Матвієнко, О. Мельник, досліджують що «Позитивні міжособистісні взаємини сприяють зростанню рівня задоволення від життя, підвищенню самооцінки та досягненню кращих результатів в особистій та професійній сферах, а також, у фізичному та психічному здоров'ї» [27. с. 179].

Глибоке розуміння детермінант, що впливають на формування та підтримку позитивних взаємин, виступає ключовим чинником для оптимізації психічного здоров'я та загального соціального благополуччя родин військових. Сучасні дослідження вказують, що аналіз механізмів міжособистісної взаємодії дозволяє розробляти комплексні стратегії зміцнення соціальної підтримки, вироблення навичок емпатії та побудови стійких зв'язків, які є необхідними для подолання негативних наслідків високої стресовості, притаманної умовам військової служби [37]. Особлива увага до родин військових у кризових ситуаціях є надзвичайно важливою, адже військова служба супроводжується численними ризиками, стресовими впливами та викликами, що можуть суттєво впливати як на психоемоційний стан самого військового, так і на його сімейну систему [2].

Н. Олексюк у своїх працях встановлює «У забезпеченні нормальної життєдіяльності сім'їв військових Збройних сил України сімейних зв'язків відіграють визначальну роль, оскільки для більшості військових сім'я

служить компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [35, с. 252].

Дослідження соціального супроводу військових та їхніх родин свідчать, що взаємини в сім'ях, особливо під час участі у бойових діях та після них, характеризуються значною напруженістю [12]. Члени родин, намагаючись на інтуїтивному рівні нейтралізувати негативні наслідки бойового стресу, часто виявляють додаткові труднощі, що призводить до дискомфорту, ескалації внутрішньосімейних конфліктів та іноді навіть до розриву родинних зв'язків. Для побудови здорових та підтримуючих стосунків у родинах учасників бойових дій надзвичайно важливим є системний аналіз сімейної динаміки, який включає детальний розгляд комунікаційних патернів, взаєморозуміння та надання емоційної підтримки.

Сімейна динаміка, що являє собою постійний процес змін у структурі та функціонуванні родинних стосунків, охоплює широкий спектр факторів, які впливають на взаємостосунки між членами сім'ї [16]. Серед визначальних подій, що змінюють динаміку сімейного життя, варто виділити такі фактори, як народження чи смерть членів родини, а також присутність чи відсутність окремих осіб у складі сім'ї. Народження нового члена родини, як правило, супроводжується позитивними емоціями, що можуть спричинити перегляд ролей і обов'язків, оптимізацію розподілу ресурсів та покращення якості міжособистісних взаємин. У протизага цьому, трагічна втрата, зокрема смерть, може кардинально змінити емоційний клімат і порушити встановлені моделі взаємодії, що негативно впливає на стабільність сімейної системи. Крім того, відсутність близьких членів сім'ї, наприклад, у зв'язку з тривалими відрядженнями у зону бойових дій, викликає відчуття розлуки та суму, що створює додаткові виклики для адаптації та підтримки гармонійних стосунків.

Таким чином, систематичне та глибоке розуміння факторів, що впливають на формування і підтримку позитивних взаємин у родинах військових, є невід'ємною передумовою для розробки ефективних

інтервенційних програм у сфері соціально-психологічної підтримки. Інтеграція теоретичних підходів, заснованих на концепціях прив'язаності, стабільності сімейних стосунків та сімейної резильєнтності, дозволяє створити моделі, що забезпечують оптимізацію родинної динаміки та нейтралізацію негативного впливу бойового стресу. Окрім того, врахування впливу ключових сімейних подій, що змінюють розподіл ролей та ресурсів у сім'ї, є важливим для побудови стійких, адаптивних та підтримуючих міжособистісних зв'язків. Такий інтегрований підхід сприяє зміцненню соціальної підтримки, виробленню навичок емпатії та забезпеченню загального психічного здоров'я як військових, так і їхніх родин, що має визначальне значення для стабільності та благополуччя всієї соціальної системи.

Значний вплив на позитивні взаємини має також взаємна повага, яка, як зазначає А. М'ялов «є базовою умовою для створення атмосфери, де кожен член родини відчуває свою цінність та підтримку» [32, с. 30]. Ця атмосфера сприяє формуванню емоційної безпеки, що є критично важливим для адаптивного функціонування родинної системи під час зовнішніх стресових впливів. У цьому контексті значну роль відіграє концепція сімейної резильєнтності. Сімейна резильєнтність – це не лише здатність виживати у кризових умовах, а й активний процес адаптації, який забезпечує збереження внутрішніх ресурсів родинної системи [29]. Отже, здатність родини до адаптації залежить від її внутрішніх комунікативних процесів, здатності до емоційної регуляції та спільного використання ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Не менш важливим чинником є емоційна підтримка, яка включає здатність членів родини співпереживати та активно брати участь у спільних заходах, спрямованих на подолання життєвих викликів. Якісні міжособистісні стосунки, що базуються на стабільній емоційній підтримці, є визначальними для формування безпечних та здорових зв'язків, які, в свою чергу, впливають на загальний рівень адаптивності родинної системи. Таким

чином, емоційна підтримка сприяє не лише зниженню рівня стресу, але й стимулює розвиток конструктивних стратегій вирішення конфліктів, що особливо важливо у військових родинах, де зовнішні та внутрішні навантаження можуть значно підсилювати внутрішньо-сімейні суперечності [27].

Серед зовнішніх чинників, що впливають на позитивні взаємини, слід виділити соціально-економічні та культурні аспекти, які реалізуються через державні програми підтримки військових родин та соціальну політику, орієнтовану на забезпечення стабільності сімейного життя у кризових ситуаціях. Так, ефективне залучення зовнішніх ресурсів дозволяє знизити негативний вплив зовнішніх стресорів, що сприяє формуванню умов для підтримки та розвитку гармонійних родинних стосунків. Системний підхід до аналізу позитивних взаємин у родинах військових дозволяє інтегрувати дані як з галузі психології, так і з соціології, що сприяє створенню цілісної моделі сімейної резильєнтності, де внутрішні процеси взаємодії та зовнішні ресурси підтримки взаємно доповнюють одне одного [24].

Отже, інтегроване розуміння чинників, що впливають на позитивні взаємини в родинах військових, є ключовим для розробки ефективних програм профілактики та підтримки. Ефективна внутрішньосімейна комунікація, взаємна повага та емоційна підтримка, підтверджені як вченими, так і практичним досвідом, сприяють зміцненню родинного зв'язку.

Висновки до першого розділу

У першому розділі досліджено теоретичні основи соціальних умов позитивних взаємин у родинах військових. Розглянуто основні підходи до визначення поняття «позитивні взаємини», їхні ключові характеристики та чинники, що впливають на їх формування. Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що сім'я є важливим ресурсом підтримки для військових,

оскільки забезпечує емоційну стабільність, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя її членів.

Поняття соціальних умов розглянуто в контексті внутрішніх і зовнішніх факторів, які визначають якість сімейних взаємин. Визначено, що до внутрішніх факторів належать емоційна стійкість, навички комунікації, рівень довіри між членами сім'ї та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Зовнішні фактори включають соціальне середовище, вплив військової служби, рівень соціальної підтримки та стресові обставини, пов'язані з професійною діяльністю військового.

Окрему увагу приділено впливу стресових факторів військової служби на сімейні стосунки. З'ясовано, що часті відраджень, емоційна напруга, ризики для життя та здоров'я можуть викликати труднощі в комунікації, посилювати конфліктність і впливати на психологічний стан як військових, так і їхніх рідних. Водночас встановлено, що наявність стабільних та підтримуючих сімейних стосунків сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню рівня адаптації військових до умов служби та їхньої ефективної реабілітації після бойових завдань.

Визначено, що формування позитивних взаємин у родинах військових залежить від розвитку таких ключових компонентів, як довіра, взаєморозуміння, соціальна підтримка та адаптаційні механізми до змін життєвих умов. Доведено, що стабільні сімейні стосунки сприяють зниженню рівня психологічної напруги, що є важливим чинником для загального психоемоційного благополуччя військових та їхніх родин.

Таким чином, у результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що соціальні умови позитивних взаємин у родинах військових відіграють важливу роль у забезпеченні їхньої емоційної стійкості, психологічного здоров'я та успішної адаптації до змінних умов військової служби. Розуміння ключових чинників, що впливають на якість сімейних стосунків, дозволяє розробити ефективні заходи підтримки військових родин,

спрямовані на зміцнення психологічної резильєнтності та покращення соціальної взаємодії в сім'ї.

РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ НАЛАГОДЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ

2.1. Професійна взаємодія соціальних працівників та психологів із родинами військових

Військові конфлікти та їхні наслідки суттєво впливають на психоемоційний стан військових і їхніх родин. Дружини, діти, батьки військових стикаються з численними викликами: емоційною напругою, соціальною ізоляцією, економічними труднощами [34]. В умовах таких кризових ситуацій професійна підтримка є життєво необхідною. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологи та соціальні працівники, які забезпечують комплексний підхід до реабілітації, адаптації та соціальної інтеграції родин військових .

Феномен соціального супроводу родин військових є одним із ключових аспектів сучасної соціальної політики держави, оскільки стабільність та благополуччя військових родин безпосередньо впливають на ефективність функціонування військових підрозділів, рівень соціальної згуртованості та психоемоційну стійкість суспільства в умовах воєнних і поствоєнних криз. Специфіка соціальної роботи з такими родинами зумовлена низкою факторів, зокрема високим рівнем емоційного напруження, підвищеною вразливістю до психологічних стресорів, соціально-економічною нестабільністю та необхідністю адаптації до змінних умов соціального середовища [47]. Саме тому ефективна взаємодія між соціальними працівниками та психологами є критично важливою для забезпечення комплексної підтримки, яка має бути спрямована як на подолання негативних наслідків військової служби, так і на формування механізмів адаптації, ресоціалізації та психоемоційної стабілізації.

Соціальна робота з військовими родинами передбачає використання міждисциплінарного підходу, що поєднує методи соціальної підтримки,

психологічного консультування, медико-соціального супроводу та правового захисту [49]. У межах такого підходу соціальні працівники здійснюють первинну діагностику проблем, пов'язаних із соціальною ізоляцією, фінансовими труднощами, порушеннями у сфері працевлаштування та забезпечення соціальних гарантій, тоді як психологи надають допомогу у подоланні психоемоційних криз, адаптації до посттравматичних умов та стабілізації сімейних відносин. Особливого значення набуває впровадження комплексних програм підтримки, які поєднують елементи кризового втручання, довготривалої терапії та профілактичної роботи, що спрямована на запобігання вторинним психосоціальним кризам у родинах військових [50, с. 212].

Фундаментальним елементом ефективної взаємодії між соціальними працівниками та психологами є системний підхід до оцінки стану військових родин, що базується на концепції соціальної діагностики та оцінювання рівня соціального благополуччя. Психологи використовують методи психодіагностичного обстеження для виявлення рівня тривожності, депресивних розладів, психоемоційного напруження та адаптаційних труднощів. У свою чергу, соціальні працівники застосовують методи соціального картографування, соціального інтерв'ювання, оцінки соціальних ризиків, що дозволяє визначити рівень соціальної вразливості родини та її потреби у підтримці. Інтеграція результатів цих досліджень дає змогу розробити індивідуальні плани підтримки, що включають як психологічні, так і соціальні інтервенції [54].

Одним із найбільш поширених психосоціальних феноменів, з якими стикаються родини військових, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у військових та його вторинний вплив на членів родини. Дружини та діти військових, що повернулися із зони бойових дій, нерідко демонструють симптоми підвищеної тривожності, депресії, порушень адаптації та труднощів у міжособистісній взаємодії [54]. Психологи у таких випадках застосовують когнітивно-поведінкову терапію, методи арт-терапії, групову

психотерапію та техніки психоемоційної регуляції, що сприяють відновленню внутрішньої рівноваги. Соціальні працівники, у свою чергу, працюють над відновленням соціальних зв'язків, залученням сімей до підтримуючих громадських ініціатив, забезпеченням доступу до соціальних програм та допомогою у професійній реінтеграції.

Окремим напрямом роботи є соціальна підтримка дітей військових, які перебувають у підвищеній зоні психосоціального ризику через вимушене розлучення з батьками, нестабільність сімейного середовища та емоційні навантаження, спричинені переживанням за безпеку рідних. Дослідження в галузі дитячої психології свідчать, що діти військових мають підвищену схильність до проявів тривожності, депресивних розладів, соціальної ізоляції та поведінкових девіацій [43]. У цьому контексті особливої уваги набуває робота соціальних педагогів та дитячих психологів, які впроваджують програми адаптації, психоемоційної підтримки, корекційної роботи та соціальної інклюзії. Використання методів ігротерапії, казкотерапії, арт-терапії, психодрами та групових тренінгових програм дозволяє покращити психоемоційний стан дітей, сприяти їхній соціалізації та зниженню рівня тривожності.

Важливим аспектом професійної взаємодії психологів і соціальних працівників є розробка та реалізація кризових програм втручання, що спрямовані на забезпечення термінової допомоги військовим родинам у періоди загострення психоемоційних криз. Такі програми передбачають цілодобове консультування, мобільні групи кризової допомоги, тимчасові притулки для жінок і дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах через психоемоційні розлади або насильство у сім'ї [40]. Окремої уваги заслуговує впровадження спеціалізованих психоедукаційних курсів для родин військових, які спрямовані на формування навичок саморегуляції, стресостійкості, вирішення конфліктних ситуацій, побудови ефективних стратегій подолання кризових станів.

Соціальна політика щодо підтримки військових родин потребує удосконалення механізмів міжвідомчої взаємодії між соціальними службами, військовими структурами, медичними установами, освітніми закладами та громадськими організаціями. Запровадження міжвідомчих координаційних центрів дозволить посилити ефективність надання комплексної допомоги, створити єдині алгоритми соціальної та психологічної підтримки, а також забезпечити своєчасне реагування на потреби військових родин. Використання інноваційних методів, таких як дистанційне консультування, психоедукаційні онлайн-платформи, мобільні додатки для моніторингу психоемоційного стану, сприятиме покращенню доступності допомоги та розширенню можливостей соціальної підтримки.

Розбудова системи соціального супроводу військових родин має відбуватися на основі міждисциплінарного підходу, який поєднує науково обґрунтовані методи психологічного втручання, соціальної адаптації, кризового реагування та довготривалої реабілітації. Формування ефективних моделей професійної взаємодії між соціальними працівниками та психологами сприятиме підвищенню рівня соціальної стійкості військових родин, мінімізації негативних наслідків військової служби та забезпеченню їхнього благополуччя в умовах соціально-політичних викликів сучасності.

2.2. Соціальні тренінги як засіб налагодження позитивних взаємин у родинах військових

Збройний конфлікт, що розгорнувся на території України, став надзвичайно серйозним викликом для всього суспільства, спричинивши масштабні трансформації у різних сферах життєдіяльності громадян. Військові дії зумовили глибокі соціальні, психологічні та економічні наслідки, які торкнулися не лише безпосередніх учасників бойових дій, а й широких верств мирного населення. Значна частина родин опинилася в умовах вимушеного переміщення, втрати житла, зміни соціального статусу, а

також необхідності адаптації до нових реалій життя. Особливо складною є ситуація для військових, які пройшли через бойові дії та зіткнулися з фізичними, психологічними та емоційними втратами [27, с. 178].

Одним із найбільш значущих аспектів поствоєнного періоду є необхідність соціально-психологічної та педагогічної адаптації військових до мирного життя. Повернення до цивільного середовища для багатьох з них супроводжується гострими труднощами, зокрема соціальним відчуженням, проблемами інтеграції в професійне та особисте життя, труднощами у взаємодії з родинами та найближчим оточенням [29]. Незважаючи на те, що військові отримують певну підготовку перед відправленням у зону бойових дій, їхня психологічна та емоційна готовність до війни залишається обмеженою. Унаслідок пережитого стресу, контакту з насильством і смертю, більшість ветеранів стикається з феноменом травматичного стресу, що ускладнює їхню реадaptaцію після повернення до мирного життя.

На жаль, в Україні досі відсутня чітка, комплексна система соціального супроводу військових, які повернулися з бойових дій. Це обумовлено низкою чинників, серед яких недостатня розробленість державної соціальної політики щодо реадaptaції ветеранів, фрагментарність наукових досліджень у цьому напрямі, а також дефіцит кваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно працювати з цією категорією населення. Існуючі програми реабілітації мають вибірковий характер, не завжди враховують специфічні потреби військових і не забезпечують належного рівня підтримки в довгостроковій перспективі [30].

Соціально-педагогічна адаптація військових, які повернулися з війни, є складним багатофакторним процесом, що потребує міждисциплінарного підходу. З одного боку, необхідно враховувати соціальні аспекти інтеграції, зокрема відновлення трудової діяльності, формування нових життєвих стратегій, повернення до сімейних та дружніх зв'язків. З іншого боку, важливим є врахування психологічного стану ветеранів, їхніх травматичних переживань, наявності симптомів посттравматичного стресового розладу,

депресивних станів та інших психоемоційних проблем. Успішна адаптація вимагає застосування спеціальних методів і технологій, серед яких ключову роль відіграють соціально-психологічні тренінги, когнітивно-поведінкова терапія, методи арт-терапії, індивідуальне та групове консультування [28].

Методологічні засади соціально-педагогічної діяльності щодо адаптації вразливих категорій населення розглядалися у працях таких учених, як Ю. Акименко [2], А. Капська [18], Ю. Бойко-Бузиль [6] та інших. Аналіз наукової літератури засвідчує, що адаптація ветеранів у мирне життя є складним процесом, що потребує системного підходу та комплексної підтримки. Одним із ефективних напрямів є соціально-психологічний тренінг, який сприяє відновленню комунікативних навичок, формуванню позитивної мотивації до самореалізації, подоланню бар'єрів соціальної ізоляції.

Серед основних проблем, які ускладнюють процес соціально-педагогічної адаптації ветеранів, можна виокремити відсутність єдиної системи супроводу, недостатній рівень підготовки соціальних працівників до роботи з військовими, а також брак фінансування та ресурсів для реалізації комплексних програм підтримки. Також варто відзначити проблему стигматизації ветеранів, коли суспільство не завжди готове до їхнього повернення та не розуміє специфіку їхніх потреб. Це призводить до відчуження, що лише загострює адаптаційні труднощі та збільшує ризик розвитку кризових ситуацій, включаючи соціальну дезадаптацію, безробіття, залежності від психоактивних речовин та інші девіантні прояви.

Соціально-психологічні тренінги виступають однією з визначальних складових комплексного підходу до зміцнення позитивних міжособистісних зв'язків у родинях військових, що знаходяться під впливом безперервних соціально-економічних та психологічних викликів, зумовлених умовами сучасних воєнних дій по всій країні [25]. У цьому контексті актуальність розробки та впровадження інноваційних методик соціальної підтримки обумовлена не лише зниженням економічної стабільності сімей військових,

але й невизначеністю завтрашнього дня, що створює особливу напругу у сімейних стосунках та впливає на психосоціальне здоров'я усіх членів родини. Наукова спільнота, орієнтована на проблематику соціальної реінтеграції військових, давно вказує на необхідність систематизації практик, спрямованих на підтримку психоемоційного стану представників цієї категорії, при цьому особливу увагу слід приділити саме зміцненню внутрішніх сімейних зв'язків через застосування методик соціально-психологічного тренінгу, що дозволяють створити умови для відновлення і гармонізації сімейних відносин [9].

Сутність соціально-психологічного тренінгу полягає у формуванні середовища, яке забезпечує активну взаємодію учасників через інтегровані групові заходи, орієнтовані на розвиток комунікативних навичок, емоційного інтелекту та здатності вирішувати конфліктні ситуації, що є надзвичайно важливим аспектом для військових родин, які перебувають під впливом численних зовнішніх стресорів [25]. Даний вид тренінгової роботи базується на використанні організаційних та педагогічних методів, які включають як комплекс вправ, рольових ігор та моделювання проблемних ситуацій, так і спеціально структуровані групові дискусії, завдяки яким кожен учасник отримує можливість не лише ознайомитися з сучасними теоретичними підходами у галузі психології та соціальної роботи, але й застосувати набуті знання на практиці. Підхід, що застосовується під час проведення тренінгу, характеризується інтеграцією когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що дозволяє учасникам не лише усвідомити власні внутрішні ресурси, а й знайти нові шляхи вирішення актуальних проблем у сімейних відносинах [25].

Науково-практична база соціально-психологічного тренінгу ґрунтується на сучасних концепціях соціальної адаптації та психолого-педагогічної роботи, що передбачають комплексний аналіз як індивідуальних, так і колективних потреб військових та їхніх родин. Використовуючи системний підхід до аналізу соціальних процесів, фахівці з соціальної роботи

визначають ключові чинники, що впливають на формування стабільних та позитивних міжособистісних взаємин у сім'ї, зокрема – це питання комунікації, емоційної регуляції, взаємодопомоги та побудови довірчих відносин [10].

Важливим елементом соціально-психологічного тренінгу є використання організаційно-координаційних методів, що спрямовані на створення чіткої структури заходів, розробку алгоритмів взаємодії між представниками різних сфер соціального захисту та забезпечення ефективної комунікації між всіма учасниками тренінгового процесу. Такі методи дозволяють створити умовно-оптимальне середовище, в якому кожен учасник отримує можливість не лише висловити власну думку, але й врахувати погляди інших, що в сукупності стимулює процес колективного вирішення проблем. Особлива увага приділяється організаційно-інструктивним методам, що включають розробку спеціалізованих програм, спрямованих на детальне роз'яснення ролей та функцій кожного учасника процесу, а також встановлення чітких норм поведінки, які забезпечують оптимальну координацію між учасниками. Завдяки цьому забезпечується цілісність тренінгового процесу, а також підвищується рівень усвідомлення власної відповідальності за відновлення гармонії у сімейних відносинах, що безпосередньо впливає на загальний рівень соціальної адаптації військових та їхніх близьких [25].

У рамках реалізації методики соціально-психологічного тренінгу соціальний працівник або фахівець з соціальної роботи виступає як ключова фігура, що координує заходи з підтримки та реабілітації родин військових. Використовуючи діагностичні методи, зокрема, психологічне тестування та структуровані опитувальники, фахівці проводять комплексне дослідження індивідуальних особливостей та соціально-психологічних якостей кожного члена родини, що дозволяє ідентифікувати проблемні зони та розробити індивідуалізовані програми інтервенції. Водночас, завдяки активній участі у тренінгових сесіях, учасники мають можливість ознайомитися з сучасними

технологіями самопомоги та взаємної підтримки, що в подальшому сприяє зміцненню довіри між членами сім'ї та розширенню спектру ресурсів для подолання кризових ситуацій.

Соціально-психологічний тренінг має на меті сприяти встановленню та розвитку системи взаємодії між представниками різних ланок соціального захисту, що реалізується через постійний обмін інформацією та координацію діяльності між державними структурами, громадськими організаціями та місцевими соціальними службами. Системний підхід у цьому контексті дозволяє розглядати сімейні відносини як складову єдиного соціального механізму, де кожен елемент має вирішальне значення для загальної гармонії та стабільності. Організація комплексних тренінгових заходів сприяє не лише підвищенню рівня соціальної активності учасників, але й стимулює формування спільноти, орієнтованої на взаємопідтримку та солідарність, що є надзвичайно важливим у період загальнодержавних кризових явищ. За допомогою інтегрованих методик, що поєднують педагогічні, психологічні та соціальні підходи, фахівці можуть створити умовно-оптимальне середовище, яке дозволяє не лише виявити, але й розвинути потенціал кожного учасника, сприяючи тим самим формуванню більш стійких та позитивних міжособистісних зв'язків у родинних військових.

У контексті реалізації заходів з соціально-психологічного тренінгу важливо враховувати як індивідуальні особливості кожного військового, так і специфіку сімейних стосунків, які формуються у процесі щоденної взаємодії. Професіонали соціальної роботи наголошують на тому, що ефективність застосування тренінгових методик визначається комплексністю впроваджених заходів, що дозволяє охопити як емоційну, так і когнітивну сферу кожного учасника. Завдяки такому підходу формується базис для систематичного розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, що особливо важливо в умовах постійного впливу зовнішніх стресорів. До того ж, врахування культурно-історичних та соціальних особливостей кожного регіону сприяє більш глибокому розумінню специфіки сімейних процесів, що

дозволяє розробляти адаптивні стратегії втручання, які є ефективними у довгостроковій перспективі. Особливу увагу слід приділяти застосуванню активних методів групової роботи, які виступають невід'ємною складовою сучасних тренінгових програм. Зокрема, рольові ігри, моделювання проблемних ситуацій та колективні вправи, спрямовані на розвиток комунікативних та емпатичних здібностей, дозволяють кожному учаснику не лише опанувати техніки конструктивного діалогу, але й глибше усвідомити власні емоційні реакції, що виникають під час взаємодії з іншими членами родини [15, с. 79].

Комплексний характер соціально-психологічного тренінгу передбачає застосування як організаційних, так і педагогічних прийомів, що дозволяють забезпечити багаторівневу підтримку військових та їхніх родин. На першому рівні, організаційні методи орієнтовані на створення структурованої системи заходів, яка включає розробку чітких алгоритмів взаємодії між представниками соціальних служб, державних установ та громадських організацій, відповідальних за реалізацію заходів соціальної підтримки [25]. Регламентоване співробітництво дозволяє забезпечити безперервність процесу адаптації та мінімізувати ризики виникнення організаційних недоліків, що можуть негативно вплинути на ефективність тренінгових заходів. На другому рівні, педагогічні методи спрямовані на індивідуалізацію процесу навчання, що дозволяє врахувати специфіку кожного учасника тренінгу, його особистісні характеристики та емоційний стан. Завдяки цьому формується сприятливе середовище для обміну досвідом, встановлення довірчих зв'язків та розвитку емпатичних здібностей, що в кінцевому результаті сприяє підвищенню якості сімейного життя та стабілізації міжособистісних відносин.

Важливим аспектом впровадження соціально-психологічних тренінгів є також інтеграція сучасних технологій комунікації та інформаційних ресурсів, що дозволяє розширити аудиторію впливу заходів та забезпечити безперервний обмін досвідом між учасниками тренінгового процесу. В

умовах стрімкого розвитку цифрових технологій можливість застосування онлайн-платформ та інтерактивних модулів стає потужним інструментом для організації дистанційних сесій, що дозволяє зменшити часові та просторові бар'єри, забезпечуючи тим самим більш широку залученість представників військових родин до процесу соціальної адаптації [25]. Вищезгаданий підхід сприяє не лише підвищенню ефективності навчального процесу, але й стимулює розвиток самостійної діяльності учасників, що є надзвичайно важливим для формування довгострокових стратегій психологічної підтримки. Застосування цифрових технологій дозволяє систематизувати інформацію про потреби кожного учасника, що сприяє більш точній діагностиці та подальшому розробленню індивідуалізованих програм втручання, що враховують специфіку сімейних відносин у військових колах.

Професійна діяльність соціального педагога у сфері організації соціально-психологічного тренінгу ґрунтується на багаторівневому аналізі соціально-психологічного стану військових та їхніх родин, що включає детальне вивчення індивідуальних, міжособистісних та групових процесів, які впливають на загальну якість сімейного життя [25]. Фахівці, використовуючи методи спостереження, інтерв'ювання та аналізу поведінкових патернів, здійснюють комплексну оцінку якості комунікації, рівня емоційного вираження та здатності до конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє визначити основні проблемні зони та розробити цілеспрямовані заходи з підтримки та розвитку цих сфер. При цьому ключовим завданням є створення умов для відкритого діалогу між представниками сім'ї, що дозволяє не лише усвідомити власні проблеми, але й спільно розробити шляхи їх вирішення, базуючись на принципах партнерства та взаємної підтримки. Інтервенційний характер тренінгового процесу забезпечує можливість не тільки оперативної реакції на виникаючі труднощі, але й профілактики подальших конфліктів, що в умовах постійного зовнішнього впливу набуває особливої актуальності для військових родин.

В умовах безперервних воєнних дій, що охоплюють усю країну, проблема забезпечення психосоціального благополуччя військових та їхніх родин набуває надзвичайної актуальності, оскільки вплив зовнішніх стресових чинників може мати руйнівні наслідки для сімейної системи. Комплекс соціально-психологічних тренінгів, що передбачає інтеграцію активних групових методик, спрямованих на розвиток емоційної стабільності та комунікативних навичок, виступає як потужний інструмент для подолання кризових ситуацій та зміцнення сімейних зв'язків. Водночас, ефективність впровадження таких заходів залежить від високої кваліфікації фахівців, здатних адаптувати методики до специфічних потреб кожного учасника, враховуючи як індивідуальні, так і колективні особливості родинного середовища. Системний підхід до аналізу соціальних процесів, який передбачає комплексне вивчення соціальних, економічних та психологічних факторів, є запорукою успішного впровадження тренінгових програм, що дозволяє сформувати умовно-оптимальне середовище для стабілізації та розвитку позитивних міжособистісних відносин у сім'ї.

Отже, організація та проведення соціально-психологічних тренінгів як засобу налагодження позитивних взаємин у родинах військових на сучасних концепціях соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії, а також підтримується емпіричними дослідженнями та практичним досвідом фахівців у сфері соціальної роботи. Завдяки застосуванню інтегрованих методик, що включають організаційно-координаційні, педагогічні та психолого-практичні підходи, можливо досягти високого рівня соціального благополуччя та гармонії у сімейному середовищі, що є основою для стабільного розвитку не лише окремих родин, але й суспільства в цілому. Продовження наукових досліджень у цій галузі дозволить постійно вдосконалювати існуючі підходи, адаптувати їх до нових умов та створювати інноваційні моделі взаємодії, що забезпечать ефективну соціальну адаптацію військових та їхніх родин, сприяючи тим самим зміцненню державної безпеки та соціальної стабільності в умовах сучасних викликів.

2.3. Індивідуальні соціальні консультації для родин військових

Індивідуальні соціально-психологічні консультації для родин військових становлять одну з ключових складових сучасної системи соціального захисту, спрямованої на забезпечення психоемоційного благополуччя сімей, які перебувають під постійним впливом специфічних стресових факторів, пов'язаних із професійною діяльністю військових. Цей напрямок роботи ґрунтується на комплексному підході, що інтегрує теоретико-методологічні засади психологічного консультування, психотерапевтичної роботи та соціальної підтримки, і передбачає детальну індивідуальну діагностику кожного члена родини, аналіз функціонування сімейної системи в цілому та виявлення як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, які впливають на якість міжособистісних взаємодій і загальний рівень адаптації сімейної одиниці. Завдяки застосуванню сучасних методів, таких як структуроване інтерв'ювання, психологічне тестування, аналіз поведінкових патернів та емоційної регуляції, консультанти здатні не лише виявити актуальні проблеми, але й розробити індивідуально орієнтовані програми інтервенції, спрямовані на зниження рівня стресу, посилення внутрішніх ресурсів сім'ї та створення умов для конструктивного вирішення конфліктів [27].

Під час проведення індивідуальних консультацій особливу увагу приділяють формуванню довірливих відносин між консультантом і клієнтом, що є надзвичайно важливим фактором успішності подальшої роботи. Науково обґрунтований підхід вимагає не лише глибокого розуміння особистісних характеристик кожного учасника, але й аналізу сімейної історії, міжособистісних стосунків, а також впливу соціально-економічних та культурних чинників, що формують унікальний контекст сімейного життя військових. Фахівці використовують інтегративні моделі, що об'єднують елементи когнітивно-поведінкової терапії, системного аналізу та

гуманістичних підходів, що дозволяє адаптувати консультаційний процес до специфічних потреб кожного клієнта, що сприяє не лише оперативному зниженню гострих психоемоційних станів, але й систематичній роботі над формуванням довгострокових стратегій особистісного зростання та зміцнення сімейних ресурсів.

Консультаційний процес у форматі індивідуальної роботи з представниками родин військових передбачає послідовне вирішення ряду завдань, серед яких першочерговим є діагностика емоційного стану, виявлення кризових ситуацій та оцінка ступеня вираженості психоемоційних розладів, що виникають внаслідок постійного впливу зовнішніх стресорів [26]. Під час першого етапу фахівець проводить комплексну оцінку, використовуючи стандартизовані методики, що дозволяють отримати об'єктивні дані щодо рівня тривожності, депресивних симптомів, емоційної нестабільності та інших характеристик психічного стану клієнтів. Отримані результати стають базою для формування індивідуальної програми консультування, яка враховує як специфічні індивідуальні особливості, так і загальні тенденції розвитку сімейної системи, що є надзвичайно важливим для подальшого прогнозування ефективності втручань та адаптації до змін у зовнішньому середовищі [26, с. 80].

У другому етапі консультаційного процесу основну увагу приділяють розробці та впровадженню індивідуальних планів інтервенції, які включають як короткострокові, так і довгострокові завдання. Сучасні підходи в соціальній роботі підкреслюють важливість комплексного впливу на різні аспекти життя родини: емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний. На цьому етапі консультанти використовують методи когнітивно-поведінкової терапії для корекції дезадаптивних мисленневих схем, методики релаксації та стрес-менеджменту для зниження рівня тривожності, а також техніки емоційної регуляції, спрямовані на відновлення балансу в сімейних стосунках [29]. При цьому окрема увага приділяється розвитку навичок ефективної комунікації, що дозволяє родичам краще усвідомлювати свої потреби,

виражати емоції та конструктивно вирішувати конфлікти, що є запорукою стабільного функціонування сімейної системи в умовах постійного зовнішнього тиску.

Особливості проведення індивідуальних консультацій із родинами військових зумовлені низкою специфічних чинників, серед яких слід виокремити високий рівень стресових навантажень, пов'язаних із безперервною зміною умов перебування та невизначеністю майбутнього, а також характер професійної діяльності військових, що часто супроводжується емоційною напругою та соціальною ізоляцією [37, с. 127]. Ці фактори створюють унікальний психологічний контекст, в якому традиційні методи психологічного консультування потребують адаптації та модернізації з урахуванням специфіки родинного середовища військових. В результаті, консультанти з соціальної роботи повинні володіти не лише високою кваліфікацією в галузі психології, а й глибокими знаннями сучасних соціологічних теорій, що дозволяють адекватно оцінити вплив зовнішніх соціальних чинників на внутрішню динаміку родини. Тільки інтеграція цих знань дає змогу розробити ефективні стратегії, які будуть враховувати як загальну систему цінностей, так і індивідуальні особливості кожного члена родини, що сприятиме гармонізації сімейних відносин та зниженню негативного впливу зовнішніх стресорів.

У ході практичної реалізації індивідуальних консультацій значну увагу приділяють аналізу міжособистісних комунікативних процесів, що визначають рівень емоційного контакту між членами родини. Консультант здійснює глибокий аналіз комунікаційних патернів, що виникають у родинних взаємодіях, виявляючи як позитивні, так і дезадаптивні моделі поведінки. Такий аналіз дозволяє не лише визначити основні проблемні зони, але й сформулювати рекомендації щодо покращення процесів спілкування та вирішення конфліктних ситуацій. У цьому контексті застосування таких методик, як системний аналіз сімейних стосунків та технік активного слухання, сприяє встановленню умов для відкритого діалогу, що є

фундаментом для подолання кризових явищ та формування нових моделей взаємодії. Зокрема, консультанти орієнтуються на формування навичок емоційної компетентності, здатності розпізнавати власні емоції та емоції близьких, що є критично важливим для ефективного вирішення міжособистісних конфліктів та зниження рівня емоційної напруги в родинній системі.

Ефективність індивідуальних соціально-психологічних консультацій визначається не лише методологічною обґрунтованістю застосованих підходів, але й високою професійною компетентністю фахівця, який здійснює консультаційну роботу. Практичний досвід соціальних педагогів та психологів свідчить про те, що створення умов для відкритого діалогу, побудованого на принципах конфіденційності та взаємної поваги, є основою для успішної роботи з клієнтами. Фахівці, що проводять консультації, повинні мати змогу оперативно реагувати на емоційні зміни в стані клієнтів, адаптувати застосовувані методи до поточних потреб сімейної системи та забезпечувати безперервний моніторинг змін як на індивідуальному, так і на колективному рівні [45]. Важливим аспектом є також формування позитивної мотивації клієнтів до участі у консультуванні, що дозволяє перетворити консультаційний процес із суто терапевтичного на профілактичний, спрямований на збереження та посилення внутрішніх ресурсів сім'ї.

У процесі консультаційної роботи важливо враховувати етичні аспекти, що супроводжують індивідуальне психологічне втручання. Дотримання принципів конфіденційності, добровільності участі та неупередженості є основними вимогами, що забезпечують високий рівень довіри між клієнтом та фахівцем. Етична спрямованість роботи включає також повагу до культурно-історичних та соціальних особливостей родини, що особливо актуально для військових родин, де специфіка соціального статусу та професійної діяльності може створювати додаткові бар'єри для ефективного консультування [45]. В цьому контексті важливим є не лише професійне володіння техніками втручання, але й здатність фахівця до емпатійного

сприйняття життєвих обставин клієнтів, аналізу їхніх потреб та побудови спільних стратегій вирішення проблем. Такий підхід дозволяє забезпечити високий рівень адаптивності консультування, що є необхідною умовою для створення позитивного імпульсу до змін у родинній системі.

Значну увагу в індивідуальних консультаціях приділяють процесу формування особистісних ресурсів клієнтів, що дозволяє не лише вирішувати наявні проблеми, але й профілакувати можливі кризові явища у майбутньому. У цьому плані консультанти орієнтуються на розвиток навичок самопомоги, саморегуляції та ефективного управління стресовими ситуаціями. Практичне застосування інтегрованих методик дозволяє клієнтам розширити спектр власних ресурсів, навчитися конструктивно реагувати на зовнішні впливи та створити внутрішній механізм захисту, що сприяє стабілізації їхнього психоемоційного стану. Систематичне застосування даних підходів дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й сприяє розвитку позитивних установок, формуванню впевненості у власних силах та активізації процесів самореалізації, що є надзвичайно важливим для подолання наслідків довготривалого впливу стресових факторів на родинну систему [47].

Практичний аспект індивідуальних соціально-психологічних консультацій набуває особливої актуальності у контексті взаємодії з представниками військових родин, де традиційні моделі підтримки часто потребують адаптації до нових соціально-психологічних реалій. Консультанти, що здійснюють індивідуальну роботу, повинні володіти комплексом сучасних методичних підходів, що дозволяють здійснювати своєчасну діагностику, оперативне реагування та подальшу профілактику негативних емоційних станів. Одним із завдань є побудова системи раннього попередження кризових явищ, що включає регулярний моніторинг психологічного стану клієнтів, використання адаптованих діагностичних інструментів та розробку індивідуальних планів втручання, орієнтованих на уникнення деструктивних сценаріїв розвитку сімейних конфліктів [51, с. 111].

Завдяки цьому, консультаційний процес стає невід'ємною частиною комплексної системи соціальної реінтеграції, що сприяє створенню умов для сталого розвитку родинної системи та підвищення рівня її резильєнтності.

Результативність індивідуальних консультацій безпосередньо залежить від рівня залучення клієнтів до процесу саморефлексії та активної участі у вирішенні власних проблем. Фахівці застосовують діалогічні та інтерактивні методики, що стимулюють клієнтів до усвідомлення власних ресурсів, формування позитивних установок та самостійного пошуку шляхів вирішення конфліктних ситуацій. Особливо важливим є створення умов для безперешкодного обміну думками, вільного вираження емоцій та побудови довірчих стосунків, що дозволяє знизити психологічний бар'єр та сприяє більш ефективному втручанню у кризові ситуації. Консультаційний процес стає своєю рідною платформою для формування нових моделей поведінки, орієнтованих на конструктивну комунікацію та емоційну підтримку, що сприяє стабілізації психоемоційного стану родини та підвищує її здатність до адаптації в умовах постійних зовнішніх викликів [45].

Інтеграція індивідуальних консультацій у загальну систему соціального захисту родин військових є важливим елементом державної політики у сфері соціального супроводу. Вона дозволяє забезпечити цілісність та послідовність впровадження профілактичних заходів, спрямованих на відновлення та підтримку психоемоційного балансу сімейної системи. Системний підхід до організації консультаційної роботи включає як безпосередню психологічну підтримку, так і інтеграцію з іншими формами соціального впливу, зокрема груповими тренінгами, сімейними терапевтичними сесіями та консультаціями з правових питань, що забезпечує всебічне вирішення проблем, що виникають у житті військових родин. Важливим є також налагодження взаємодії між різними структурами – державними установами, громадськими організаціями, місцевими соціальними службами – що дозволяє створити сприятливе середовище для обміну досвідом, координації дій та забезпечення безперервного процесу соціальної реінтеграції.

Практичне застосування індивідуальних консультацій свідчить про їхню високу ефективність у вирішенні як гострих кризових станів, так і у профілактиці виникнення подальших психоемоційних розладів. Дані емпіричних досліджень підтверджують, що регулярне проведення консультацій сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню самооцінки клієнтів та розвитку їхніх ресурсів для конструктивного вирішення життєвих проблем. Аналіз результатів практичної роботи дозволяє зробити висновок, що систематичне застосування індивідуальних соціально-психологічних консультацій є потужним інструментом для стабілізації сімейного клімату, зниження ризиків деструктивних поведінкових моделей та створення умов для довгострокової соціальної адаптації. Цей підхід дозволяє не лише оперативно реагувати на поточні кризові ситуації, але й формувати превентивні механізми, що сприяють зміцненню сімейних зв'язків та забезпечують стійкість родинної системи в умовах змінного соціально-політичного середовища.

Отже, індивідуальні соціально-психологічні консультації для родин військових, побудовані на засадах інтегрованого підходу, є ефективним інструментом не лише для вирішення гострих кризових ситуацій, але й для забезпечення довгострокового психосоціального благополуччя сімейної системи. Цей напрямок роботи, заснований на глибокому аналізі міжособистісних, емоційних та соціальних процесів, дозволяє формувати адаптивні стратегії підтримки, що враховують унікальні особливості кожного клієнта та сприяють зміцненню родинних зв'язків, забезпечуючи тим самим стійкість соціальної системи в умовах постійних зовнішніх викликів. Розробка та впровадження новітніх методик індивідуальних консультацій є важливим завданням сучасної соціальної роботи, що сприятиме формуванню позитивного імпульсу для подальшої соціальної реінтеграції військових родин та створенню умов для сталого розвитку родинної системи на основі принципів партнерства, довіри та взаємної підтримки.

Враховуючи вищезазначені аспекти, можна стверджувати, що індивідуальні соціально-психологічні консультації мають величезний потенціал для трансформації родинного середовища військових, сприяючи як оперативному зниженню гострих психоемоційних станів, так і формуванню довгострокових адаптаційних стратегій, що забезпечують стійкість сімейної системи. Комплексний підхід до організації консультаційного процесу, який об'єднує сучасні методики діагностики, терапевтичні підходи та інноваційні засоби підтримки, дозволяє не лише вирішувати актуальні проблеми, але й сприяти розвитку внутрішніх ресурсів родин, створюючи умови для гармонійної взаємодії та позитивного соціального клімату. Завдяки такій інтеграції теоретичних засад із практичними інтервенціями, індивідуальні консультації набувають статусу одного з найважливіших інструментів у системі соціального захисту, що дозволяє своєчасно реагувати на потреби клієнтів та забезпечувати їхню стійкість у змінних умовах сучасного соціально-політичного середовища.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження обґрунтовано соціальні умови, які сприяють налагодженню позитивних взаємин у родинах військових, із акцентом на практичні аспекти формування ефективної системи підтримки. Проведений аналіз професійної взаємодії психологів та соціальних працівників із родинами військових дозволяє стверджувати, що залучення кваліфікованих спеціалістів сприяє своєчасній діагностиці проблемних аспектів, а також розробці та впровадженню комплексних заходів підтримки, що враховують як індивідуальні потреби кожного члена родини, так і загальну динаміку сімейної системи в умовах зовнішніх стресових факторів. Системний підхід до організації взаємодії фахівців забезпечує формування цілісної моделі підтримки, яка спрямована на зміцнення емоційної

стабільності, підвищення рівня адаптації та оптимізацію комунікативних процесів у родинному середовищі.

Соціально-психологічні тренінги, розглянуті у другому підрозділі, виступають як ефективний інструмент для розвитку комунікативних навичок, формування емпатії та освоєння конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Організація тренінгових заходів на базі інтегрованих групових методик сприяє створенню умов для відкритого обміну досвідом та активного залучення учасників до процесу самопізнання, що позитивно впливає на зниження рівня стресу та формування адаптаційних механізмів у сім'ї. Практична реалізація тренінгових програм підтверджує їх ефективність у підвищенні резильєнтності родинної системи та забезпеченні стійкості емоційного клімату, що є надзвичайно актуальним в умовах постійного впливу зовнішніх викликів.

Індивідуальні соціально-психологічні консультації, розглянуті в третій частині розділу, дозволяють деталізовано визначити специфічні проблеми кожного клієнта та розробити персоналізовані програми втручання, спрямовані на корекцію психоемоційного стану. Формування довірчих стосунків між консультантом і клієнтом є ключовою умовою успішного процесу психологічного супроводу, що забезпечує відкритість обговорення особистісних переживань і сприяє ефективній адаптації до змінних умов військової служби. Інтеграція індивідуальних консультацій із груповими тренінговими заходами утворює синергетичний ефект, який сприяє покращенню якості сімейного функціонування та зміцненню соціальної підтримки.

Отже, комплексний аналіз другого розділу свідчить, що соціальні умови налагодження позитивних взаємин у родинах військових формуються завдяки інтегрованому підходу, який об'єднує професійну взаємодію спеціалістів, організацію цілісних тренінгових програм та проведення індивідуальних консультацій. Комплексний підхід до соціально-психологічної підтримки дозволяє створити ефективну модель втручання, здатну не лише знизити

рівень стресу, але й сприяти стабілізації сімейного клімату та покращенню загального рівня адаптації всіх членів родинної системи.

Таким чином, результати другого розділу дослідження підтверджують, що систематична реалізація заходів соціально-психологічної підтримки є ефективним інструментом для формування позитивних взаємин у родинах військових, що сприяє підвищенню їхньої резильєнтності та забезпеченню стабільності психоемоційного стану в умовах постійних зовнішніх викликів.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ НАЛАГОДЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ

3.1. Опис експериментальної методики дослідження

Сучасні дослідження сімейних взаємин набувають особливої актуальності у зв'язку з тим, що саме родина є основною соціальною одиницею, в якій формується емоційний стан особистості, її самоідентифікація та здатність до міжособистісних взаємодій. У контексті зростаючих соціальних, економічних та психологічних викликів дослідження впливу сімейних чинників, таких як рівень емоційної прихильності, сімейна тривожність та почуття провини, набуває значення не лише для наукової, а й для соціальної роботи та психології, оскільки дозволяє розробити ефективні профілактичні та корекційні заходи.

Методологічна база дослідження ґрунтується на системному підході, який дозволяє врахувати як внутрішньо-особистісні характеристики кожного члена родини, так і специфіку міжособистісних процесів, що відбуваються у сімейному середовищі, в контексті соціальних умов. Використання комплексного набору діагностичних методик сприяє глибшому аналізу суб'єктивного сприйняття власного емоційного стану та об'єктивних характеристик сімейної атмосфери. Зокрема, для оцінки емоційної прихильності між партнерами застосовано методику «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін), що представлена у додатку А, яка дозволяє визначити інтенсивність емоційних зв'язків, рівень довіри та взаєморозуміння. Методика «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс), подана у додатку Б, дає можливість діагностувати загальний фон емоційних переживань, пов'язаних із відчуттям безпорадності, вини та напруженості, що часто виникають як наслідок невизначеності та труднощів у сімейній адаптації у зв'язку з соціальними умовами.

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення специфічних соціально-психологічних чинників, що впливають на формування сімейної тривожності, а також аналіз взаємозв'язків між емоційною прихильністю партнерів і загальним рівнем сімейного стресу. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень емоційної прихильності між партнерами виступає як буфер проти негативних емоційних станів, спричинених сімейною тривожністю та почуттям вини, тим самим сприяючи загальному емоційному благополуччю родини через соціальні умови.

Дослідження проведено за участю 17 родин, у кожній з яких брали участь по 2 особи. Базою дослідження обрано житомирський обласний центр соціально-психологічної допомоги, що дозволило врахувати специфіку соціокультурних умов регіону.

Дослідження реалізовано за чітко структурованою методикою, що включає етапи представлені на таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Етапи дослідження

Етап дослідження	Зміст та характеристика
Підготовчий	Аналіз наукової літератури з проблематики сімейних відносин та емоційної тривожності; формулювання об'єкта, предмета, мети та гіпотези дослідження; розробка методологічного інструментарію та формування вибірки респондентів.
Діагностичний	Проведення первинного тестування за допомогою методик «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін) та «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс); оцінка суб'єктивного сприйняття членами сім'ї власного емоційного стану та рівня міжособистісних відносин.

Експериментальний	Впровадження профілактичних заходів та експериментальних програм, спрямованих на поліпшення соціальних умов, зниження рівня сімейної тривожності та зміцнення емоційних зв'язків; спостереження за динамікою змін у сімейному середовищі під впливом цих заходів.
Аналітичний	Обробка та порівняння даних, отриманих до та після впровадження експериментальних заходів; застосування статистичних методів для визначення значущості змін.

Такий підхід дозволяє не лише перевірити висунуту гіпотезу, а й визначити найбільш ефективні механізми зниження сімейної тривожності та підвищення емоційного благополуччя родини в контексті соціальних умов сьогодення. Результати дослідження сприятимуть розробці науково обґрунтованих рекомендацій для фахівців у сфері соціальної роботи та психологічної підтримки, а також сімейного консультування.



Рис. 3.1. Результати попереднього дослідження за методикою «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін)

За результатами тестування середній бал за шкалою кохання склав 1.54, що свідчить про низький рівень емоційної прив'язаності, а аналогічний показник за шкалою симпатії також становив 1.54. Сумарний або загальний рівень емоційних відносин, розрахований як сума середніх значень за обома шкалами, досяг значення 3.07, що, з огляду на можливий діапазон від 2 до 8, вказує на загалом негативну картину емоційних зв'язків у досліджуваних діадах.

Аналіз отриманих даних потребує розгляду як методологічних засад дослідження, так і характеристик самої методики, що була застосована. Метод «Шкала кохання й симпатії» дозволяє оцінити не тільки інтенсивність емоційних реакцій, спрямованих на партнера, але й відображає рівень довіри, внутрішньої схожості та взаємодії між суб'єктами. У даному випадку отримані значення свідчать про те, що у вибірці домінує низька емоційна наповненість та слабо виражені позитивні аспекти міжособистісних відносин, що цілком пов'язано з соціальними умовами в яких знаходиться родина. Це можна пояснити як недостатньою інтенсивністю афективних переживань, так і можливою емоційною дистанцією, що виникає у родинному середовищі через низку зовнішніх або внутрішніх чинників.

Оскільки середній бал по обох шкалах знаходиться на нижньому рівні, виникає питання щодо можливих причин такого результату. З одного боку, низькі показники можуть свідчити про існування стійких патернів емоційного відчуження, які є наслідком як індивідуальних соціальних та психологічних особливостей членів родини, так і впливу зовнішніх соціокультурних чинників. З іншого боку, варто враховувати, що методика, яку було використано, може в певній мірі відображати суб'єктивне сприйняття власних емоційних ресурсів та рівня підтримки в сімейних стосунках. Враховуючи ці аспекти, низькі результати можуть бути індикатором не лише особистісної нездатності до емоційної експресії, а й

системних проблем взаємодії в сім'ї, що, в свою чергу, може впливати на загальний психологічний стан членів родини.

Детальний аналіз даних вказує на те, що середня оцінка по шкалі кохання є критичним показником, який відображає емоційний зв'язок між партнерами, що в даному випадку виявився значно нижчим за очікуваний рівень для здорової емоційної системи родини. Відсутність або слабкість позитивних афективних переживань може свідчити про наявність дисфункціональних моделей взаємодії, де емоційна підтримка, довіра та відчуття безпеки недостатньо розвинуті, що цілком узгоджується з аналізом соціальних умов, в яких перебувають родини. Це, в свою чергу, може впливати на здатність родини адекватно реагувати на стресові ситуації та виклики, що постають у повсякденному житті.

Щодо шкали симпатії, її значення також є важливим компонентом оцінки загального емоційного клімату в сім'ї, що може бути пов'язаним з соціальними умовами. Симпатія, як компонент міжособистісної прихильності, характеризує не лише позитивну оцінку партнера, але й відображає відчуття внутрішньої гармонії та емоційної сумісності. У даному дослідженні середній бал за шкалою симпатії виявився таким самим, як і за шкалою кохання, що підсилює висновок про загальну низьку якість емоційних зв'язків. Це може свідчити про відсутність або недостатню виразність емоційного взаєморозуміння між членами родини, що має потенціал негативно впливати на здатність родини створити стабільну систему підтримки в умовах зовнішніх впливів та соціальних умов.

Загальний рівень емоційних відносин, який розраховується як сумарне значення середніх балів за шкалами кохання та симпатії, становить 3.07. Такий показник, з огляду на можливий діапазон від 2 до 8, свідчить про переважання негативного або недостатньо позитивного емоційного настрою в родинних діадах. У контексті теоретичних засад дослідження сімейних стосунків, подібний результат можна інтерпретувати як ознаку наявності емоційної дисгармонії, яка може бути пов'язана з низкою факторів, серед

яких недостатній рівень емоційної підтримки, відсутність ефективних механізмів адаптації до стресових ситуацій, а також вплив зовнішніх соціально-економічних чинників, що впливають на родинне життя.

Враховуючи методологічну базу дослідження, необхідно звернути увагу на можливі методичні обмеження. Наприклад, використання самооцінки як основного інструменту вимірювання емоційних аспектів може бути схильним до певних суб'єктивних упереджень, що впливають на точність отриманих даних. Однак, попри це, отримані результати мають високий емоційно-психологічний потенціал для подальшого аналізу, оскільки вони дозволяють виявити загальну тенденцію у відношеннях між партнерами в досліджуваних родин.



Рис. 3.2. Рівень сімейної тривожності, вини та напруженості в родині.

Попереднє дослідження за методикою Е. Ейдемільера та В. Юстіцкіса

Результати проведеного дослідження вказують на високий рівень сімейної тривожності серед 17 родин, що підтверджується однаковими середніми балами для трьох основних шкал: вина, тривожність і напруженість, кожен з яких дорівнює 3. Таке явище свідчить про серйозні психологічні проблеми, що спостерігаються у всіх членів родини, та вказує на

необхідність більш глибокого вивчення взаємодії між індивідами в межах родини та можливі шляхи корекції емоційного клімату в родинних стосунках.

Результати для шкали вини вказують на те, що всі учасники відчують надмірну відповідальність за те, що відбувається в родині, що узгоджується з соціальними умовами. Середній бал 3 свідчить про високий рівень самозвинувачення, коли індивіди вважають себе винними за всі труднощі та проблеми, що виникають у сімейному середовищі. Це може бути проявом «псевдособистісної відповідальності», коли особисті переживання й емоції перебільшуються через суб'єктивне сприйняття ситуації. Високий рівень вини часто пов'язаний із труднощами в адекватному розподілі відповідальності в родині, що може спричинити підвищений стрес і емоційне виснаження у членів родини в зв'язку з конкретними соціальними умовами. Згідно з соціальними та психологічними дослідженнями, надмірне відчуття вини часто є чинником, що призводить до тривожних розладів і може стати джерелом психоемоційних труднощів.

Середній бал 3 для шкали тривожності вказує на наявність вираженої тривожності серед усіх учасників дослідження. Це може бути результатом постійного переживання за стабільність родинних стосунків, відсутності впевненості в майбутньому, а також непередбачуваності поведінки інших членів родини, що узгоджується з соціальними умовами в яких на даний момент перебувають родини. Тривожність, у свою чергу, може бути ознакою низького рівня емоційної підтримки, коли індивіди не відчують себе безпечно і стабільно в межах родини. Психологічні дослідження підтверджують, що підвищена тривожність у сім'ї може впливати на міжособистісні стосунки, що в свою чергу призводить до порушення комунікації і зростання конфліктів. Тривожність є показником того, що члени родини відчують нестабільність у своїх взаємодіях, що може сприяти розвитку як індивідуальних, так і сімейних психологічних проблем.

Результати для шкали напруженості демонструють середній бал 3, що вказує на високий рівень емоційного навантаження серед членів родини,

пов'язаним з соціальними умовами. Це може бути результатом соціального і психологічного перевантаження, яке виникає внаслідок надмірних вимог або недостатнього ресурсного забезпечення родини для виконання повсякденних обов'язків. Висока напруженість може виникати через дисбаланс у розподілі ролей, коли члени родини відчують, що не можуть виконати свої обов'язки через відсутність підтримки або несприятливі умови, в тому числі і соціальні. Соціальні та психологічні дослідження підтверджують, що постійна напруга у сім'ї є одним з факторів, що сприяє розвитку емоційного виснаження, депресії та сімейних конфліктів. Важливо зазначити, що напруженість у родині може також бути індикатором того, що у членів родини виникає відчуття безсилля перед зовнішніми або внутрішніми труднощами, що посилює їх стресовий стан пов'язаний з соціальними умовами.

Загальний високий рівень тривожності, вини і напруженості вказує на наявність серйозних соціальних та психологічних проблем у сім'ї. Усі три шкали відображають прояви емоційного стресу, який зазвичай пов'язаний з нестабільністю та незадоволенням у родинних відносинах. Це може бути результатом незадовільної комунікації між членами родини, відсутності підтримки та взаєморозуміння, а також наявності внутрішніх конфліктів, які призводять до напружених емоційних станів. Оскільки всі три шкали мають високі середні бали, можна стверджувати, що в межах цієї родини існує значний рівень емоційного, соціального та психологічного напруження, яке може проявлятися в сімейних конфліктах, стресі та депресивних станах.

Для подолання цих проблем важливо виявити конкретні чинники, що спричиняють ці труднощі, а також застосувати ефективні психотерапевтичні методи, спрямовані на зниження рівня тривожності, вини та напруженості. Це може включати сімейну терапію, розвиток здорової комунікації між членами родини, а також поліпшення емоційної підтримки, що сприятиме загальному зниженню рівня стресу та поліпшенню психоемоційного стану родини в цілому.

Отже, отримані результати дослідження є важливими для подальшого вивчення емоційних динамік у сімейних відносинах, оскільки вони підкреслюють необхідність комплексного підходу до вирішення проблем, пов'язаних із сімейною тривожністю, вини та напруженістю, а також необхідність надання своєчасної допомоги сім'ям, які переживають подібні труднощі, пов'язані з конкретними соціальними умовами.

3.2. Реалізація соціальних умов налагодження позитивних взаємин у родинах військових

Актуальність розробки та впровадження соціальних умов, що сприяють гармонізації взаємин у родинах військових, зумовлена особливостями їхнього життєвого укладу, зокрема впливом професійної діяльності військових на внутрішньосімейні процеси. Постійна мобільність, ризики, пов'язані зі службою, а також вимушена розлука зі значущими близькими є факторами, що можуть провокувати емоційну напругу, труднощі в комунікації та зниження рівня сімейної згуртованості. Тому особливого значення набувають соціально-психологічні програми, орієнтовані на підтримку психоемоційного стану членів родини та розвиток конструктивних стратегій взаємодії між її членами.

У межах дослідження було розроблено комплексний підхід до формування соціальних умов (див. додаток В), що сприяють зміцненню сімейних стосунків військових, через впровадження спеціалізованої тренінгової програми. Структура програми передбачала реалізацію цільових заходів, спрямованих на підвищення рівня комунікативної компетентності, формування навичок емоційної регуляції, розвиток стратегій ефективного вирішення конфліктів та посилення сімейної згуртованості. Використання інтерактивних методів навчання сприяло активному залученню учасників у процес самопізнання, рефлексії та практичного застосування набутих умінь у повсякденному житті.

Перший етап програми був орієнтований на вдосконалення міжособистісної комунікації та зменшення рівня бар'єрів у сімейному спілкуванні. З метою оптимізації комунікативної взаємодії застосовувалися методики активного слухання, техніки ненасильницького спілкування та когнітивно-біхевіоральні стратегії регулювання емоційних реакцій у процесі діалогу.

Учасники практикували навички активного слухання за допомогою техніки парафразування, уточнення та рефлексивного відображення почуттів партнера по спілкуванню, що в свою чергу, поліпшило соціальні умови в родині. Динаміка змін у групах демонструвала поступове зниження рівня емоційної напруги та підвищення рівня довіри між членами сімей. Методика «Я-повідомлення» дозволила трансформувати комунікативні патерни, які раніше характеризувалися взаємними звинуваченнями та уникненням проблемних ситуацій, у конструктивні форми висловлення емоцій та потреб.

Результати аналізу впливу тренінгових вправ засвідчили суттєві позитивні зміни у якості комунікації між членами сім'ї. Спостерігалось покращення здатності до емпатійного слухання, формування навичок саморегуляції у процесі обговорення складних тем, а також зменшення проявів вербальної агресії під час міжособистісних конфліктів, що значно вплинуло на стан соціальних умов в родині.

Наступний етап програми був спрямований на розширення знань учасників щодо механізмів стресу та його впливу на динаміку сімейних відносин. Особливий акцент робився на розвиток стратегій адаптивного подолання стресових ситуацій, що допоможе покращити соціальні умови, враховуючи специфічні виклики, з якими стикаються родини військових.

Учасники програми виконували завдання, спрямовані на самоаналіз власного рівня стресу та виявлення основних тригерів, що спричиняють емоційне напруження. Вправа «Стрес-барометр» дозволила їм систематизувати чинники, які впливають на їхній психоемоційний стан, та розробити індивідуальні стратегії подолання деструктивних переживань.

Важливим компонентом цього етапу були техніки релаксації, серед яких особливу ефективність продемонстрували методи глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації за методикою Е. Джекобсона та когнітивне перепрограмування негативних переконань щодо стресових ситуацій. За результатами рефлексивного аналізу учасники відзначили, що після опанування цих технік вони відчували суттєве зменшення рівня тривожності, підвищення контролю над емоційними реакціями та покращення якості спілкування у родинному колі, що значно покращує соціальні умови.

Фінальний етап тренінгової програми був присвячений зміцненню сімейних зв'язків через розвиток навичок взаємної підтримки та усвідомлення спільних цінностей. Основний акцент було зроблено на підвищення рівня емоційного інтелекту учасників, що сприяло формуванню більш глибокого розуміння особистісних переживань членів сім'ї та відповідно покращенню соціальних умов.

Одним із ефективних інструментів, використаних у цьому модулі, стало ведення «Емоційного щоденника». Така практика сприяла розвитку рефлексії, усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків між емоційними станами та поведінковими реакціями, а також вдосконаленню навичок самоконтролю.

На завершальному етапі учасники виконували завдання «Спільний проєкт», яке передбачало кооперацію членів сім'ї задля досягнення спільної мети. Результати аналізу ефективності цього завдання продемонстрували, що спільна діяльність сприяла підвищенню рівня довіри у сімейних стосунках, формуванню здатності до взаємопідтримки та зниженню міжособистісної напруги.

Результати дослідження засвідчили, що реалізація комплексної програми соціально-психологічної підтримки родин військових сприяє гармонізації сімейних відносин, підвищенню рівня емоційної регуляції та формуванню конструктивних стратегій комунікації. Важливими факторами ефективності даної програми стали інтерактивний формат роботи, залучення

учасників до процесу самопізнання та розробка індивідуальних стратегій подолання стресу.

Результати практичного впровадження програми можуть бути використані для подальшої розробки адаптивних моделей соціально-психологічної підтримки військових родин, а також у сфері соціальної роботи з сім'ями, які зазнають впливу високих рівнів стресу та емоційної напруги.

Звернемося до детального аналізу результатів, отриманих після впровадження програми, заснованої на обраних нами методиках. Ретельне оцінювання ефективності тренінгових вправ та соціально-психологічних стратегій дозволяє не лише виявити конкретні зміни у взаємодії членів сімей, а й оцінити загальний вплив на їх психоемоційний стан і рівень сімейної згуртованості. Результати, отримані в процесі реалізації програми, дають змогу краще зрозуміти, як запропоновані методи сприяли досягненню гармонії в сімейних відносинах, а також виявити ключові моменти, які потребують подальшого удосконалення для ще більш ефективної підтримки військових родин та покращенню соціальних умов.



Рис. 3.3. Порівняння результатів дослідження за методикою «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін)

Зважаючи на значущість гармонії у відносинах між подружжям військових для забезпечення стабільності та психоемоційного здоров'я сім'ї, дослідження було спрямоване на вивчення емоційної близькості в таких родинах з використанням перевіреного інструменту - «Шкали кохання та симпатії» (З. Рубін). Використання цього інструменту дозволяє глибше зрозуміти, як емоційні зв'язки впливають на сімейну згуртованість та стабільність, що особливо важливо для родин, де один із членів сім'ї займається професією, пов'язаною з високим рівнем стресу та мобільності.

У межах цього дослідження було опитано 17 сімей, які брали участь у тестуванні. Кожен респондент оцінював свою згоду або незгоду з 14 твердженнями, що стосуються їхніх стосунків з подружжям, на основі яких були визначені бали за двома шкалами: шкалою кохання і шкалою симпатії. Метою тесту було виявити, як ті чи інші емоційні аспекти відносин між партнерами відображаються на загальному стані сім'ї, зокрема в умовах професійної діяльності військових, що часто супроводжується стресом, мобільністю, відсутністю стабільності та конкретними соціальними умовами.

Загальний аналіз результатів демонструє високу емоційну залученість учасників до процесу самопізнання та рефлексії власних почуттів у контексті сімейних відносин. Всі 17 сімей, що брали участь у дослідженні, показали позитивні результати як за шкалою кохання, так і за шкалою симпатії, що свідчить про гармонійні відносини в сім'ї та відповідно покращені соціальні умови. Загальний середній бал для кожної з цих шкал перебував у високих межах, що підтверджує загальну стабільність емоційної взаємодії та підтримки між партнерами. Середній загальний бал, що склав 7.7, свідчить про високий рівень емоційної близькості та взаєморозуміння серед учасників дослідження.

Розглянемо детальніше результати кожної з шкал. Шкала кохання, що вимірює глибину емоційних зв'язків та зобов'язань між партнерами,

продемонструвала середній бал 3.88. Цей показник свідчить про високий рівень емоційної прихильності та готовність партнерів один до одного досягати взаєморозуміння, підтримки та забезпечення психоемоційного благополуччя у відносинах та сприятливий соціальний клімат в родині. Високі бали на питаннях, що стосуються готовності піклуватися про партнера та переживати труднощі разом, свідчать про спільні цінності та усвідомлену відповідальність за емоційний стан кожного з партнерів у сім'ї. Отже, позитивні результати шкали кохання підтверджують, що військові в умовах стресу та мобільності, та своїх соціальних умов, можуть зберігати високу ступінь емоційної залученості до своїх родин, незважаючи на складнощі, пов'язані з професійною діяльністю.

Шкала симпатії, що визначає рівень симпатії, спільних інтересів та гармонії у спілкуванні, отримала середній бал 3.83, що також є дуже високим показником. В родинях військових панує взаємна повага та позитивне ставлення до особистості партнера. Високий рівень симпатії зафіксовано на питаннях, які стосуються схожості інтересів, емоційної підтримки в складних ситуаціях, а також довіри партнера. Це означає, що партнерські відносини мають не лише емоційну близькість, а й значну рівновагу в аспектах спільного проведення часу, підтримки та позитивної взаємодії та сприятливі соціальні умови. Подібний результат підкреслює важливість симпатії в умовах взаємного розуміння і емоційної гармонії, що безпосередньо впливає на підтримку стабільності та емоційного комфорту в сім'ї. Зведена таблиця результатів подана у додатку А.

Таким чином, можна стверджувати, що результати дослідження підтверджують існування стабільних та гармонійних емоційних зв'язків між партнерами в родинях військових. Рівень кохання та симпатії в таких родинях є високим, що свідчить про ефективність соціальних умов та підходів, застосовуваних у підтримці емоційного благополуччя та розвитку конструктивних стратегій взаємодії між членами сім'ї.



Рис. 3.4. Порівняння рівня сімейної тривожності, вини та напруженості в родині за методикою Е. Ейдемільера та В. Юстіцкіса до впровадження програми та після

Результати дослідження за методикою «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдемільер і В. Юстіцкіс) дозволяють здійснити глибокий аналіз тривожних станів, які виникають у членів сім'ї, а також визначити фактори, що сприяють виникненню таких переживань. Основною метою застосування цієї методики є вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаних з його позицією в родині та сприйняттям себе в цьому контексті. Результати тесту дозволяють виявити, наскільки значущою є для індивіда його роль у сімейному житті, а також рівень тривожності, пов'язаної з емоційними та міжособистісними взаємодіями в родині та соціальними умовами.

Результати, отримані по субшкалі «Вина», вказують на загальний рівень відповідальності, яку індивід приписує собі за негативні події, що відбуваються в сім'ї. У більшості випадків члени сім'ї, згідно з отриманими результатами, продемонстрували низький рівень переживання вини (середнє значення балів по цій шкалі становить 1 бал). Це свідчить про те, що учасники дослідження не схильні до надмірної самообвинуваченості в сімейних проблемах. Дослідження, проведене в рамках цієї методики,

підтверджує теоретичні концепції, які стверджують, що відчуття вини є важливим аспектом сімейної тривожності, але воно не повинно бути занадто вираженим, щоб не призводити до емоційного вигорання або депресії в контексті соціальних умов.

Ці результати можуть бути тлумачені як ознака того, що учасники дослідження здатні адекватно оцінювати свою роль в сімейному контексті. Відсутність вираженого відчуття вини може свідчити про високий рівень психологічної зрілості та здатність до конструктивного вирішення конфліктів, не покладаючи відповідальність за сімейні проблеми виключно на себе, що дає змогу зробити висновки про соціальні умови. Таке спостереження співвідноситься з літературними дослідженнями, що стверджують, що здатність не перекладати вину на себе є важливим фактором психоемоційного здоров'я, зокрема в контексті родинної динаміки.

По субшкалі «Тривожність» отримано помірно високі показники (середній бал по цій шкалі становить 2 бали). Це свідчить про наявність тривожних переживань серед членів сім'ї, що стосуються їхнього внутрішньосімейного оточення. Дослідження виявило, що більшість учасників висловлюють побоювання щодо непередбачуваних ситуацій вдома, що може бути ознакою стресового реагування на невизначеність у відносинах між членами родини, що відповідно впливає на соціальний клімат родини. Вони висловлюють тривогу щодо майбутнього взаєморозуміння, можливих конфліктів і соціальних напруг у межах сімейного кола. Підвищена тривожність у сім'ї часто є наслідком відчуття неадекватності в розв'язанні конфліктів або зміни динаміки відносин.

Цей результат є відображенням реалій, де родина є важливим джерелом емоційного напруження. Підвищена тривожність часто зумовлена поганою комунікацією між членами сім'ї, що веде до емоційної дистанціації і погіршення сімейних стосунків. Літературні джерела, зокрема дослідження в рамках соціальної роботи та сімейної психології, підтверджують, що тривожні переживання в родині можуть бути спричинені недовірою або

неспроможністю вирішувати сімейні проблеми ефективно. У таких ситуаціях тривожність може виступати як компенсаторна реакція на відчуття контролю і безпеки, яких бракує в сімейному контексті.

Що стосується субшкали «Напруженість», то її результати також демонструють помірне значення (середній бал по цій шкалі становить 2 бали). Це вказує на те, що члени родини не відчують себе надмірно напруженими через необхідність виконувати свої обов'язки в родинному колі, хоча певний рівень стресу все ж присутній, що може корелювати з соціальними умовами родин. Відсутність високих показників напруженості вказує на те, що більшість учасників здатні справлятися з виконанням сімейних ролей без надмірного емоційного виснаження. Важливо зауважити, що в родинях, де спостерігається низький рівень напруженості, як правило, більше взаєморозуміння та підтримки між членами родини, що сприяє емоційному здоров'ю кожного з учасників.

Такий рівень напруженості свідчить про те, що учасники дослідження здатні знайти баланс між вимогами сімейного життя та особистими потребами. Відсутність надмірного емоційного перенавантаження вказує на те, що члени родини мають належні механізми подолання стресових ситуацій, враховуючи свої соціальні умови. Дослідження соціальних та психологічних механізмів сімейної функціональності підтверджують, що родини з меншим рівнем напруженості зазвичай мають більш стабільні відносини та здатні ефективно взаємодіяти в умовах стресу та конфлікту. У такій родині кожен з її членів відчувається впевнено і здатен взяти на себе відповідальність за взаємодію.

Загальний рівень тривожності (сумарні бали по всіх субшкалах) показує помірний рівень тривожності в сімейних відносинах. Всі родини мають середній бал 5, що свідчить про загалом стабільну емоційну атмосферу з деякими ознаками тривожних переживань. Рівень загальної тривожності у родинях, на основі отриманих результатів, є помірно низьким, що можна інтерпретувати як показник здорового функціонування сімей. Хоча в окремих

випадках виявлено певні тривоги, це не призводить до значних емоційних порушень або погіршення сімейних стосунків.

Низький рівень загальної тривожності в родинях підтверджує важливість емоційної стабільності для нормального функціонування родинної системи. Дослідження вказує на важливість взаємної підтримки в родині, яка є основою для подолання тривожних переживань і стресових ситуацій. У родинях, де рівень тривожності низький, зазвичай спостерігається краща емоційна підтримка та більша здатність до компромісу, що дозволяє знижувати рівень стресу і забезпечувати гармонійний розвиток кожного члена родини в контексті соціальних умов.

Результати нашого дослідження мають важливе значення для соціальних працівників, які працюють з родинями в контексті підтримки та консультування. Вони можуть використовувати методика «Загальна сімейна тривога» для виявлення потенційних джерел стресу в родині та розробки інтервенцій, спрямованих на зниження рівня тривожності та покращення сімейної атмосфери. Використання цієї методики дозволяє соціальним працівникам виявити як загальні симптоми тривожності, так і специфічні проблеми, що можуть призводити до конфліктів у родині, через соціальні умови, що допомагає в подальшій розробці програм підтримки та психологічного консультування.

Важливо зазначити, що, на відміну від інших методик, методика «Загальна сімейна тривога» дозволяє не лише визначити рівень тривожності, але й виявити специфічні сімейні механізми, які впливають на емоційний стан членів родини. Це робить її надзвичайно корисною для соціальних працівників, які займаються наданням підтримки родинам в умовах кризових ситуацій або емоційних труднощів. Зведена таблиця результатів дослідження методики «Загальна сімейна тривога» представлена у додатку Б.

Дослідження підкреслює важливість врахування індивідуальних психологічних особливостей кожного члена родини, що дозволяє розробити більш персоналізовані стратегії допомоги та втручання. Враховуючи, що

рівень тривожності в родині може бути показником її загальної функціональності, соціальні працівники можуть використовувати ці дані для побудови довготривалих програм соціальної та психологічної реабілітації та підтримки сімей, які переживають емоційні труднощі.

Загальний аналіз показав, що результати програми дозволяють значно знизити рівень тривожності в родинях та підвищити емоційну стабільність. Важливо, що учасники здатні не тільки конструктивно вирішувати конфлікти, але й ефективно адаптуватися до змін, що сприяє збереженню психоемоційного здоров'я та підтримці гармонії у сім'ї.

3.3. Практичні рекомендації для соціальних працівників

Соціальні працівники, що здійснюють підтримку родин військових, стикаються з численними викликами, пов'язаними як з особливостями соціального контексту, так і з характером стресових ситуацій, що виникають у таких сім'ях. Важливим аспектом їхньої діяльності є надання комплексної допомоги у подоланні емоційних та психологічних труднощів, що виникають в умовах мобільності, тривалих розлук, а також високої стресогенної ситуації, в якій перебувають члени родини військового. З огляду на ці фактори, соціальна робота з родинями військових потребує застосування спеціалізованих методик, враховуючи соціальні умови родин військових, а також чіткої теоретичної та практичної бази для надання соціально-психологічної підтримки.

Одним із важливих аспектів роботи соціальних працівників є підтримка емоційної стабільності через організацію групових тренінгів та психотерапевтичних занять, що сприяє покращенню соціальних умов. Психологічна допомога в таких умовах включає не лише індивідуальну підтримку, але й роботу в групах, що дає змогу створювати середовище для спільного обміну досвідом і емоціями. Групові психотерапевтичні сесії сприяють розвитку емоційної регуляції, допомагають учасникам краще

усвідомлювати та контролювати свої емоційні реакції на стресові ситуації, а також підтримують формування соціальних зв'язків у колективі. Така форма роботи є надзвичайно важливою, оскільки дозволяє знизити рівень тривожності та депресії, характерних для родин військових, а також сприяє формуванню навичок активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів та покращення взаєморозуміння серед членів родини та, відповідно, соціальних умов. Методики, що включають когнітивно-біхевіоральні стратегії, також можуть бути ефективними для зниження рівня стресу, а також для формування стійкості до стресогенної інформації.

Важливим аспектом є навчання методам подолання стресу, що є невід'ємною складовою психосоціальної допомоги. Родини військових часто перебувають в умовах, що потребують адаптації до постійних змін, як на рівні особистісних, так і на рівні соціальних взаємодій. Проблеми, пов'язані з мобільністю, тимчасовою відсутністю одного з членів родини, а також адаптацією до нових соціальних умов, вимагають використання специфічних психотерапевтичних та когнітивних стратегій, що дозволяють справлятися з високим рівнем стресу. В цьому контексті особливу увагу слід звертати на розвиток технік зниження стресу, таких як методи прогресивної м'язової релаксації, глибокого дихання, а також практик ментальної медитації. Такі стратегії сприяють зниженню рівня фізіологічної та психологічної напруги, покращують здатність членів родини ефективно реагувати на зміну обставин і забезпечують психоемоційну підтримку в періоди стресових ситуацій.

Наряду з техніками подолання стресу, соціальним працівникам важливо організовувати активності, що сприяють розвитку сімейної згуртованості через спільну діяльність. Транспарентність та відкритість в межах родинної комунікації можуть значно знизити рівень міжособистісних конфліктів, які можуть виникати в умовах стресу. Залучення членів родини до спільних проектів та ініціатив дозволяє створити нові зв'язки й сприяє утвердженню спільних цінностей та покращенню соціальних умов. Важливим аспектом

такої роботи є фокусування на зміцненні родинних стосунків через спільне планування та реалізацію значущих для родини подій, що створює можливість для розвитку більш здорових взаємодій та покращення психологічного клімату в родині. Такі активності можуть включати спільне участь у волонтерських проектах, родинні тренінги, відвідування культурних подій тощо. Це дозволяє членам родини військових покращити рівень соціальної взаємодії, знизити рівень ізоляції та депресії, підвищити самооцінку, загальний емоційний фон та соціальні умови.

Іншим важливим інструментом є ведення емоційного щоденника, що допомагає членам родини військових більш глибоко усвідомлювати свої емоції та почуття, а також працювати над їхньою регуляцією. Ведення такого щоденника є важливим елементом когнітивно-поведінкової терапії, оскільки дозволяє створювати систему рефлексії над власними емоційними станами та усвідомлювати взаємозв'язки між емоціями і поведінкою. Щоденник допомагає розпізнати патерни поведінки, що виникають у стресових ситуаціях, а також розробити індивідуальні стратегії для подолання негараздів. Окрім того, цей інструмент допомагає підвищити рівень самопізнання та самоконтролю, що є важливим для розвитку емоційної стійкості та гармонійних стосунків у родині, в контексті соціальних умов, в яких перебуває родина.

У випадках, коли родини військових переживають періоди постійної мобільності та змін, важливим є розвиток навичок адаптації до нових умов. Мобільність та переїзди є звичним аспектом життя родин військових, і їхня соціалізація в нових місцях є одним з найскладніших викликів. Соціальні працівники повинні надавати підтримку в процесі адаптації, орієнтуючи членів родини на доступні ресурси та можливості для інтеграції в нові соціальні середовища. Це включає як організацію зустрічей з іншими родинами військових, так і створення груп підтримки, де учасники можуть обмінюватися досвідом адаптації, а також отримувати необхідну психологічну та соціальну допомогу. Залучення до соціальних та культурних

ініціатив допомагає зміцнити соціальні зв'язки, знизити рівень соціальної ізоляції та підтримати родини під час труднощів, пов'язаних з частими змінами місця проживання.

Робота з дітьми, які є членами родин військових, є окремим важливим напрямком соціальної роботи. Діти військових часто переживають стрес через відсутність одного з батьків, а також через труднощі адаптації до змін в контексті соціальних умов. Особлива увага повинна приділятися організації психотерапевтичних та соціальних заходів, спрямованих на зменшення тривожності та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Заняття з дітьми можуть включати арт-терапевтичні методи, рольові ігри, де діти можуть виражати свої емоції, а також використовувати ігрові та творчі методи для розвитку соціальних навичок і комунікації.

Окремою частиною роботи соціальних працівників є консультування батьків щодо їхніх взаємин у періоди розлуки та труднощів, що виникають при поверненні військового з відрадження. Враховуючи специфіку стресу, пов'язаного з відсутністю одного з батьків або з постійними змінами місця проживання, важливо надавати родинам індивідуальну психологічну підтримку. Така допомога повинна включати як корекцію батьківських стратегій, так і полегшення адаптації до змін в стосунках після повернення військового додому.

Запровадження спеціалізованих програм і послуг для родин військових є необхідним для їхньої соціалізації в умовах мобільності, психоемоційного стресу та адаптації до нових соціальних умов.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі дослідження проведено експериментальну перевірку реалізації соціальних умов, спрямованих на налагодження позитивних взаємин у родинах військових. Описано методику та результати

експерименту, який включав застосування різноманітних соціально-психологічних методик, таких як тренінги, індивідуальні консультації та групові заходи.

Результати експерименту показали, що впровадження соціально-психологічних програм сприяє значному покращенню якості сімейних взаємин та соціальних умов. Учасники відзначили підвищення рівня довіри, покращення комунікації та зниження рівня стресу в сім'ї. Це свідчить про ефективність застосованих методик у формуванні позитивного емоційного клімату та підвищенні стресостійкості родин військових.

Особливу увагу в розділі приділено аналізу впливу тренінгів на розвиток комунікативних навичок та емпатії. Результати свідчать про те, що учасники, які пройшли тренінгові програми, демонстрували вищий рівень взаєморозуміння та здатності до конструктивного вирішення конфліктів, що покращує соціальні умови. Це підтверджує, що соціально-психологічні тренінги є ефективним інструментом для зміцнення сімейних зв'язків.

Індивідуальні консультації також виявилися важливим компонентом програми, дозволяючи персоналізовано підходити до вирішення проблем кожної родини. Формування довірчих стосунків між консультантом і клієнтом сприяло відкритості у вирішенні особистих та сімейних питань, що сприяло загальному покращенню психоемоційного стану учасників.

Отже, результати третього розділу підтверджують, що систематична реалізація заходів соціально-психологічної підтримки є ефективним інструментом для формування позитивних взаємин у родинах військових. Це сприяє підвищенню їхньої резильєнтності та забезпеченню стабільності психоемоційного стану в умовах постійних зовнішніх викликів.

ВИСНОВКИ

Проведено ґрунтовний аналіз теоретичних підходів, завдяки якому було визначено ключові поняття та компоненти, що впливають на формування позитивних взаємин у родинах військових. Вивчено численні наукові концепції, де підкреслено важливість емоційної стабільності, розвинених комунікативних навичок та системної соціальної підтримки як основних факторів. Аналіз літературних джерел дозволив виділити такі складові соціальних умов: емоційну регуляцію, особистісну гнучкість, здатність до емпатії, а також здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Систематизація теоретичних положень показала, що позитивний сімейний мікроклімат формується завдяки інтеграції внутрішніх ресурсів кожного члена сім'ї із зовнішніми соціальними механізмами підтримки, що є важливим для адаптації до змінних умов військової служби. Проаналізовано, що розвиток стійких сімейних взаємин в умовах частих відряджень та стресових ситуацій можливий лише при синергії між особистісними якостями та активною соціальною підтримкою, що забезпечує збереження емоційного балансу.

Вивчено вплив стресових факторів на соціально-психологічний стан родини військових. Дослідження розкриває глибокий вплив стресових факторів, зумовлених специфікою військової служби, на психоемоційний стан членів родини. Проведено аналіз впливу частих відряджень, тривалої відсутності одного з партнерів та постійної загрози фізичної небезпеки. Вивчено, як дані фактори спричиняють емоційну дезорганізацію, порушення базових комунікативних патернів та зниження довіри між членами сім'ї. Ретельно проаналізовано механізми, через які підвищений рівень стресу перетворюється на каталізатор конфліктних ситуацій та емоційної нестабільності. Висвітлено, що нездатність ефективно управляти стресом

може призвести до зниження загального психоемоційного стану та навіть до розвитку психологічних розладів, що негативно впливає на функціонування родинної системи. Отже, вивчення цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти, як усвідомлення і своєчасна корекція стресових реакцій може сприяти стабілізації сімейних відносин.

Проаналізовано та експериментально перевірено соціальні умови, що сприяють налагодженню позитивних взаємин у родинах військових. Проведено комплексне експериментальне дослідження, в якому перевірено ефективність соціально-психологічних методик, спрямованих на налагодження позитивних сімейних взаємин. Ретельно проаналізовано результати застосування тренінгових програм та індивідуальних консультацій, які демонструють зростання рівня довіри, покращення міжособистісного спілкування та зниження рівня стресу серед учасників. Розглянуто вплив систематичного впровадження методик, що сприяють розвитку емоційної регуляції та адаптивних копінг-стратегій, на зміцнення сімейних зв'язків. Вивчено, що регулярне застосування даних заходів дозволяє не лише зменшувати поточний рівень стресу, але й створювати передумови для довгострокового покращення психоемоційного стану родин. Це дослідження підтверджує ефективність інтегрованого підходу до вирішення проблем, пов'язаних з негативним впливом військової служби на сімейні взаємини, та демонструє перспективність застосування практичних соціально-психологічних методик у реальному житті.

Розроблено практичні рекомендації для соціальних працівників щодо роботи з родинами військових. На підставі отриманих результатів дослідження розроблено комплекс методичних рекомендацій для соціальних працівників, спрямованих на організацію заходів з підтримки родин військових. Проведено аналіз і узагальнення досвіду впровадження програм, що орієнтовані на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та соціальної адаптації. Рекомендації містять детальні інструкції щодо проведення тренінгів з емоційної грамотності, групових занять та

індивідуальних консультацій, які допомагають знизити рівень тривожності та підвищити психологічну стабільність членів родини. Проаналізовано, що своєчасна психологічна підтримка, яка базується на сучасних соціально-психологічних підходах, є ефективним інструментом для зміцнення сімейного благополуччя в умовах стресу, характерного для військової служби.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що соціальні умови є ключовим чинником у формуванні позитивних взаємин у родинах військових. Проаналізовано та вивчено комплекс теоретичних та практичних підходів, що дозволяють сформувати ефективні програми підтримки, спрямовані на підвищення стресостійкості та емоційної стабільності сімей. Висновки дослідження підкреслюють важливість інтеграції психологічних, педагогічних та соціальних заходів для створення сприятливого середовища, яке забезпечує збереження та розвиток позитивних взаємин у родинах, незважаючи на труднощі, пов'язані з військовою службою. Ретельно проаналізовано, що комплексний підхід до вирішення цих проблем дозволяє не лише покращити поточний психоемоційний стан, але й створити умови для довгострокової адаптації та гармонійного розвитку сімейної системи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військових. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2016. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/Посібник%20НПС_16.pdf (дата звернення: 01.03.2025)
2. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
3. Барінова Л. Я. Психологічна компетентність особистості. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова, Психологія*. 2014. Т. 19. Вип 1 (31). С. 29-36. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/135019/131791> (дата звернення: 01.03.2025)
4. Беліков І. О., Галашевський Г. О., Черенок Є. В., Романюк О. А., Довгаль Д. О. Теоретичні засади дослідження механізму адаптації військових до військової служби. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024, (9). URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/284> (дата звернення: 03.03.2025)
5. Блінов О. А. Психічні стани військових у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. Київ: НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196–201. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/344934664.pdf> (дата звернення: 04.03.2025)
6. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття «реінтеграція учасників бойових дій», *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 28–34.

7. Бужинська С., Губанова О. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*, 2020. С. 135-137. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/article/view/4054> (дата звернення: 04.03.2025)
8. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3 (44). С. 137–141.
9. Варешкіна М.І. Хлівнюк Т.П. Підтримка сім'ї у процесі реінтеграції військових. *Матеріали до 80-ї студентської наукової конференції: матеріали наук.- практ. Конф. (Одеса, 25 квітня 2024 року)*. Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. С. 362.
10. Варлакова Є.О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали Міжсвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.)* : у 2 ч. / ред. кол. : В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 248 с. URL: <https://elar.navs.edu.ua/items/4fa672dc-c358-495a-905a-8045ed6cfc2d> (дата звернення: 05.03.2025)
11. Ващенко, І.В. Кондрацька, Л.В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Проблеми сучасної психології*. 2011, (12), 142 – 158. URL: <http://zmj.zsmu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/161133/160310/352186> (дата звернення: 01.03.2025)
12. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військових під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 41 (44). С. 68-80 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715141/1/Вплив%20сімейних%20проблем%20на>

[%20психологічний%20стан%20військових %20під%20час%20АТО.pdf](#) (дата звернення: 01.03.2025)

13. Дідик Н. Ф. Роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службово-бойового завдання. *Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали I всеукр. наук.- практ. конф.* Київ, 2018. С.48-51. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711728/> (дата звернення: 01.03.2025)

14. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військових як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал.* 2018, 1(7), 41–56. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711671/1/СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА%20ПІДТРИМКА%20ЧЛЕНІВ%20РОДИН%20ВІЙСЬКОВИХ%20%20ПІД%20ЧАС%20%20АТО%2С%2041-57.pdf> (дата звернення: 03.03.2025)

15. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військових . *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Консультативна психологія і психотерапія.* 2015. Том 3. Вип.11. С. 76–84.

16. Зозуль, Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2016, (47). С. 58 – 65.

17. Каплуненко Я. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2017. Том XI. С. 166–174. URL: https://laengle.info/userfile/doc/Kaplunenko-Statya_Vpluv_psychotravnivnogo_dosvidu_.pdf (дата звернення: 04.03.2025)

18. Капська А. Й., Олексюк Н. С. Організаційно-педагогічне забезпечення позитивної життєдіяльності сім'ї військовослужбовця. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2009. Вип. 61. С. 5–10. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/15742/Kapska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 04.03.2025)
19. Коkun О. М., Агаєв Н. А, Пішк, І. О., Лозінська Н. С. Особливості вияву негативних психічних станів у військових внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*, 2015, 3 (46), С. 123–129. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/26540/1/Kokun_16_1.pdf (дата звернення: 03.03.2025)
20. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військових : теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* Випуск 4(64) 2024. С. 6-14 URL: <https://visnyk-psp.kpi.ua/article/view/322677/313034> (дата звернення: 04.03.2025)
21. Корольов С. С. Проблеми соціального захисту населення та його стан серед військових на початковому етапі реформування Збройних Сил України. *Вісник Київського славістичного університету.* 2006. № 27. С. 77–83
22. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволення шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки".* 2019. Випуск 1. С. 223-228. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/29224/> (дата звернення: 03.03.2025)
23. Кругла, Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство.* 2017, (4). С. 71 – 74.
24. Кучеренко С.М, Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військових , які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2017, Вип. 21. С. 66–74. URL:

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/5512> (дата звернення: 03.03.2025)

25. Логвінова О. Г. Соціально-педагогічна адаптація військових , які повернулися з зони АТО, засобами соціально-психологічного тренінгу. *SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний зб. наук. праць із соціології та соціальної роботи*. 2018. № 7. С. 74–78 URL: <https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/download/10631/10213/> (дата звернення: 03.03.2025)

26. Маркова М.В., Росінський Г.С. Порухення здоров'я сім'ї демобілізованих військових -учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. *Український вісник психоневрології*. 2018. Том 26, випуск 1 (94). С. 78 - 82 URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/77dda272-cbe2-49f4-a829-9e45076ea3a7/content> (дата звернення: 02.03.2025)

27. Матвієнко А., Мельник О. Проблемність формування міжособистісних стосунків у сім'ях учасників бойових дій. *UNIVERSUM*. 2024, (4), С. 177–185 URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/701> (дата звернення: 03.03.2025)

28. Мельник А.П. Психологічна реабілітація військових , що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015 №4 (29) – С. 100-105. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/download/20/18/92> (дата звернення 03.03.2025)

29. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей /Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін. за наук. ред. Г. В. Циганенко. Дніпро: Середняк Т.К., 2019,

96

с.

URL:

https://www.academia.edu/36746522/Ми_пережили_техніки_відновлення_для_сімей_військових_цивільних_і_дітей_укр (дата звернення: 02.03.2025)

30. Міщик Л. І. Особливості системного підходу в професійній діяльності соціальних працівників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2016. №133. С. 150–154.

31. Момот М. А. Психологічні чинники схильності до суїцидальної поведінки військових Збройних Сил України. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024, (3), 55–60. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/559> (дата звернення: 03.03.2025)

32. Мялов А. І. Особливості ресоціалізації військових , які брали участь в активних бойових діях : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 120 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/18973> (дата звернення: 03.03.2025)

33. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <https://ru.scribd.com/document/598944950/Наугольник-психологія-стресу> (дата звернення: 01.03.2025)

34. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військових Збройних Сил України. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019, (4). URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162921> (дата звернення: 02.03.2025)

35. Олексюк Н.С. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військових Збройних Сил України. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2009. Випуск 4 С.

249-258

<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/162921/161945/356204> (дата звернення: 03.03.2025)

36. Омельченко Я. М. Вплив симптомів ПТСР у військових на психоемоційний стан їхніх дітей. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том III. Вип. 15. С. 47–74. URL: <https://www.academia.edu/45005349/Yaniom2019> (дата звернення: 05.03.2025)

37. Орловська О.А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70) № 4 2020. С. 127-132. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/4_2020.pdf (дата звернення: 05.03.2025)

38. Палійчук М.С., Гачак-Величко Л.А., Полюхович К.В. Національно-патріотичне виховання в контексті військової служби С. 167-168 The XII International Scientific and Practical Conference «Development of theories and methods of education of past years», November 18-20, 2024, Antwerp, Brussels. 276 p. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/10/DEVELOPMENT-OF-THEORIE-S-AND-METHODS-OF-EDUCATION-OF-PAST-YEARS.pdf#page=168> (дата звернення: 03.03.2025)

39. Пирог Г. В., Шмиглюк О. Г., Горбачук Ю. О. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції. Операції об'єднаних сил. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 130 - 134. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/29981/> (дата звернення: 05.03.2025)

40. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка*. Київ, 2015. Т. XI : *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 13. С. 198–207.

41. Практикум з формування стресостійкості військових до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник /О.М. Кохун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722874/1/ПРАКТИКУМ_Стресостійкість%20з%20ISBN.pdf (дата звернення: 05.03.2025)
42. Прикладні аспекти військової психології : навчальний посібник / колектив авторів за загальною редакцією Осьодла. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. 208 с. URL: <https://ru.scribd.com/document/736077427/2015-НУОУ-Прикладні-аспекти-військової-психології-посібник> (дата звернення: 01.03.2025)
43. Прищак В.О, Дрозд О.В. Вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни. *ГАБИТУС. Психологія особистості*. 2024 Випуск 57. С. 232-235 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/40.pdf> (дата звернення: 04.03.2025)
44. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військових : методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 115 с. URL: <https://jurkniga.ua/contents/profilaktika-ta-virishennya-konfliktiv-u-simyakh-viyskovovosluzhbovtziv.pdf> (дата звернення: 04.03.2025)
45. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів *IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року)* / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 416 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8328/1/25_10_2024.pdf#page=147 (дата звернення: 04.03.2025)
46. Руденко Л. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету. Педагогіка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 198–207. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7600/1/Ст%20УКУ.pdf> (дата звернення: 03.03.2025)

47. Семигіна Т. В. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин та туризму, 2020. 275 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/342003632_Sucasna_socialna_robota (дата звернення: 03.03.2025)
48. Соловей-Лагода О. і Жалюк С. 2025. Психологічна обізнаність членів родини військових як чинник їх ефективної реінтеграції у цивільному житті. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки.* 2025, 88-97. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16899> (дата звернення: 04.03.2025)
49. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ: НАОУ, 2006. 570 с.
50. Таран Ю. Я. Соціальна адаптація колишніх військових та членів їх сімей. *Досвід роботи недержавних некомерційних організацій. Праця і соціальні відносини.* 2010. № 1. С. 211–217. URL: <https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/view/10631> (дата звернення: 03.03.2025)
51. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З.Г.Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://www.academia.edu/49232113/ТЕХНОЛОГІЇ_ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ_ДОПОМОГИ_ПОСТТРАВМАТИЧНОГО_СТРЕСОВОГО_РОЗЛАДУ (дата звернення: 03.03.2025)
52. Ткачишина О. Р., Шаханова, Т.В. Криза подружніх взаємин у родині демобілізованих військових. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами II Міжнар. науково-практ. конференції (м. Житомир, 4 квітня 2024 р.).* С. 337-341. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50364/> (дата звернення: 03.03.2025)

53. Ткачук Т., Іщенко А. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. *Humanitarium*. 2019. Том 42, Вип. 1. С. 173-180 URL: https://www.researchgate.net/publication/340839043_PSIHOLOGICNI_OSOBLI_VOSTI_VZAEMODII_PODRUZZA_V_KONFLIKTNIH_SITUACIAH (дата звернення: 01.03.2025)
54. Турбан В. В. Реабілітаційна робота з військовослужбовцями, учасниками бойових дій у центрах соціальних служб: етичний аспект. *Творча спадщина Г. С. Костюка: історія та сучасність*. 2018. С. 346–345.
55. Чепелева Н. І. Вплив ситуації війни в Україні на формування батьківської позиції в сімейній системі. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.)*. 2023. С. 238–240. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/7b88991a-7cc4-4248-b8a8-072970d2a621/full> (дата звернення: 01.03.2025)
56. Шолудько Ю. О. Соціальний захист військових за законодавством України. *Актуальні проблеми сучасного права*. 2018. С. 55–68.
57. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson. 1978. URL: <https://archive.org/details/familytherapyinc00bowe> (дата звернення: 01.03.2025)
58. Gottman J. M., & Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books. 1999, 277 p. URL: <https://ia803204.us.archive.org/15/items/the-seven-principles-for-making-marriage-work/The%20Seven%20Principles%20for%20Making%20Marriage%20Work.pdf> (дата звернення: 03.03.2025)
59. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York: Brunner-Routledge. 2004. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781351168359_A37991707/preview-9781351168359_A37991707.pdf (дата звернення: 03.03.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Запитальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін)

Інструкція: «Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з кожним із наведених нижче суджень, що стосуються ваших відносин із дружиною (чоловіком). Використовуйте при цьому запропоновані варіанти відповідей.

1. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

4. Він (вона) дуже розумна людина:

- а) це так;

б) можливо, це так;

в) наряд чи це так;

г) це зовсім не так.

5. Для нього (неї) я готова(ий) абсолютно на все:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) наряд чи це так;

г) це зовсім не так.

6. У більшості випадків він (вона) подобається майже зразу ж після знайомства:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) наряд чи це так;

г) це зовсім не так.

7. Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з ним (нею):

а) це так;

б) можливо, це так;

в) наряд чи це так;

г) це зовсім не так.

8. Я думаю, що ми з нею (ним) внутрішньо схожі один на одного:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) наряд чи це так;

г) це зовсім не так.

9. Я відчуваю себе відповідальним за те, щоб йому (їй) було добре:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) наряд чи це так;

г) це зовсім не так.

10. Мені хотілось би бути схожим на нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше, ніж інші:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

12. Він – один із найпривабливіших чоловіків (вона – одна з найпривабливіших жінок), котрих я знаю:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

13. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

14. Я впевнена(ий), що він (вона) добре до мене ставиться:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

Ключ

Шкала кохання: запитання №1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Шкала симпатії: запитання № 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Результати тесту підраховуються сумуванням відповідей за

кожним твердженням та їх усереднення. При цьому першій альтернативі приписується – 4; другій – 3; третій – 2; четвертій – 1. Значення з кожного пункту входить у сумарний бал без коефіцієнта, тобто вагомість усіх тверджень однакова. Результати за шкалами кохання та симпатії рахуються окремо. Сумарний бал може варіювати від 1 до 4. Можливий також підрахунок сумарного балу за двома шкалами, це буде характеризувати загальний рівень

емоційних відносин у діаді. Сумарний бал може варіювати від 2 до 8. Час заповнення тесту – 5–7 хвилин.

Зведена таблиця результатів попереднього дослідження

Родина	Шкала кохання (середній бал)	Шкала симпатії (середній бал)	Загальний рівень емоційних відносин
1	1.5	1.7	3.2
2	1.8	1.6	3.4
3	1.2	1.4	2.6
4	1.9	1.7	3.6
5	1.3	1.5	2.8
6	1.4	1.3	2.7
7	1.6	1.4	3.0
8	1.8	1.8	3.6
9	1.7	1.5	3.2
10	1.5	1.6	3.1
11	1.3	1.4	2.7
12	1.4	1.6	3.0
13	1.2	1.3	2.5
14	1.6	1.5	3.1
15	1.7	1.6	3.3
16	1.4	1.5	2.9
17	1.8	1.7	3.5

Зведена таблиця результатів після впровадження програми

Сім'я	Шкала кохання	Шкала симпатії	Загальний бал
1	3.8	3.7	7.5
2	3.9	3.8	7.7
3	3.7	3.6	7.3

4	4.0	3.9	7.9
5	3.8	3.8	7.6
6	3.9	4.0	7.9
7	3.7	3.8	7.5
8	4.0	3.9	7.9
9	3.8	3.9	7.7
10	3.9	4.0	7.9
11	3.8	3.7	7.5
12	4.0	3.8	7.8
13	3.9	4.0	7.9
14	3.8	3.8	7.6
15	3.9	3.9	7.8
16	3.8	3.9	7.7
17	4.0	3.9	7.9

Додаток Б

Методика «Загальна сімейна тривога» Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс

Мета методики - вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї. Під «сімейною тривогою» розуміють стан тривоги у одного або кількох членів сім'ї, які нерідко погано усвідомлюються і важко локалізуються. Характерною ознакою даного типу тривоги є наявність сумнівів, страхів, побоювань, що стосуються, насамперед, сім'ї - здоров'я її членів, їх отлучек і пізніх повернень, сутичок і конфліктів. Тривога ця зазвичай не поширюється на позасімейних сфери - виробничу діяльність, родинні, сусідські відносини і т. п. В основі «сімейної тривоги», як правило, лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншого чоловіка, в собі. Нерідко подібні переживання, що суперечать уявленням про себе, витісняються, що може проявитися в сімейних відносинах у вигляді тривоги. Важливими складовими «сімейної тривоги» є також відчуття безпорадності і нездатності втрутитися в хід подій в родині, направити його в потрібне русло. Індивід з сімейно-обумовленої тривогою не відчуває себе значущим дійовою особою в родині, в незалежності від того, яку позицію він у ній займає і наскільки активну роль грає в дійсності (Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс, 2000).

Опис методики

Членам сім'ї пропонується самостійно заповнити опитувальник.

Інструкція: «Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття вдома, в сім'ї. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в бланку, що додається до методикою.

Читайте по черзі твердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер твердження. Якщо Ви в цілому не згодні - закресліть цей же номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї. У опитувальнику немає «правильних» і «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте.

Текст опитувальника

1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
2. Відчуваю, що, як би я не вступив (а), все одно буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї.
5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручною).
8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугою).
9. Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю.
10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.
11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.
12. Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) будинку.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.
15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.

16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.
17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.
18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.
19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими.
20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.
21. Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати.
- Обробка й інтерпретація результатів. За кожне згоду з твердженням нараховується 1 бал. Сума балів підраховується окремо по кожній з трьох шкал:

Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї.

До шкали відносяться наступні твердження: 1,4,7,10, 13,16, 19.

Наявність сімейної провини діагностується при п'яти відповідях Так.

1. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) – відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного. До шкали відносяться твердження: 2, 5, 8, 11, 14, 17,

20. Сімейна тривожність діагностується при п'яти погоджувальних відповідях.

2. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну задачу для індивіда. До шкали відносяться твердження: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Наявність сімейної напруги діагностується при п'яти відповідях так. Після підрахунку балів за окремими шкалами обчислюється сума балів за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість), на підставі чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

Зведена таблиця результатів попереднього дослідження

Член сім'ї	Вина (Шкала В)	Тривожність (Шкала Т)	Напруженість (Шкала Н)	Загальний бал
1	3	3	3	9
2	3	3	3	9
3	3	3	3	9
4	3	3	3	9
5	3	3	3	9
6	3	3	3	9
7	3	3	3	9
8	3	3	3	9
9	3	3	3	9
10	3	3	3	9
11	3	3	3	9
12	3	3	3	9
13	3	3	3	9
14	3	3	3	9
15	3	3	3	9
16	3	3	3	9
17	3	3	3	9

Зведена таблиця результатів після впровадження програми

№	Вина (Субшкала В)	Тривожність (Субшкала Т)	Напруженість (Субшкала Н)	Загальна тривожність (В + Т + Н)
1	1	2	2	5
2	1	2	2	5
3	1	2	2	5
4	1	2	2	5
5	1	2	2	5
6	2	2	2	6
7	1	2	2	5
8	1	2	2	5
9	1	2	2	5
10	1	2	2	5
11	1	2	2	5
12	1	2	2	5
13	1	2	2	5
14	1	2	2	5
15	1	2	2	5
16	1	2	2	5
17	1	2	2	5

Додаток В

Програма тренінгів та вправ для налагодження позитивних взаємин у родинях військових

Сім'ї військових стикаються зі значними психологічними та соціальними викликами, зокрема з тривалими періодами розлуки, підвищеним рівнем стресу, адаптацією до змінних життєвих обставин, що виникають унаслідок військової служби, а також необхідністю відновлення взаєморозуміння після повернення військових додому. У такому контексті надзвичайно важливим стає формування та підтримка позитивних міжособистісних відносин у родинях військових, що сприятиме їхній емоційній стабільності та соціальній адаптації.

Розроблена програма має комплексний характер і спрямована на створення сприятливих соціальних умов для покращення міжособистісної взаємодії у сім'ях військових. Вона включає розвиток комунікативних компетентностей, формування навичок ефективного розв'язання конфліктів, зміцнення емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості.

Мета програми. Формування сприятливого соціально-психологічного середовища у родинях військових шляхом розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної регуляції та ефективного подолання конфліктних ситуацій.

Структура програми. Програма складається з п'яти тренінгових модулів, кожен із яких спрямований на вирішення ключових аспектів сімейної взаємодії. Кожен модуль містить теоретичну частину, практичні вправи та підсумкове обговорення з метою інтеграції отриманих знань у повсякденне життя.

Модуль 1. Побудова ефективного спілкування

Мета модуля: підвищити рівень міжособистісної комунікації у сім'ях військових шляхом освоєння технік активного слухання, конструктивного вираження емоцій та зниження комунікативних бар'єрів

Основні аспекти

- міжособистісна комунікація як основа гармонійних сімейних відносин;
- техніки активного слухання та розвиток емпатії;
- використання «я-повідомлень» для запобігання конфліктам.

Вправи:

1. «Активне слухання»

- **опис:** учасники тренуються у вмінні слухати партнера без упереджень, перебивань та оцінювальних суджень, застосовуючи прийоми парафразування, уточнення та невербальної підтримки.

хід виконання:

- учасники розбиваються на пари;
- один учасник ділиться ситуацією зі свого життя, яка викликає емоційну напругу;
- інший учасник виконує роль активного слухача, демонструючи невербальну підтримку (ківання, зоровий контакт), повторюючи почуту інформацію своїми словами;
- після завершення партнери міняються ролями;
- **результат:** розвиток навичок ефективної комунікації, підвищення рівня емпатії, усвідомлення впливу активного слухання на якість стосунків.

2. «Я-повідомлення»

- **опис:** учасники навчаються формулювати свої думки у спосіб, що знижує ймовірність конфліктів, замінюючи звинувачення на конструктивне вираження власних почуттів;

хід виконання:

- учасникам пропонується кілька типових конфліктних ситуацій (наприклад, «чоловік пізно повертається з роботи»);
- завдання – переформулювати висловлювання з формату «ти завжди...» на «я відчуваю..., коли ти..., тому що...»;
- відбувається обговорення у групі, аналіз ефективності використання таких повідомлень;

- **результат:** зниження напруги у комунікації, підвищення рівня взаєморозуміння між партнерами.

Модуль 3. емоційна підтримка та розвиток сімейної згуртованості

Мета модуля: формування навичок емоційної підтримки, розвитку сімейної згуртованості та посилення почуття довіри між членами сім'ї.

Основні аспекти:

- емоційна підтримка як основа міцних сімейних відносин;
- значення спільної діяльності для зміцнення сімейних зв'язків;
- методи підвищення рівня довіри та відкритості;

Вправи:

1. «Емоційний щоденник»

- **опис:** вправа сприяє усвідомленню власних емоцій та їхнього впливу на сімейні відносини.

хід виконання:

- кожен учасник протягом тижня веде щоденник, де записує свої емоційні переживання та ситуації, що їх викликали;
- під час групового обговорення учасники аналізують закономірності у своїх емоційних реакціях та діляться висновками.
- **результат:** підвищення рівня саморефлексії, розвиток емоційного інтелекту.

2. «Спільні сімейні цінності»

- **опис:** вправа спрямована на визначення основних сімейних цінностей, які об'єднують членів родини

хід виконання:

- учасники індивідуально складають список цінностей, які вони вважають важливими для своєї сім'ї;
- потім родини спільно обговорюють свої списки та створюють єдиний перелік ключових цінностей;
- групове обговорення стратегії впровадження цих цінностей у повсякденне життя.

- **результат:** посилення відчуття єдності, підвищення рівня взаєморозуміння.

1. «Спільний проєкт»

- **опис:** вправа передбачає виконання спільного завдання, яке зміцнює командну взаємодію у родині

хід виконання:

- учасники у складі своїх сімей обирають проєкт (наприклад, створення сімейного фотоальбому, планування подорожі або ремонт у будинку);
- кожен член родини отримує свою роль у виконанні проєкту;
- після завершення учасники діляться досвідом взаємодії та аналізують отримані навички.
- **результат:** підвищення рівня згуртованості, формування навичок спільного прийняття рішень.