

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

МИШКОВИЧ Евеліна Володимирівна

**Психологічні особливості сімейних конфліктів військовослужбовців за
контрактом і способи їх подолання / Psychological features of family conflicts
among contract servicemen and ways of overcoming them**

спеціальність: 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія перемовин та медіація

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи

ПС-41

Е. В. Мишкович

Науковий керівник:

д. філософії Ю. О. Суходоля

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:

" ____ " _____ 20 ____ р.

Завідувач кафедри

_____ **А. Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КОНТРАКТОМ	15
1.1. Поняття конфлікту у психологічній науці	15
1.2. Психологічні особливості сімейного конфлікту	24
1.3. Причини та чинники виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом	33
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КОНТРАКТОМ	45
2.1. Психологічна діагностика сімейних конфліктів	45
2.2. Методи та способи психологічної профілактики сімейних конфліктів та консультування сімей військовослужбовців за контрактом	51
2.3. Методика тренінгу подолання сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом	59
Висновки до розділу 2	67
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КОНТРАКТОМ	71
3.1. Організація та методи дослідження	71
3.2. Результати емпіричного дослідження подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом	79
3.3. Практичні рекомендації військовослужбовцям та членам їхніх сімей щодо подолання сімейних конфліктів	87
Висновки до розділу 3	94
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується тривалим впливом воєнної агресії, соціальної нестабільності, постійної загрози життю та здоров'ю громадян, а також зростанням психоемоційного навантаження на всі категорії населення. Особливо гостро ці процеси позначаються на сім'ях військовослужбовців за контрактом, оскільки саме вони перебувають у зоні постійного перетину двох складних реальностей: військово-професійної, пов'язаної з ризиком, дисципліною, бойовими завданнями та екстремальними умовами діяльності, і сімейної, що потребує емоційної близькості, довіри, підтримки, стабільності та взаєморозуміння.

В умовах повномасштабної війни сім'я військовослужбовця за контрактом виступає не лише приватним простором міжособистісної взаємодії, а й важливим психологічним ресурсом збереження стійкості, працездатності та особистісної цілісності військового. Саме сім'я часто виконує функцію емоційного тилу, забезпечує відчуття належності, прийняття, підтримки та життєвої безперервності. Водночас така родина сама зазнає значного стресового впливу, оскільки змушена функціонувати в умовах тривалих розлук, невизначеності, тривожного очікування, обмеженої комунікації, зміни сімейних ролей, підвищеної відповідальності одного з партнерів за побут, виховання дітей і прийняття повсякденних рішень.

Практичний досвід психологічного супроводу військовослужбовців та їхніх родин свідчить, що сімейні конфлікти в таких умовах часто набувають більш гострого, затяжного та емоційно насиченого характеру. Їх виникнення не завжди пов'язане лише з побутовими суперечками чи розбіжностями у поглядах. Значно частіше сімейний конфлікт у родині військовослужбовця є наслідком накопиченого психоемоційного напруження, хронічної втоми, тривожності, фрустрації, порушення емоційної регуляції, складності у вербалізації пережитого досвіду та зниження здатності до конструктивного діалогу.

Сім'я як складна соціально-психологічна система характеризується високим рівнем емоційної взаємозалежності її членів. Це означає, що психоемоційний стан одного члена родини неминуче впливає на інших, змінюючи загальний характер сімейної комунікації, рівень довіри, якість підтримки та здатність до взаєморозуміння. У сім'ях військовослужбовців за контрактом ця закономірність виявляється особливо виразно, адже службово-бойове навантаження військового, його емоційне виснаження, дратівливість, замкненість або потреба в усамітненні можуть сприйматися партнером як байдужість, відчуження чи небажання брати участь у сімейному житті. З іншого боку, очікування партнера щодо більшої емоційної включеності, допомоги, уваги та підтримки можуть сприйматися військовослужбовцем як додатковий тиск у ситуації, коли його власні психологічні ресурси вже є обмеженими.

Особливу наукову увагу привертає проблема трансформації сімейних ролей у родинах військовослужбовців. Тривала відсутність одного з партнерів, його залученість до виконання службово-бойових завдань, неможливість регулярно брати участь у повсякденному сімейному житті спричиняють перерозподіл відповідальності всередині родини. Партнер, який залишається вдома, часто бере на себе більшість побутових, виховних, фінансово-організаційних та емоційно-підтримувальних функцій. Унаслідок цього формується специфічна ситуація рольового перевантаження, що може супроводжуватися почуттям самотності, втоми, несправедливості, образи або недостатнього визнання власного внеску.

Водночас після повернення військовослужбовця до сімейного простору може виникати новий етап напруження, пов'язаний із реінтеграцією в родинну систему. Сім'я вже певною мірою адаптувалася до функціонування без його постійної присутності, а сам військовослужбовець може очікувати швидкого відновлення попереднього порядку стосунків. Саме на цьому етапі часто загострюються питання влади, контролю, батьківської ролі, розподілу обов'язків, фінансових рішень, інтимності та емоційної близькості. Тому сімейний конфлікт у таких родинах доцільно розглядати не як випадкову

суперечку, а як прояв складної адаптаційної кризи, що виникає на межі військово-професійної та сімейної ідентичності.

Окремої уваги потребує явище «транспортування» службового стресу в сімейну взаємодію. Військова служба в умовах війни передбачає постійну готовність до ризику, швидке прийняття рішень, підпорядкування наказам, жорстку регламентацію поведінки, контроль емоцій і здатність діяти в умовах загрози. Такі професійно необхідні якості можуть бути ефективними у службовому середовищі, однак у сімейному просторі вони іноді трансформуються в авторитарність, емоційну закритість, нетерпимість до заперечень, труднощі з проявом ніжності, співчуття й відкритого діалогу. У результаті члени сім'ї можуть переживати дефіцит емоційної доступності військовослужбовця, тоді як сам він може відчувати нерозуміння, втому та неможливість повноцінно «переключитися» з військової ролі на роль чоловіка, дружини, батька або матері.

У цьому контексті особливої значущості набуває вивчення способів подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом. Традиційні побутові способи врегулювання суперечок – замовчування, поступки, уникання розмови, емоційний вибух або ситуативне примирення – часто виявляються малоефективними, оскільки не усувають глибинних причин конфліктності. Натомість психологічна допомога таким сім'ям має передбачати комплексну діагностику, психоедукацію, формування навичок конструктивної комунікації, розвиток емоційної саморегуляції, узгодження сімейних ролей, підвищення рівня взаємної підтримки та навчання спільному подоланню стресових ситуацій.

Актуальність дослідження посилюється також тим, що сімейна стабільність військовослужбовця має не лише приватне, а й суспільне значення. Психологічно благополучна родина здатна виступати важливим чинником підтримки морально-психологічного стану військового, його стійкості, мотивації, здатності до відновлення та збереження особистісної рівноваги. Натомість хронічні сімейні конфлікти, емоційне відчуження, відсутність

підтримки, нерозв'язані образи та порушення довіри можуть поглиблювати психоемоційне виснаження, посилювати тривожність, дратівливість, почуття самотності та ускладнювати процес психологічної адаптації як самого військовослужбовця, так і членів його сім'ї.

Таким чином, зростання кількості кризових ситуацій у сім'ях військовослужбовців за контрактом, посилення впливу воєнного стресу на сімейну комунікацію, трансформація сімейних ролей, потреба у збереженні психологічної стійкості родин військових та недостатня розробленість практичних програм подолання конфліктів визначають актуальність обраної теми дослідження.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Теоретико-методологічну основу дослідження складають фундаментальні праці з психології стресу, конфлікту, сімейної взаємодії та психологічної підтримки військовослужбовців. Природу стресу, механізми адаптації особистості до складних життєвих обставин і роль копінг-стратегій у подоланні психоемоційного напруження розкрито у працях Г. Сельє [24], Р. Лазаруса та С. Фолкман [40]. Психологічні аспекти конфлікту, його структуру, динаміку, причини виникнення та способи конструктивного розв'язання ґрунтовно висвітлено у дослідженнях М. Дойча [35], К. Томаса та Р. Кілманна [45], Г. Ложкіна і Н. Пов'якель [12], А. Гірника [4], М. Пірен [19].

Проблематика сімейної взаємодії, подружніх конфліктів, сімейної адаптації та функціонування родини як цілісної соціально-психологічної системи розроблялася в межах системного, комунікативного та сімейно-терапевтичного підходів. Важливе значення для розуміння психологічної природи сімейного конфлікту мають праці М. Боуена [34], С. Мінухіна [42], В. Сатір [56], Д. Олсона [44], Дж. Готтмана [39], у яких сімейний конфлікт розглядається не лише як зіткнення позицій окремих членів родини, а як прояв порушення комунікації, сімейних меж, ролей, емоційної близькості та адаптивності сімейної системи.

Питання психологічного супроводу військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей у сучасному українському науковому просторі активно розробляються О. Кокуном, Н. Агаєвим, І. Пішко, Н. Лозінською та В. Остапчуком [10], В. Осьодлом і Д. Зубовським [18; 30], Л. Карамушкою [8; 9], Т. Титаренко [26], О. Тімченком [25], М. Корольчуком і В. Крайнюк [11]. У працях цих авторів розкрито особливості бойового стресу, психоемоційного напруження, професійної адаптації військовослужбовців, психологічної реабілітації, кризового консультування та підтримки особистості в умовах воєнної травматизації.

Окремі аспекти психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, ветеранів і членам їхніх родин висвітлено у працях О. Буковської [2], О. Кокуна та співавторів [10], І. Приходька [20; 21], а також у сучасних нормативних, методичних і практичних матеріалах, присвячених психосоціальній підтримці військових родин [7; 15; 22; 23]. У цих дослідженнях наголошується, що родина військовослужбовця виступає важливим ресурсом його психологічної стійкості, однак водночас сама зазнає значного стресового навантаження, пов'язаного з тривалими розлуками, невизначеністю, страхом втрати, зміною сімейних ролей і труднощами реінтеграції військового в сімейний простір.

Зарубіжний досвід вивчення військових сімей представлений працями С. Стенлі, Г. Маркмана й Е. Аллен [31; 53; 58], Ф. Волш [60], П. Босс [33], К. Монсон і С. Фредман [43], С. Макдермід Водсворт [41], А. Гевірц та співавторів [38], у яких проаналізовано вплив військової служби, бойового досвіду, тривалих розлук і посттравматичних реакцій на подружні стосунки, батьківсько-дитячу взаємодію та сімейну резильєнтність. Особливу увагу в зарубіжних дослідженнях приділено програмам зміцнення подружньої комунікації військових пар, розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, профілактиці розлучень і психологічній підтримці сімей у періоди розлуки та повернення військовослужбовця до родини.

Водночас, незважаючи на значний масив наукових праць із проблем психології стресу, військової психології, сімейної взаємодії та конфліктології,

питання психологічних особливостей сімейних конфліктів саме у військовослужбовців за контрактом залишається недостатньо висвітленим. Потребують подальшого наукового осмислення чинники виникнення таких конфліктів, їх зв'язок зі службово-професійним стресом, трансформацією сімейних ролей, порушеннями комунікації, тривалими розлуками та труднощами реінтеграції військовослужбовця в сімейне середовище. Недостатньо розробленими залишаються також практично орієнтовані програми профілактики й подолання сімейних конфліктів у військових родинах, що і визначило напрям мого дослідження.

Методологічна основа дослідження. Методологічну основу дослідження становлять положення психології стресу, копінг-стратегій і адаптації особистості до складних та екстремальних умов життєдіяльності. Важливе значення мають праці Г. Сельє [24], Р. Лазаруса та С. Фолкман [40], у яких розкрито природу стресу, механізми його когнітивної оцінки та способи психологічного подолання напруження. Важливим теоретичним підґрунтям роботи є положення психології конфлікту, представлені у працях М. Дойча [35], К. Томаса і Р. Кілманна [45], Г. Ложкіна і Н. Пов'якель [12], А. Гірника [4]. Методологічно значущими є також сучасні теорії сімейних систем, сімейної комунікації та подружньої взаємодії, розроблені М. Боуеном [34], С. Мінухіним [42], В. Сатір [56], Д. Олсоном [44], Дж. Готтманом [39]. Окрему методологічну цінність мають положення військової, кризової та екстремальної психології, у яких розкриваються наслідки перебування особистості в умовах ризику, невизначеності й тривалого психоемоційного напруження. Ці питання висвітлено у працях О. Кокуна та співавторів [10], І. Приходька [20; 21], М. Корольчука та В. Крайнюк [11], О. Тімченка [25]. Для дослідження важливими є також положення про сімейну резильєнтність, вторинну травматизацію, неоднозначну втрату та підтримку родин в умовах тривалої небезпеки, представлені у працях Ф. Волш [60], П. Босс [33], К. Монсон і С. Фредман [43], С. Макдермід Водсворт [41], Ч. Фіглі [37].

Об'єкт дослідження: сімейні конфлікти як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: психологічні особливості сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом і способи їх подолання.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити психологічні особливості сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом, обґрунтувати та апробувати способи їх психологічного подолання.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом зумовлюються поєднанням службово-професійних, емоційних, комунікативних і сімейно-рольових чинників, серед яких провідне значення мають підвищений рівень психоемоційного напруження, труднощі саморегуляції, порушення сімейної комунікації, узгодженість рольових очікувань, тривалі розлуки та недостатня сформованість конструктивних стратегій поведінки в конфлікті. Передбачається, що впровадження тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок конструктивного діалогу, емоційної саморегуляції, узгодження сімейних ролей і спільного розв'язання проблем, сприятиме зниженню рівня сімейної конфліктності та підвищенню якості сімейної взаємодії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття конфлікту в психологічній науці та розкрити психологічні особливості сімейного конфлікту як форми міжособистісної взаємодії.
2. Визначити основні причини та чинники виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом.
3. Обґрунтувати психодіагностичні методи вивчення сімейних конфліктів у родинах військовослужбовців, методи їх психологічної профілактики, а також консультування та подолання сімейних конфліктів.
4. Розробити методику тренінгу подолання сімейних конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом.
5. Провести емпіричне дослідження рівня конфліктності у сімейних парах військовослужбовців за контрактом.

6. Сформулювати практичні рекомендації військовослужбовцям і членам їхніх сімей щодо конструктивного подолання сімейних конфліктів.

Методологічне обґрунтування вибору методик. Вибір психодіагностичного інструментарію був зумовлений необхідністю комплексного вивчення сімейної конфліктності як багатофакторного психологічного явища. Оскільки конфлікт у сім'ї військовослужбовця за контрактом пов'язаний не лише з частотою суперечок, а й зі стилями поведінки в конфлікті, рівнем стресу, особливостями подружньої комунікації, сімейною згуртованістю, адаптивністю та суб'єктивною задоволеністю стосунками, у дослідженні було використано комплекс взаємодоповнювальних методик.

Для визначення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях було застосовано методику К. Томаса – Р. Кілманна. Її використання дало змогу виявити переважання таких способів реагування, як суперництво, уникнення, пристосування, компроміс і співпраця.

Для вивчення особливостей сімейної системи було використано шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES. Застосування цієї методики дозволило оцінити рівень емоційної близькості між членами родини, гнучкість сімейних ролей, здатність сім'ї пристосовуватися до змін і підтримувати внутрішню рівновагу.

Для оцінки суб'єктивної якості подружніх стосунків було використано методику визначення рівня подружньої задоволеності. Вона дала змогу встановити, наскільки партнери задоволені рівнем емоційної підтримки, спілкування, взаєморозуміння, розподілу обов'язків, інтимності та спільного прийняття рішень.

З огляду на значний вплив стресу на сімейну взаємодію, у дослідженні було застосовано шкалу сприйнятого стресу PSS-10. Її використання дозволило визначити суб'єктивний рівень психоемоційного напруження учасників дослідження.

Додатково до стандартизованих методик було використано авторську анкету «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом»,

що була спрямована на виявлення частоти сімейних конфліктів, їхніх основних причин, типових сфер напруження, способів вирішення суперечок, досвіду тривалих розлук, особливостей повернення військовослужбовця до сімейного простору та суб'єктивної оцінки рівня підтримки в родині.

Поєднання зазначених методик забезпечило можливість комплексного аналізу сімейної конфліктності у 12 сімейних парах військовослужбовців за контрактом. Було враховано як індивідуальні психологічні показники учасників, так і особливості парної взаємодії. Такий підхід дозволив не лише описати рівень конфліктності, а й визначити психологічні чинники, що її підтримують: підвищений рівень стресу, переважання неконструктивних стилів поведінки в конфлікті, недостатню сімейну згуртованість, рольову неузгодженість і зниження подружньої задоволеності.

На моє переконання, саме поєднання підвищеного рівня стресу, комунікативної закритості, емоційного виснаження та рольової неузгодженості створює той психологічний бар'єр, який ускладнює конструктивний діалог у сім'ї військовослужбовця. Виявлення цих показників дало змогу обґрунтувати необхідність цілеспрямованого тренінгового впливу, спрямованого на емоційну стабілізацію, розвиток навичок активного слухання, безпечного висловлення потреб, узгодження сімейних ролей і спільного пошуку рішень у конфліктних ситуаціях.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань у роботі було використано комплекс наукових методів, що забезпечив можливість теоретичного аналізу проблеми, емпіричного вивчення сімейної конфліктності та оцінки результативності тренінгового впливу: *теоретичні методи*: було застосовано аналіз, синтез, порівняння, систематизацію й узагальнення наукових праць із проблем психології конфлікту, сімейної психології, військової психології, кризового консультування та психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців; *емпіричні методи*: у дослідженні було використано психодіагностичне тестування (методика визначення стилів поведінки в конфлікті К. Томаса–Р. Кілманна; шкала сімейної адаптації та

згуртованості FACES; методика оцінки рівня подружньої задоволеності; шкала сприйнятого стресу PSS-10), анкетування (авторська анкета дослідження сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом), бесіду, спостереження, методи активного соціально-психологічного навчання; *методи математико-статистичної обробки даних*: для аналізу отриманих результатів було використано кількісний і якісний аналіз, визначення середніх значень, відсотковий розподіл, порівняння показників до та після тренінгу, критерій знакових рангів Вілкоксона для оцінки значущості змін у межах однієї вибірки, а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем стресу, стилями поведінки в конфлікті, сімейною згуртованістю і подружньою задоволеністю. Комп'ютерна обробка результатів здійснювалася за допомогою пакету MS Excel.

База дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Благодійної організації «Центр Турботи» (м. Тернопіль), що, окрім іншого, забезпечує психологічний супровід військовослужбовців за контрактом та членів їхніх сімей. Вибірку дослідження склали 12 сімейних пар, у яких один із партнерів є військовослужбовцем за контрактом. Загальна кількість учасників становила 24 особи. До участі в дослідженні було залучено пари, які перебували у шлюбі або стабільних партнерських стосунках, мали досвід тривалих розлук, пов'язаних зі службовою діяльністю, та надали добровільну згоду на участь у діагностичному й тренінговому етапах дослідження.

Вибір саме сімейних пар як одиниці дослідження був принципово важливим, оскільки сімейний конфлікт має взаємний характер і не може бути повноцінно пояснений лише через позицію одного з партнерів. Дослідження 12 пар дало змогу проаналізувати не тільки індивідуальні показники військовослужбовців, а й особливості парної взаємодії, узгодженість оцінок партнерів, відмінності у сприйнятті конфліктних ситуацій, рівень взаємної підтримки та динаміку змін після тренінгового впливу. Середній вік респондентів – 33,7 роки.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

розширено уявлення про психологічну специфіку сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом в умовах тривалого воєнного стресу;

визначено й систематизовано ключові чинники сімейної конфліктності у військових родинах, зокрема службово-професійне напруження, рольову неузгодженість, порушення емоційної комунікації, тривалі розлуки та труднощі реінтеграції військовослужбовця в сімейний простір;

уточнено психологічний зміст явища перенесення службового стресу у сферу сімейної взаємодії;

обґрунтовано доцільність комплексної психодіагностики сімейних конфліктів із урахуванням показників стресу, стилів поведінки в конфлікті, сімейної згуртованості й подружньої задоволеності;

розроблено та апробовано тренінгову програму подолання сімейних конфліктів у 12 сімейних парах військовослужбовців за контрактом;

визначено практичні напрями психологічної підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей у процесі профілактики та подолання деструктивних конфліктів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів військових частин, реабілітаційних центрів, ветеранських просторів, центрів соціально-психологічної допомоги, сімейних консультантів і фахівців із кризової психології. Розроблена тренінгова програма та практичні рекомендації можуть бути застосовані для:

профілактики сімейних конфліктів у родинах військовослужбовців за контрактом;

покращення якості подружньої комунікації;

розвитку навичок емоційної саморегуляції у конфліктних ситуаціях;

узгодження сімейних ролей після тривалих розлук і повернення військовослужбовця до родини;

зниження рівня психоемоційного напруження в сімейній системі;

формування конструктивних стратегій поведінки в конфлікті;

зміцнення сімейної згуртованості та психологічної стійкості родини військовослужбовця.

Структура й обсяг дослідження. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (62 найменування). Загальний обсяг роботи становить 110 сторінок, з них 102 сторінки основного тексту. Робота містить 22 таблиці та 10 рисунків.

Таким чином, дослідження спрямоване на поєднання положень сімейної, військової, кризової та консультативної психології з метою наукового обґрунтування й практичного впровадження ефективних способів подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом. У центрі дослідження перебуває сім'я військовослужбовця як особлива психологічна система, що потребує підтримки, стабілізації, розвитку комунікативної культури та зміцнення внутрішніх ресурсів в умовах тривалого воєнного стресу.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КОНТРАКТОМ

1.1. Поняття конфлікту у психологічній науці.

Проблема конфлікту належить до числа фундаментальних у психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з вивченням особистості, міжособистісної взаємодії, соціальної поведінки, групової динаміки та механізмів адаптації людини до складних умов життєдіяльності. Конфлікт супроводжує різні сфери людського життя: внутрішній світ особистості, міжособистісні стосунки, сімейну взаємодію, професійну діяльність, соціальні групи та суспільні процеси. Саме тому його розуміння не може бути зведене лише до побутового уявлення про сварку, суперечку або протистояння. У психологічному значенні конфлікт постає як складний багаторівневий процес, що виникає внаслідок зіткнення протилежно спрямованих потреб, мотивів, цінностей, цілей, інтересів, очікувань або способів поведінки суб'єктів взаємодії [4; 5; 12; 19].

У загальному розумінні конфлікт можна визначити як форму взаємодії, у якій сторони усвідомлюють або переживають несумісність власних позицій, інтересів чи потреб із позиціями іншої сторони. Важливою ознакою конфлікту є не лише наявність об'єктивної суперечності, а й її суб'єктивне сприйняття учасниками. Одна й та сама ситуація може оцінюватися різними людьми по-різному: як незначне непорозуміння, як загроза власним інтересам або як глибока особистісна образа. Отже, психологічний зміст конфлікту визначається не тільки зовнішніми умовами, а й особливостями сприйняття, інтерпретації, емоційного реагування та поведінкової відповіді його учасників.

Наукове осмислення конфлікту має тривалу історію та охоплює широкий спектр теоретичних підходів. Узагальнення основних теоретичних підходів до розуміння конфлікту у психологічній науці подано табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Основні теоретичні підходи до розуміння конфлікту у психологічній науці

Теоретичний підхід	Представники	Розуміння природи конфлікту	Значення для дослідження сімейних конфліктів
Психоаналітичний	З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер	Конфлікт розглядається як наслідок внутрішньоособистісних суперечностей, несвідомих потягів, тривоги, захисних механізмів і раннього досвіду	Дозволяє пояснити приховані емоційні причини сімейних суперечностей, перенесення напруження на партнера, несвідомі образи й очікування
Гуманістичний	К. Роджерс, А. Маслоу	Конфлікт виникає внаслідок фрустрації базових потреб, порушення умов прийняття, самореалізації та автентичного самовираження	Дає змогу розглядати сімейний конфлікт як прояв незадоволених потреб у підтримці, любові, повазі, безпеці та визнанні
Когнітивний	Дж. Келлі, Л. Фестингер, Ж. Піаже	Конфлікт пояснюється розбіжностями у сприйнятті, інтерпретації ситуації, переконаннях, установках і когнітивному дисонансі	Дозволяє аналізувати роль хибних інтерпретацій, очікувань і суб'єктивного бачення поведінки партнера
Теорія рис особистості	Р. МакКрей, П. Коста	Стиль поведінки в конфлікті залежить від індивідуальних рис: нейротизму, доброзичливості, сумлінності, відкритості, екстраверсії	Допомагає пояснити індивідуальні відмінності у реагуванні членів сім'ї на суперечності
Теорія саморегуляції	А. Бандура, Р. Баумейстер	Конфлікт може бути наслідком недостатнього контролю імпульсів, емоційної реактивності та слабкої саморегуляції	Дає змогу обґрунтувати важливість розвитку емоційної саморегуляції у

			військовослужбовців і членів їхніх сімей
Соціально-психологічний	Г. Теджфел, Дж. Тернер, Ф. Хайдер, Г. Келлі	Конфлікт виникає у процесі міжособистісної або міжгрупової взаємодії, залежить від ролей, норм, ідентичності та атрибуції поведінки	Дозволяє аналізувати сімейний конфлікт як результат взаємних очікувань, соціальних ролей і помилкових пояснень поведінки партнера
Поведінковий / конфліктологічний	К. Томас, Р. Кілманн, М. Дойч	Конфлікт розглядається через стратегії поведінки: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця; розмежовуються конструктивні й деструктивні конфлікти	Дає інструментарій для діагностики стилів поведінки у сімейному конфлікті та розроблення тренінгових програм

У межах психоаналітичного підходу конфлікт розглядався насамперед як наслідок внутрішньоособистісних суперечностей між різними структурами психіки, несвідомими потягами, соціальними заборонами та вимогами реальності. У працях З. Фрейда конфлікт постає як зіткнення між потягами, моральними обмеженнями й адаптаційними можливостями особистості. Такий підхід дав змогу розглядати конфлікт не лише як зовнішню суперечність між людьми, а й як глибинний внутрішній процес, що може проявлятися у поведінці, емоційних реакціях, захисних механізмах і труднощах міжособистісної взаємодії. Подальший розвиток психоаналітичної традиції у працях К. Хорні та А. Адлера посилив увагу до ролі тривоги, почуття неповноцінності, прагнення до переваги, потреби в безпеці та прийнятті як чинників виникнення внутрішніх і міжособистісних конфліктів [46; 49; 50; 51].

У гуманістичній психології конфлікт інтерпретується через призму базових потреб особистості, її прагнення до самореалізації, автентичності та особистісного зростання. К. Роджерс пов'язував психологічні труднощі з невідповідністю між реальним досвідом людини та її уявленням про себе. У цьому контексті конфлікт може виникати тоді, коли особистість не має

можливості відкрито виражати власні почуття, потреби й цінності або змушена пристосовуватися до зовнішніх очікувань, які суперечать її внутрішньому досвіду. А. Маслоу розглядав конфлікт у зв'язку з фрустрацією базових потреб і перешкодами на шляху до самоактуалізації. Якщо потреби в безпеці, любові, належності, повазі або самореалізації залишаються незадоволеними, зростає внутрішнє напруження, що може виявлятися у конфліктній поведінці, емоційній нестійкості або деструктивних формах взаємодії [54; 55].

У когнітивних теоріях конфлікт пояснюється через особливості сприйняття, інтерпретації та оцінки ситуації. Представники цього напрямку наголошували, що людина реагує не стільки на об'єктивну подію, скільки на її суб'єктивне значення. Дж. Келлі розглядав поведінку особистості крізь призму індивідуальних конструктів, за допомогою яких людина пояснює події та прогнозує поведінку інших. Л. Фестингер увів поняття когнітивного дисонансу, що виникає внаслідок суперечності між переконаннями, установками та реальним досвідом. У конфліктній ситуації когнітивний дисонанс може проявлятися як внутрішнє напруження, прагнення виправдати власну позицію, знецінити позицію іншого або уникнути інформації, яка суперечить усталеним переконанням [36; 52].

Особливе значення для психологічного аналізу конфлікту мають теорії особистісних рис. Зокрема, у моделі «Великої п'ятірки» Р. МакКрея та П. Кости стиль поведінки людини у конфлікті можна пояснювати через поєднання таких базових характеристик, як екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм і відкритість до досвіду. Високий рівень нейротизму може посилювати емоційну реактивність, тривожність і схильність до переживання образ, тоді як доброзичливість і сумлінність можуть сприяти пошуку компромісу, відповідальності та конструктивній взаємодії. Отже, конфліктна поведінка значною мірою залежить не лише від ситуації, а й від індивідуально-психологічних особливостей її учасників [48].

Теорія саморегуляції особистості акцентує увагу на здатності людини контролювати власні імпульси, емоції, агресивні реакції та поведінкові прояви у

складних ситуаціях. У працях А. Бандури особистість розглядається як активний суб'єкт, здатний до самоспостереження, самооцінки та самокорекції поведінки. Недостатній розвиток саморегуляції може призводити до імпульсивного реагування, ескалації суперечки, нездатності витримувати емоційне напруження та переходу від обговорення проблеми до взаємних звинувачень. У контексті сімейних конфліктів цей підхід є особливо важливим, оскільки здатність партнерів регулювати власні емоції безпосередньо впливає на характер подружньої комунікації [32; 47].

Соціально-психологічні підходи розглядають конфлікт як результат міжособистісної або міжгрупової взаємодії, у якій важливу роль відіграють соціальні норми, статуси, ролі, очікування, групова належність і стереотипи. Теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела та Дж. Тернера пояснює конфлікт через протиставлення «своєї» та «чужої» груп, посилення внутрішньогрупової згуртованості та міжгрупової диференціації. У сімейному контексті подібна логіка може проявлятися у формуванні опозиційних позицій: «я – ти», «мій досвід – твій досвід», «служба – сім'я», «обов'язок – потреба в близькості». Таке поляризоване сприйняття ускладнює діалог і сприяє поглибленню конфліктної взаємодії [59].

Вагомий внесок у психологічне розуміння конфліктної поведінки зробила модель К. Томаса і Р. Кілманна. Відповідно до цієї моделі, поведінка людини в конфлікті визначається співвідношенням двох вимірів: орієнтації на власні інтереси та орієнтації на інтереси іншої сторони. На цій основі виокремлюють п'ять основних стилів поведінки в конфлікті: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс і співпрацю [45]. Суперництво передбачає прагнення відстояти власну позицію без достатнього врахування інтересів іншого. Уникнення проявляється у відході від обговорення проблеми. Пристосування пов'язане з поступкою власними інтересами заради збереження стосунків. Компроміс передбачає взаємні поступки, тоді як співпраця орієнтована на пошук рішення, яке максимально враховує потреби обох сторін. Для дослідження сімейних конфліктів ця модель має особливе значення, оскільки дозволяє не

лише описати наявність суперечності, а й визначити типові способи реагування партнерів на неї.

Теорія атрибуції Ф. Хайдера та Г. Келлі пояснює конфліктну поведінку через особливості інтерпретації причин власних і чужих вчинків. У конфлікті люди часто схильні пояснювати власну поведінку зовнішніми обставинами, а поведінку іншої сторони – її особистісними рисами або негативними намірами. Наприклад, власну різкість людина може пояснювати втомою чи стресом, тоді як різкість партнера – байдужістю, агресивністю або неповагою. Такі атрибутивні помилки посилюють емоційну напругу, сприяють взаємним звинуваченням і перешкоджають конструктивному розв’язанню конфлікту [50; 61].

У сучасній психології важливим є розмежування конструктивних і деструктивних конфліктів. М. Дойч підкреслював, що конфлікт не є однозначно негативним явищем. Конструктивний конфлікт може сприяти розвитку стосунків, уточненню позицій, виявленню прихованих потреб, оновленню правил взаємодії та пошуку ефективних рішень. Деструктивний конфлікт, навпаки, супроводжується ескалацією напруження, взаємним знеціненням, посиленням ворожості, порушенням довіри та руйнуванням міжособистісних зв’язків [4; 5; 12; 35]. У цьому контексті особливої значущості набуває не сам факт наявності конфлікту, а спосіб його переживання, осмислення та розв’язання.

Сучасні дослідження засвідчують трансформацію наукового бачення конфлікту: від уявлення про нього як суто деструктивного явища до розуміння як потенційного джерела розвитку. Г. Зіммель одним із перших наголошував, що конфлікт є природним елементом соціального життя і може виконувати інтегративну функцію, оскільки дає змогу виявити суперечності, переглянути застарілі форми взаємодії та створити новий баланс відносин [57]. У такому розумінні конфлікт не слід ототожнювати лише з руйнуванням. Він може бути умовою розвитку за умови, що сторони здатні до рефлексії, діалогу, визнання потреб одна одної та пошуку спільного рішення.

Міждисциплінарні підходи також розширюють розуміння природи конфлікту. У межах теорії раціонального вибору конфлікт інтерпретується як результат стратегічних рішень суб'єктів, які прагнуть максимізувати власні інтереси. Теорія ігор аналізує поведінку учасників конфлікту в умовах взаємозалежності їхніх рішень, коли результат дій однієї сторони залежить від реакції іншої. Такі підходи мають значення і для психології сімейного конфлікту, оскільки подружжя взаємодія також передбачає взаємозалежність рішень, баланс ресурсів, очікувань, поступок і відповідальності. Якщо кожен із партнерів діє лише з позиції власного інтересу, ігноруючи потреби іншого, конфлікт має тенденцію до загострення. Якщо ж сторони орієнтуються на спільний результат, з'являються умови для співпраці [12; 35].

У контексті теми дипломної роботи особливого значення набуває аналіз конфлікту в сімейній взаємодії військовослужбовців за контрактом. Сімейний конфлікт у такій родині не можна розглядати ізольовано від професійно-службового контексту. Військова служба передбачає перебування в умовах ризику, підвищеної відповідальності, дисциплінарної регламентації, тривалих розлук, емоційного напруження та обмеженості можливостей для повноцінного сімейного спілкування. Унаслідок цього звичайні сімейні суперечності можуть набувати більшої гостроти, оскільки накладаються на хронічний стрес, втому, тривожність, рольову неузгодженість і труднощі емоційної саморегуляції [10; 20; 25].

Для військовослужбовця за контрактом конфліктна ситуація в сім'ї може мати подвійне психологічне навантаження. З одного боку, сім'я виступає джерелом підтримки, безпеки та відновлення. З іншого – саме в сімейному просторі можуть актуалізуватися накопичені напруження, невисловлені переживання, образи, страхи та очікування. Члени родини також перебувають під впливом стресу, пов'язаного з тривалою відсутністю партнера, невизначеністю, страхом втрати, необхідністю самотійно виконувати більшість сімейних функцій. Тому сімейний конфлікт у родинях військовослужбовців має

системний характер і формується на перетині особистісних, комунікативних, рольових, професійних і соціальних чинників (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Класифікація конфліктів у психологічній науці

Критерій класифікації	Види конфліктів	Змістова характеристика	Приклад у сімейній взаємодії
За рівнем прояву	Внутрішньоособистісний	Суперечність між потребами, мотивами, цінностями або ролями самої особистості	Військовослужбовець одночасно прагне виконувати службовий обов'язок і бути емоційно присутнім у сім'ї
	Міжособистісний	Зіткнення позицій, очікувань або потреб двох осіб	Суперечка між партнерами щодо розподілу сімейних обов'язків
	Внутрішньогруповий	Напруження всередині малої групи	Конфлікт між кількома членами родини щодо виховання дітей
	Міжгруповий	Протистояння різних соціальних груп	Напруження між сім'єю військовослужбовця та його професійним середовищем щодо пріоритетності часу
За характером наслідків	Конструктивний	Сприяє розвитку, уточненню потреб, покращенню взаєморозуміння	Партнери після конфлікту домовляються про новий розподіл обов'язків
	Деструктивний	Посилює напруження, руйнує довіру, поглиблює відчуження	Після сварки партнери уникають спілкування, накопичують образи
За формою прояву	Відкритий	Виявляється у прямій суперечці, обговоренні, емоційній реакції	Партнери відкрито висловлюють невдоволення
	Прихований	Проявляється через мовчання, дистанціювання, пасивну агресію	Один із партнерів уникає розмови, але демонструє холодність
За тривалістю	Короткочасний	Має ситуативний характер і швидко завершується	Разова суперечка через побутове питання
	Затяжний	Повторюється, набуває хронічного характеру	Постійні конфлікти щодо браку уваги, довіри або участі у вихованні дітей

За предметом	Ціннісний	Пов'язаний із різними життєвими пріоритетами	Різне бачення ролі служби та сім'ї
	Рольовий	Виникає через неузгодженість сімейних функцій	Невизначеність, хто ухвалює рішення після повернення військовослужбовця
	Комунікативний	Зумовлений порушеннями спілкування	Партнери неправильно інтерпретують мовчання або емоційність одне одного

Взаємозв'язок внутрішніх, міжособистісних і соціальних компонентів психологічного конфлікту узагальнено на рис. 1.1.

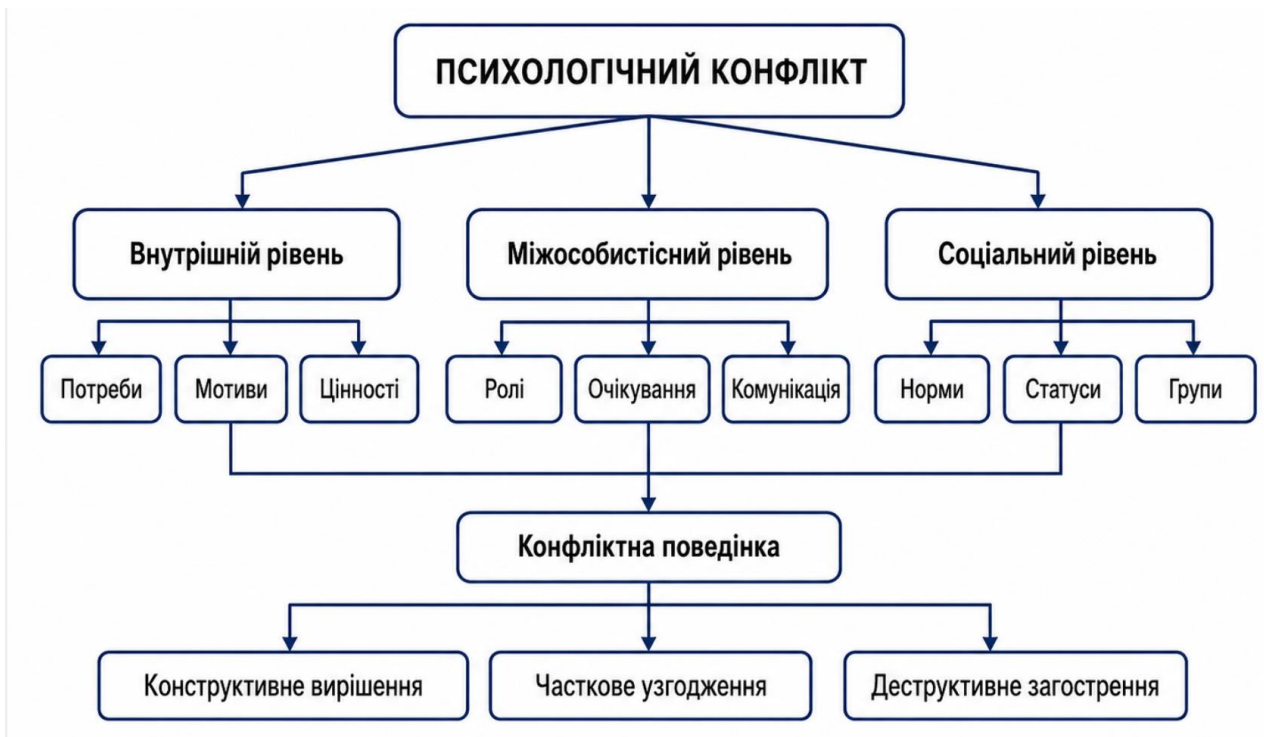


Рис. 1.1. Багаторівнева структура психологічного конфлікту.

Отже, у психологічній науці конфлікт розглядається як багатовимірне явище, що має внутрішньоособистісний, міжособистісний, груповий і соціальний рівні прояву. Його природа пояснюється з позицій психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, особистісного, соціально-

психологічного, системного та міждисциплінарного підходів. Для дослідження сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом особливо важливими є положення про суб'єктивне сприйняття конфлікту, стилі поведінки в конфліктній ситуації, роль стресу та саморегуляції, значення сімейної комунікації, а також розмежування конструктивних і деструктивних форм конфліктної взаємодії. Саме такий підхід дає змогу надалі розглядати сімейний конфлікт не лише як проблему, а і як потенційну точку психологічної роботи, розвитку взаєморозуміння та зміцнення сімейної системи.

1.2. Психологічні особливості сімейного конфлікту.

У психологічній науці сімейний конфлікт розглядається як одна з форм міжособистісної взаємодії, що виникає внаслідок суперечностей між членами сім'ї щодо потреб, інтересів, цінностей, очікувань, ролей, способів поведінки або моделей комунікації. На відміну від інших видів міжособистісних конфліктів, сімейний конфлікт має особливу емоційну насиченість, оскільки розгортається у просторі близьких, інтимно значущих, тривалих і взаємозалежних стосунків. Саме тому його психологічний зміст не обмежується зовнішньою суперечкою або ситуативним непорозумінням, а часто відображає глибинні потреби особистості у безпеці, любові, прийнятті, повазі, автономії, підтримці та емоційній близькості [1; 28; 29; 34; 42; 44].

Сімейний конфлікт є природним елементом функціонування родини, оскільки сім'я поєднує різних людей із власним життєвим досвідом, індивідуальними особливостями, ціннісними орієнтаціями, потребами та уявленнями про належну поведінку. У цьому сенсі конфлікт не завжди є ознакою руйнування сімейних стосунків. За умови конструктивного розв'язання він може виконувати розвивальну функцію: сприяти уточненню очікувань, перегляду неефективних правил взаємодії, узгодженню сімейних ролей, виявленню прихованих потреб і формуванню більш зрілих способів комунікації. Водночас

деструктивний перебіг сімейного конфлікту призводить до емоційного відчуження, втрати довіри, накопичення образ, зниження подружньої задоволеності та порушення психологічного клімату в родині [29; 39; 44].

Сім'я є особливою формою спільного життя людей, історично сформованим осередком продовження людського роду, первинної соціалізації та емоційної підтримки. У сучасній психології її розглядають одночасно як соціальний інститут і як малу соціальну групу. Як соціальний інститут сім'я виконує репродуктивну, виховну, економічну, побутову, емоційно-підтримувальну, регулятивну й соціалізаційну функції. Вона задовольняє базові фізичні, соціальні та духовні потреби людини, організовує побут, забезпечує передачу культурних норм, цінностей і моделей поведінки. Як мала соціальна група сім'я є простором безпосередньої взаємодії, у межах якої формуються уявлення про себе, інших людей, довіру, відповідальність, близькість, підтримку та способи подолання труднощів [28; 29].

Саме подвійна природа сім'ї – як соціального інституту і малої групи – зумовлює складність сімейного конфлікту. З одного боку, конфлікт у родині пов'язаний із соціальними ролями, нормами, очікуваннями, матеріально-побутовими умовами, батьківськими обов'язками та розподілом відповідальності. З іншого боку, він завжди має глибоко особистісний вимір, оскільки торкається емоційної прив'язаності, самооцінки, почуття значущості, потреби у прийнятті та переживання власної цінності в очах близьких людей.

У науковій психології існують різні підходи до розуміння сім'ї та сімейного конфлікту. Найбільш значущими для аналізу цієї проблеми є системний, психоаналітичний, гуманістичний і соціально-когнітивний підходи. Кожен із них акцентує увагу на окремих аспектах сімейної взаємодії та дозволяє глибше осмислити психологічні механізми виникнення конфліктів. Порівняльну характеристику основних підходів до розуміння сім'ї та сімейного конфлікту подано в табл. 1.3.

У межах системного підходу сім'я розглядається як цілісна динамічна система, елементи якої перебувають у постійному взаємовпливі. Поведінка,

Таблиця 1.3

Основні підходи до розуміння сім'ї та сімейного конфлікту

Підхід	Розуміння сім'ї	Розуміння сімейного конфлікту	Значення для дослідження сімей військовослужбовців
Системний	Сім'я є цілісною динамічною системою, члени якої перебувають у взаємозалежності	Конфлікт є проявом порушення балансу, меж, ролей, правил і комунікації	Дозволяє аналізувати вплив служби одного партнера на всю сімейну систему
Психоаналітичний	Сім'я є середовищем прояву несвідомих установок, раннього досвіду й емоційного перенесення	Конфлікт відображає приховані страхи, образи, травматичний досвід і захисні реакції	Пояснює перенесення службового стресу, тривоги та внутрішнього напруження у сімейну взаємодію
Гуманістичний	Сім'я є простором прийняття, любові, підтримки й самореалізації	Конфлікт виникає за умов фрустрації потреб у безпеці, повазі, близькості та визнанні	Дає змогу бачити потреби обох сторін: військовослужбовця і членів його сім'ї
Соціально-когнітивний	Сім'я є середовищем соціального навчання, наслідування та формування поведінкових моделей	Конфлікт закріплюється через засвоєні моделі реагування, підкріплення й повторення патернів	Пояснює, як директивні або унікальні моделі поведінки можуть переноситися у подружню взаємодію
Комунікативний	Сім'я функціонує через систему вербальних і невербальних повідомлень	Конфлікт виникає через порушення обміну інформацією, подвійні послання, критику, замовчування	Дозволяє вивчати роль мовчання, непорозуміння, емоційної закритості в сім'ях військових
Рольовий	Сім'я є системою взаємопов'язаних соціальних і психологічних ролей	Конфлікт виникає через неузгодженість рольових очікувань і відповідальності	Особливо важливий для аналізу змін ролей під час розлуки та після повернення військовослужбовця

емоційний стан або рольові зміни одного члена родини неминуче впливають на функціонування всієї сімейної структури [34; 42; 44; 56]. Тому сімейний конфлікт у цьому підході не зводиться до проблеми окремої особистості, а розглядається як симптом порушення балансу всієї системи. Його причинами можуть бути нечіткі або надмірно жорсткі межі, неузгоджений розподіл ролей,

неефективні правила комунікації, порушення ієрархії, залучення дітей у подружні суперечності, а також нездатність родини адаптуватися до змін функціонування всієї сімейної структури. Тому сімейний конфлікт у цьому підході не зводиться до проблеми окремої особистості, а розглядається як симптом порушення балансу всієї системи. Його причинами можуть бути нечіткі або надмірно жорсткі межі, неузгоджений розподіл ролей, неефективні правила комунікації, порушення ієрархії, залучення дітей у подружні суперечності, а також нездатність родини адаптуватися до змін.

Системний підхід є особливо продуктивним для аналізу сімей військовослужбовців за контрактом, оскільки військова служба одного з партнерів впливає на всю родину. Тривалі розлуки, зміна режиму спілкування, службова зайнятість, небезпека, невизначеність і потреба в оперативному прийнятті рішень змінюють сімейну структуру. Партнер, який залишається вдома, часто бере на себе більшу частину побутових, виховних і організаційних функцій. Унаслідок цього сімейна система перебудовується, а повернення військовослужбовця до родини може спричиняти новий етап напруження, пов'язаний із необхідністю повторного узгодження ролей, меж і відповідальності.

Одним із ключових понять системного підходу є баланс між емоційною близькістю та дистанцією. Надмірна дистанція може призводити до відчуження, втрати довіри та переживання самотності, тоді як надмірне злиття – до втрати автономії, контролю, взаємних претензій і залежності. У сім'ях військовослужбовців цей баланс часто порушується через об'єктивні умови служби. Під час розлуки члени родини змушені підтримувати близькість дистанційно, а після повернення – знову пристосовуватися до безпосередньої взаємодії. Саме ці переходи нерідко стають джерелом конфліктів.

Системний підхід також акцентує увагу на ролі тривожності в сімейній взаємодії. Тривожність може бути гострою, коли вона виникає як реакція на реальну загрозу або складну подію, і хронічною, коли стан емоційного напруження зберігається навіть за відсутності безпосередньої небезпеки. Для

родин військовослужбовців характерним є тривале перебування у стані невизначеності, очікування, страху за життя партнера, інформаційного напруження та емоційного виснаження. У таких умовах навіть незначні побутові непорозуміння можуть набувати підвищеної емоційної гостроти.

Психоаналітичний підхід розглядає сімейний конфлікт крізь призму несвідомих процесів, раннього досвіду, внутрішніх суперечностей, психологічних захистів і перенесення емоцій на близьких людей. У сімейній взаємодії людина нерідко реагує не лише на реальну поведінку партнера, а й на власні минулі переживання, травматичний досвід, неусвідомлені страхи, очікування або образи. У цьому контексті конфлікт може бути зовнішнім проявом внутрішньої напруги, яка не завжди прямо пов'язана з актуальною ситуацією [49; 50; 51].

Для сімей військовослужбовців психоаналітичний підхід дає змогу пояснити механізми перенесення службового стресу в сімейне середовище. Напруження, тривога, емоційне виснаження або переживання загрози, які накопичуються у професійній сфері, можуть проявлятися вдома у вигляді дратівливості, замкненості, різких реакцій, уникання близькості або потреби в контролі. Водночас члени сім'ї можуть переносити на військовослужбовця власні страхи, образи, відчуття покинутості або тривогу, пов'язану з його відсутністю. Унаслідок цього реальний предмет суперечки часто стає лише приводом для виявлення глибших емоційних переживань.

Гуманістичний підхід розглядає сім'ю як простір емоційної підтримки, прийняття, довіри, любові та особистісного розвитку. З цієї позиції сімейний конфлікт виникає тоді, коли порушуються умови психологічної безпеки, знецінюються потреби одного з членів родини, обмежується можливість відкрито висловлювати почуття або не визнається унікальність особистості. Гуманістична психологія акцентує увагу на тому, що кожен член сім'ї має право на власні переживання, потреби, межі та самореалізацію, а конструктивна сімейна взаємодія можлива лише за умови поваги, емпатії та діалогу [54; 55].

У родинях військовослужбовців гуманістичний підхід має особливе значення, оскільки дозволяє уникнути однобічного бачення конфлікту. Військовослужбовець потребує розуміння, прийняття, часу для відновлення та визнання складності його професійного досвіду. Водночас партнер і діти також потребують уваги, емоційної присутності, підтримки та визнання власного внеску в збереження родини. Якщо потреби однієї сторони систематично ігноруються або знецінюються, конфлікт набуває хронічного характеру. Тому важливим завданням психологічної роботи є створення умов для взаємного визнання потреб і відновлення безпечного діалогу.

Соціально-когнітивний підхід розглядає сім'ю як середовище соціального навчання, у межах якого члени родини засвоюють моделі поведінки, емоційного реагування, комунікації та подолання труднощів через спостереження, наслідування, підкріплення і взаємодію. У сім'ї формуються базові уявлення про те, як можна висловлювати невдоволення, як реагувати на критику, як просити підтримки, як вирішувати суперечки та як поводитися в ситуації напруження. Якщо в родині домінують моделі крику, уникнення, мовчання, звинувачення або психологічного тиску, вони можуть закріплюватися як звичні способи конфліктної поведінки [32].

У сім'ях військовослужбовців соціально-когнітивний підхід дозволяє пояснити, як професійні моделі поведінки можуть переноситися у сімейний простір. Директивність, швидке прийняття рішень, емоційний контроль, орієнтація на підпорядкування й чіткі накази можуть бути необхідними у військовій діяльності, однак у подружній взаємодії вони не завжди є ефективними. Сімейна комунікація потребує не лише організованості, а й гнучкості, емпатії, здатності слухати, домовлятися та враховувати емоційний стан іншої людини.

Важливою психологічною особливістю сімейного конфлікту є його багаторівневність. На поверхневому рівні конфлікт може стосуватися побуту, фінансів, виховання дітей, розподілу обов'язків, часу спілкування або планування майбутнього. На глибинному рівні він часто пов'язаний із потребами

у визнанні, безпеці, довірі, близькості, автономії та справедливості. Наприклад, суперечка щодо невиконаних побутових обов'язків може насправді відображати переживання партнера про те, що його зусилля не помічають; конфлікт щодо мовчазності військовослужбовця після повернення може приховувати потребу обох сторін у підтримці, але водночас труднощі в її вираженні. Багаторівневу структуру сімейного конфлікту відображено на рис. 1.2.

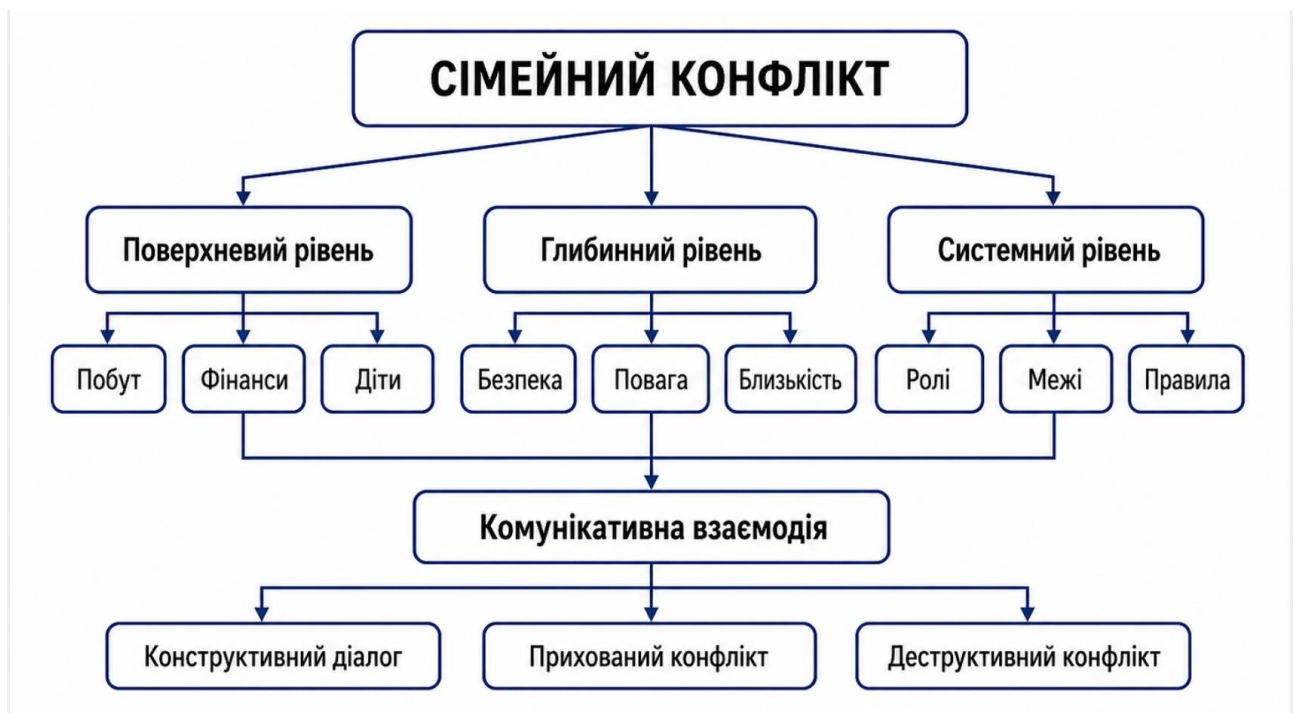


Рис. 1.2. Структура сімейного конфлікту.

Ще однією особливістю сімейних конфліктів є їх повторюваність. Якщо глибинні причини конфлікту не усвідомлюються й не опрацьовуються, родина може знову і знову повертатися до тих самих тем у різних ситуаціях. Такі повторювані конфліктні сценарії формують стійкі патерни взаємодії: один партнер наполягає, інший уникає; один звинувачує, інший захищається; один вимагає близькості, інший дистанціюється. З часом сам сценарій стає важливішим за предмет суперечки, а члени сім'ї починають реагувати не стільки на конкретну ситуацію, скільки на очікуваний розвиток конфлікту.

Сімейний конфлікт також має значний вплив на дітей. Навіть якщо діти формально не беруть участі у суперечках, вони сприймають емоційний фон родини, інтонації, напруження, мовчання, відчуження або взаємну агресію батьків. Залучення дітей до подружнього конфлікту, використання їх як посередників, союзників або свідків значно ускладнює психологічну ситуацію в сім'ї. Для родин військовослужбовців це питання є особливо чутливим, оскільки діти можуть одночасно переживати тривогу за батька або матір, які перебувають на службі, і напруження, пов'язане з конфліктами дорослих.

Узагальнюючи, можна виокремити такі основні психологічні особливості сімейного конфлікту: висока емоційна насиченість; значущість суб'єктивного сприйняття ситуації; поєднання поверхневих і глибинних причин; повторюваність конфліктних сценаріїв; взаємозалежність членів сім'ї; вплив на психологічний клімат родини; зв'язок із сімейними ролями, межами, правилами й комунікацією; можливість як деструктивного, так і конструктивного розвитку. Основні психологічні особливості сімейного конфлікту систематизовано в табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Психологічні особливості сімейного конфлікту

Психологічна особливість	Зміст характеристики	Прояв у сімейній взаємодії	Можливі наслідки
Висока емоційна насиченість	Конфлікт відбувається між емоційно значущими людьми	Підвищена образливість, гостра реакція на слова, тон, мовчання або дистанцію	Ескалація сварок, накопичення образ, зниження довіри
Взаємозалежність членів сім'ї	Стан і поведінка одного члена родини впливають на інших	Емоційне напруження одного партнера змінює психологічний клімат усієї сім'ї	Поширення тривоги, формування напруженої атмосфери
Поєднання поверхневих і глибинних причин	Зовнішній привід часто приховує незадоволені потреби	Суперечка щодо побуту може відображати потребу у підтримці чи визнанні	Повторюваність конфліктів, якщо глибинна причина не усвідомлена
Повторюваність сценаріїв	Конфлікти розгортаються за типовими моделями	Один партнер звинувачує, інший уникає; один вимагає	Закріплення деструктивних моделей взаємодії

		близькості, інший дистанціюється	
Вплив сімейних ролей	Конфлікт пов'язаний із очікуваннями щодо ролей чоловіка, дружини, батьків	Невдоволення розподілом обов'язків, відповідальності, участі у вихованні дітей	Рольове перевантаження, боротьба за контроль
Значення комунікації	Якість спілкування визначає перебіг і наслідки конфлікту	Мовчання, звинувачення, критика, пасивна агресія або відкритий діалог	Або поглиблення конфлікту, або його конструктивне вирішення
Вплив на дітей	Діти сприймають емоційний фон сім'ї навіть без прямої участі	Напруження, страх, тривога, залучення дітей у суперечки	Порушення емоційної безпеки дитини
Можливість розвитку	Конфлікт може сприяти переосмисленню сімейних правил	Обговорення потреб, узгодження ролей, формування нових домовленостей	Підвищення зрілості стосунків і сімейної згуртованості

Логіку формування сімейного конфлікту у військовослужбовців за контрактом можна подати у вигляді узагальненої моделі (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Модель формування сімейного конфлікту у військовослужбовців за контрактом.

Отже, сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом є складним соціально-психологічним явищем, що відображає суперечності між потребами, очікуваннями, ролями та способами взаємодії членів родини. У сім'ях військовослужбовців за контрактом він набуває особливої специфіки, оскільки формується під впливом військово-професійного стресу, тривалих розлук, порушення комунікації, трансформації ролей, хронічної тривожності та труднощів повернення військовослужбовця до сімейного простору. Саме тому психологічне вивчення сімейних конфліктів у таких родинах потребує системного, особистісного, гуманістичного та соціально-когнітивного аналізу, що дає змогу не лише описати конфліктну взаємодію, а й визначити ефективні способи її профілактики та подолання.

1.3. Причини та чинники виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом.

Аналіз психологічної природи конфлікту та особливостей сімейної взаємодії дає підстави стверджувати, що конфлікти у сім'ях військовослужбовців за контрактом мають складну багаторівневу структуру. Вони не можуть бути пояснені лише ситуативними побутовими суперечками або індивідуальними рисами характеру одного з партнерів. Такі конфлікти виникають на перетині особистісних, емоційних, комунікативних, рольових, сімейно-системних, професійно-службових і соціальних чинників. Саме тому їх доцільно розглядати як специфічний різновид сімейного конфлікту, що формується під впливом умов військової служби, воєнного стресу, тривалих розлук, трансформації сімейних ролей і труднощів адаптації родини до змінених життєвих обставин.

У попередніх підрозділах було встановлено, що конфлікт у психологічній науці розглядається як зіткнення потреб, інтересів, цінностей, очікувань або способів поведінки суб'єктів взаємодії. У сімейному просторі така суперечність

набуває особливої емоційної інтенсивності, оскільки члени родини пов'язані між собою спільним побутом, історією стосунків, батьківсько-дитячими ролями, взаємною відповідальністю, емоційною прив'язаністю та очікуванням підтримки. У родинях військовослужбовців за контрактом ці загальні закономірності ускладнюються дією додаткових стресогенних чинників, пов'язаних із професійною діяльністю одного з партнерів.

Військова служба за контрактом має низку психологічних особливостей, які безпосередньо або опосередковано впливають на сімейну взаємодію. До них належать підвищена відповідальність, ризик для життя і здоров'я, суворе регламентація поведінки, підпорядкування військовій ієрархії, необхідність швидкого прийняття рішень, обмеженість особистого часу, можливість тривалих відряджень, участь у бойових діях або виконанні службово-бойових завдань. За таких умов військовослужбовець часто перебуває у стані хронічного психоемоційного напруження, що впливає на його емоційну доступність, комунікативну відкритість, терпимість до побутових труднощів і здатність до конструктивного діалогу з членами сім'ї [3; 10; 11; 20; 25].

Одним із провідних чинників виникнення сімейних конфліктів у військових родин є службово-професійний стрес. Він накопичується внаслідок тривалого перебування в умовах небезпеки, високої відповідальності, невизначеності, інформаційного перевантаження, фізичної втоми та емоційного виснаження. Згідно з положеннями психології стресу, тривале напруження знижує адаптаційні ресурси особистості, посилює дратівливість, емоційну реактивність, імпульсивність або, навпаки, спричиняє емоційне відсторонення й уникнення взаємодії [24; 40]. У сімейному середовищі це може проявлятися у різкості висловлювань, небажанні обговорювати проблеми, зниженні емпатії, втраті терпимості до побутових питань, потребі в ізоляції або підвищеному контролі над ситуацією [10; 11; 20; 25].

Важливим чинником є так зване перенесення або «транспортування» службового стресу в сімейний простір. Професійна діяльність військовослужбовця потребує дисциплінованості, емоційного контролю,

здатності діяти швидко, директивно й раціонально. У службових умовах такі якості є необхідними та адаптивними. Однак у сімейній взаємодії вони можуть набувати іншого значення: директивність сприймається як авторитарність, емоційна стриманість – як байдужість, мовчазність – як відчуження, прагнення до контролю – як недовіра або тиск. Унаслідок цього виникає розрив між способом поведінки, який є ефективним у військовому середовищі, і способом взаємодії, необхідним для збереження близьких сімейних стосунків.

Другим значущим чинником є тривалі розлуки, пов'язані зі службовою діяльністю. Вони змінюють звичний ритм сімейного життя, обмежують безпосередню комунікацію, посилюють емоційну дистанцію та створюють умови для накопичення невисловлених переживань. Під час відсутності військовослужбовця партнер, який залишається вдома, часто змушений самотійно виконувати більшість побутових, виховних, фінансових і організаційних функцій. Це може зумовлювати рольове перевантаження, втому, почуття самотності, образу, переживання несправедливості або недостатнього визнання власного внеску в підтримання сім'ї.

Тривалі розлуки впливають і на самого військовослужбовця. З одного боку, він може переживати провину через відсутність у сім'ї, обмежену участь у вихованні дітей, неможливість допомагати партнеру в повсякденних справах. З іншого боку, після повернення він може очікувати швидкого відновлення попередньої ролі в родині, не враховуючи, що сімейна система вже пристосувалася до його тривалої відсутності. У таких умовах виникає рольовий конфлікт: один партнер звик самотійно приймати рішення, а інший прагне повернути собі попередній рівень участі, впливу або авторитету в сімейному житті.

Третім важливим чинником є трансформація сімейних ролей. У системному підході сім'я розглядається як динамічна структура, у якій кожен член виконує певні функції, а зміна ролі одного з учасників впливає на всю систему [34; 42; 56]. У сім'ях військовослужбовців за контрактом рольова структура часто є нестабільною. У періоди відсутності військовослужбовця

партнер бере на себе роль основного організатора побуту, вихователя, розпорядника фінансів, емоційного стабілізатора для дітей і родини загалом. Після повернення військовослужбовця виникає потреба в повторному узгодженні меж відповідальності, батьківських функцій, способів прийняття рішень і розподілу повноважень.

Порушення рольового балансу може проявлятися у взаємних претензіях. Партнер, який залишався вдома, може вважати, що його навантаження недооцінюється. Військовослужбовець, у свою чергу, може відчувати, що його відсторонили від сімейного життя, не враховують його позицію або не визнають його авторитет. Такі суперечності часто не проговорюються відкрито, а виявляються через побутові конфлікти, критику, мовчання, емоційну холодність або боротьбу за контроль.

Четвертим чинником є порушення сімейної комунікації. Як було зазначено в підрозділі 1.2, ефективне функціонування сімейної системи значною мірою залежить від відкритості, безпечності та конструктивності спілкування. У родинях військовослужбовців комунікація часто ускладнюється через об'єктивні й суб'єктивні причини. До об'єктивних належать обмеженість зв'язку, різні часові режими, службова таємниця, неможливість обговорювати окремі аспекти професійної діяльності. До суб'єктивних – небажання військовослужбовця травмувати близьких важкими подробицями, емоційна закритість, втома, уникнення розмов про пережите, а також страх партнера поставити «неправильне» запитання або посилити напруження.

Порушення комунікації призводить до того, що члени сім'ї починають інтерпретувати поведінку одне одного на основі припущень, а не відкритого діалогу. Мовчання військовослужбовця може сприйматися як байдужість, тоді як насправді воно може бути проявом виснаження або потреби у психологічному відновленні. Потреба партнера в розмові може сприйматися як тиск, хоча за нею часто стоїть тривога, самотність і потреба у близькості. Такі хибні інтерпретації посилюють конфліктність і сприяють формуванню повторюваних конфліктних сценаріїв.

П'ятим чинником є підвищений рівень тривожності членів сім'ї. Родини військовослужбовців нерідко перебувають у стані постійного очікування небезпеки, повідомлень, змін у службовій ситуації або повернення партнера. Такий стан може набувати форми хронічної тривоги, що знижує здатність до спокійного обговорення проблем, підвищує емоційну чутливість і робить сімейну систему більш вразливою до конфліктів. У системному розумінні хронічна тривожність родини може призводити до надмірного контролю, підозрілості, емоційного злиття або, навпаки, дистанціювання між членами сім'ї.

Шостим чинником є зміна емоційної близькості між партнерами. Сімейні стосунки потребують регулярного емоційного контакту, взаємної підтримки, обміну переживаннями та підтвердження значущості одне одного. Тривала служба, бойове навантаження, розлуки та психологічна втома можуть знижувати інтенсивність емоційного обміну. Партнер може відчувати, що військовослужбовець став «іншим», менш відкритим, менш уважним або емоційно віддаленим. Сам військовослужбовець може переживати, що його не розуміють, очікують від нього неможливого або не враховують його внутрішній стан. Це створює підґрунтя для відчуження, образ і взаємного нерозуміння.

Сьомим чинником є особливості індивідуального реагування на стрес. Не всі військовослужбовці та члени їхніх сімей однаково реагують на складні життєві обставини. Одні схильні до активного обговорення проблем і пошуку підтримки, інші – до уникнення, замовчування, емоційного відсторонення або агресивного реагування. У цьому контексті важливе значення мають стилі поведінки в конфлікті, описані К. Томасом і Р. Кілманном [45]. Переважання суперництва може призводити до боротьби за правоту й ескалації напруження; уникнення – до накопичення невирішених проблем; пристосування – до прихованої образи й емоційного виснаження; компроміс – до часткового зниження напруги; співпраця – до найбільш конструктивного вирішення суперечностей.

Восьмим чинником є вплив дітей і батьківських ролей на структуру сімейного конфлікту. У родинах військовослужбовців питання виховання дітей

часто набуває особливої гостроти. Партнер, який перебуває вдома, може щоденно стикатися з труднощами виховання, навчання, дисципліни та емоційної підтримки дітей, тоді як військовослужбовець бере участь у цих процесах епізодично або дистанційно. Після повернення можуть виникати розбіжності щодо стилю виховання, вимогливості, покарань, дозволів, авторитету та участі у житті дитини. Дитина, у свою чергу, може по-різному реагувати на відсутність або повернення одного з батьків, що також впливає на емоційний стан подружжя.

Особливо небезпечним є залучення дітей у подружній конфлікт. Це може відбуватися відкрито, коли дитину використовують як посередника або союзника, або приховано, коли вона відчуває напруження між батьками, але не має можливості його осмислити. Для військових родин така ситуація є особливо чутливою, оскільки діти можуть одночасно переживати тривогу за безпеку одного з батьків і напруження через конфлікти в родині.

Дев'ятим чинником є соціально-економічні та побутові труднощі. Хоча сімейні конфлікти мають глибокий психологічний зміст, їх зовнішніми причинами часто стають фінансові питання, житлові умови, організація побуту, нестача часу, перевантаження одного з партнерів, проблеми з доступом до медичної, психологічної чи соціальної допомоги. В умовах війни ці труднощі можуть посилюватися вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного способу життя, зміною місця проживання, нестабільністю доходів або необхідністю підтримувати інших членів родини.

Десятим чинником є недостатня готовність до звернення по психологічну допомогу. У частини військовослужбовців і членів їхніх сімей зберігаються установки, що сімейні проблеми потрібно вирішувати «самостійно», а звернення до психолога може сприйматися як ознака слабкості або неспроможності. Такі переконання ускладнюють своєчасне отримання професійної підтримки, сприяють хронізації конфліктів і закріпленню деструктивних способів взаємодії. Водночас саме рання психологічна допомога, психоедукація, сімейне консультування та тренінг комунікативних навичок можуть запобігти ескалації

сімейних конфліктів. Узагальнення основних причин сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом подано в табл. 1.5.

Таблиця 1.5

Причини сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом

Група причин	Конкретні прояви	Психологічний механізм впливу	Наслідки для сімейної взаємодії
Службово-професійні	Участь у бойових діях, чергування, наказовість, ризик, регламентація поведінки	Накопичення стресу, емоційне виснаження, перенесення службових моделей у сім'ю	Директивність, замкненість, зниження терпимості, конфлікти через стиль спілкування
Емоційно-стресові	Тривога, страх втрати, втома, дратівливість, напруження	Зниження саморегуляції, підвищення реактивності, емоційна нестабільність	Часті сварки, образи, різкі реакції, уникання діалогу
Комунікативні	Мовчання, дефіцит розмов, хибні інтерпретації, замовчування переживань	Відсутність відкритого обміну потребами й емоціями	Нерозуміння, підозри, емоційне віддалення
Рольові	Зміна розподілу обов'язків, рольове перевантаження партнера, боротьба за контроль	Неузгодженість очікувань щодо ролей чоловіка, дружини, батьків	Взаємні претензії, почуття несправедливості, напруження після повернення
Сімейно-системні	Порушення меж, залучення дітей у конфлікт, зміна сімейної ієрархії	Дисбаланс сімейної системи, порушення правил взаємодії	Хронізація конфліктів, зниження згуртованості родини
Соціально-побутові	Фінансові труднощі, житлові проблеми, нестача часу, вимушене переміщення	Зростання зовнішнього навантаження на родину	Побутові суперечки, перевантаження одного з партнерів
Психологічна неготовність до допомоги	Стигма психологічного звернення, установка «треба впоратися самостійно»	Відкладання вирішення проблем, уникання професійної підтримки	Хронічні конфлікти, закріплення деструктивних моделей поведінки

Узагальнюючи, причини та чинники виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом можна систематизувати за кількома рівнями.

На індивідуально-психологічному рівні вони пов'язані зі стресом, тривожністю, емоційним виснаженням, особливостями саморегуляції та стилями поведінки в конфлікті. На комунікативному рівні – з дефіцитом відкритого діалогу, хибними інтерпретаціями, замовчуванням переживань і труднощами емоційного обміну. На сімейно-системному рівні – з трансформацією ролей, порушенням меж, дисбалансом відповідальності, залученням дітей у конфлікт і труднощами адаптації сім'ї до змін. На професійно-службовому рівні – з ризиком, бойовим навантаженням, розлуками, регламентацією військової діяльності та перенесенням службових моделей поведінки у сімейний простір. На соціальному рівні – з воєнною нестабільністю, побутовими труднощами, економічним навантаженням і недостатньою доступністю психологічної підтримки. Рівневу систематизацію чинників виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом наведено в табл. 1.6.

Таблиця 1.6

**Рівні чинників виникнення конфліктів
у сім'ях військовослужбовців за контрактом**

Рівень чинників	Основний зміст	Приклади прояву	Напрям психологічної роботи
Індивідуально-психологічний	Особистісні особливості, емоційний стан, саморегуляція, стресостійкість	Дратівливість, імпульсивність, тривожність, емоційне виснаження, замкненість	Розвиток саморегуляції, стрес-менеджмент, усвідомлення емоцій
Комунікативний	Якість спілкування, здатність слухати, висловлювати потреби, домовлятися	Критика, мовчання, звинувачення, уникання складних тем	Навчання активного слухання, «Я-повідомлень», безпечного діалогу
Подружній	Рівень довіри, близькості, підтримки, задоволеності стосунками	Ревнощі, емоційне віддалення, дефіцит уваги, образи	Подружнє консультування, відновлення емоційного контакту
Сімейно-рольовий	Розподіл обов'язків, батьківських функцій, відповідальності	Рольове перевантаження партнера, суперечки щодо виховання дітей	Узгодження ролей, сімейний договір, планування відповідальності

Професійно-службовий	Вплив військової служби, бойового досвіду, службових обмежень	Тривалі розлуки, службові відрядження, бойовий стрес, жорсткий режим	Психоедукація щодо впливу служби на сім'ю, підготовка до повернення
Соціальний	Умови воєнного часу, економічні та соціальні труднощі, доступ до підтримки	Нестабільність, житлові проблеми, обмеженість психологічної допомоги	Соціально-психологічний супровід, залучення ресурсів громади

Отже, сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом є складним соціально-психологічним явищем, що виникає внаслідок взаємодії багатьох чинників. Їхня специфіка полягає в тому, що звичайні для сімейного життя суперечності посилюються умовами військової служби, хронічним стресом, тривалими розлуками, зміною сімейних ролей, порушенням комунікації та труднощами повернення військовослужбовця до родини. Саме тому подолання таких конфліктів потребує не лише ситуативного примирення, а цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, сімейної згуртованості, узгодження ролей і формування спільних стратегій подолання стресу, що і буде розглянуто в розділі 2.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння конфлікту, розкрито психологічні особливості сімейного конфлікту та визначено основні причини й чинники виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом.

Встановлено, що конфлікт у психологічній науці розглядається як складне багаторівневе явище, яке виникає внаслідок зіткнення потреб, мотивів, цінностей, інтересів, очікувань, ролей або способів поведінки суб'єктів взаємодії. Його природа пояснюється в межах різних теоретичних підходів:

психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, особистісного, соціально-психологічного, системного та поведінкового. Узагальнення цих підходів дало змогу зробити висновок, що конфлікт не є виключно деструктивним явищем. За умови конструктивного опрацювання він може виступати чинником розвитку особистості, уточнення потреб, перегляду неефективних моделей взаємодії та формування нових способів соціальної і міжособистісної адаптації.

З'ясовано, що сімейний конфлікт має специфічні психологічні ознаки, які відрізняють його від інших видів міжособистісних конфліктів. До таких ознак належать висока емоційна насиченість, взаємозалежність членів родини, поєднання поверхневих і глибинних причин, повторюваність конфліктних сценаріїв, значущість сімейних ролей, меж і правил, а також суттєвий вплив якості комунікації на перебіг і наслідки конфлікту. Сімейний конфлікт часто виникає не лише через безпосередній предмет суперечки, а через незадоволені потреби у безпеці, підтримці, довірі, повазі, автономії, емоційній близькості та визнанні.

Визначено, що сім'я як соціальний інститут і мала соціальна група є складною соціально-психологічною системою, у якій зміни в емоційному стані, поведінці або ролях одного члена родини впливають на функціонування всієї системи. З позицій системного підходу сімейний конфлікт доцільно розглядати не як проблему окремої особистості, а як прояв порушення сімейної рівноваги, рольового балансу, комунікації, меж або адаптивності родини. Психоаналітичний підхід дозволяє пояснити вплив несвідомих переживань, раннього досвіду та емоційного перенесення на сімейну взаємодію; гуманістичний підхід акцентує увагу на потребах у прийнятті, любові, підтримці та самореалізації; соціально-когнітивний підхід розкриває роль засвоєних моделей поведінки, наслідування та підкріплення у формуванні конфліктних сценаріїв.

Обґрунтовано, що сімейні конфлікти у військовослужбовців за контрактом мають особливу специфіку, зумовлену поєднанням загальносімейних і професійно-службових чинників. Військова служба передбачає підвищену

відповідальність, ризик для життя і здоров'я, сувору регламентацію поведінки, підпорядкування військовій ієрархії, обмеженість особистого часу, тривалі розлуки та можливість участі у бойових діях. Усе це створює умови для накопичення службово-професійного стресу, емоційного виснаження, комунікативної закритості, зниження терпимості до побутових труднощів і перенесення службових моделей поведінки в сімейний простір.

Встановлено, що провідними чинниками виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом є службово-професійний стрес, тривалі розлуки, трансформація сімейних ролей, порушення подружньої комунікації, підвищена тривожність членів родини, зниження емоційної близькості, різні стилі реагування на стрес, розбіжності у виховних підходах, соціально-побутові труднощі та недостатня готовність до звернення по психологічну допомогу. Особливо значущими є рольова неузгодженість і труднощі повернення військовослужбовця до сімейного простору після тривалої відсутності або виконання службово-бойових завдань.

Узагальнено, що причини сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом можна систематизувати за кількома рівнями: індивідуально-психологічним, комунікативним, подружнім, сімейно-рольовим, професійно-службовим і соціальним. Така рівнева систематизація дає змогу розглядати конфлікт не як ізольовану подію, а як результат взаємодії особистісних характеристик, стресових станів, сімейних очікувань, моделей спілкування, службових обставин і соціального контексту воєнного часу.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом є складним соціально-психологічним явищем, яке формується на перетині особистісних, сімейних, професійних і соціальних детермінант. Їх подолання потребує не лише ситуативного врегулювання суперечок, а й системного психологічного підходу, спрямованого на виявлення глибинних причин конфліктності, розвиток емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації, узгодження сімейних ролей, посилення сімейної згуртованості та формування ресурсних стратегій подолання

стресу. Саме ці положення становлять теоретичне підґрунтя для подальшого розгляду психологічних шляхів подолання сімейних конфліктів у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КОНТРАКТОМ

2.1. Психологічна діагностика сімейних конфліктів.

Психологічна діагностика сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом є важливим етапом дослідження, оскільки дає змогу не лише зафіксувати наявність конфліктної взаємодії, а й виявити її глибинні психологічні чинники, структуру, інтенсивність, повторюваність і можливі напрями подальшої корекційної роботи. У контексті даної теми діагностика не може обмежуватися встановленням факту сварок або непорозумінь у родині, оскільки сімейний конфлікт військовослужбовця за контрактом формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників: службово-професійного стресу, тривалих розлук, трансформації сімейних ролей, емоційного виснаження, комунікативної закритості, зниження сімейної згуртованості та недостатньо сформованих конструктивних стратегій поведінки в конфлікті [10; 12; 20; 29].

У психологічному дослідженні сімейний конфлікт доцільно розглядати як багаторівневе явище, що має індивідуально-психологічний, подружній, сімейно-системний і соціально-професійний виміри.

На індивідуально-психологічному рівні важливо виявити рівень стресу, тривожності, емоційного напруження, особливості саморегуляції та домінуючі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях.

На подружньому рівні аналізується якість емоційної близькості, рівень взаємної підтримки, довіри, задоволеності стосунками та здатність партнерів до конструктивного діалогу.

На сімейно-системному рівні увага зосереджується на розподілі ролей, межах, правилах взаємодії, адаптивності та згуртованості родини.

На соціально-професійному рівні враховується специфіка військової служби, частота й тривалість розлук, службове навантаження, бойовий досвід, вплив воєнного стресу та доступність психологічної підтримки.

Психодіагностичний процес у дослідженні сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом має спиратися на принципи комплексності, системності, конфіденційності, добровільності участі та недопущення стигматизації. Комплексність передбачає використання кількох взаємодоповнювальних методів, оскільки жодна окрема методика не може повністю розкрити всі аспекти сімейної конфліктності. Системність полягає в аналізі не лише окремих показників військовослужбовця чи його партнера, а й особливостей їхньої взаємодії як сімейної пари. Конфіденційність і добровільність є особливо важливими, оскільки сімейні конфлікти належать до чутливої сфери особистого життя, а військовослужбовці та члени їхніх родин можуть мати побоювання щодо розголошення приватної інформації.

У межах емпіричного дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів сімейної конфліктності. Для визначення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях було використано методику К. Томаса – Р. Кілманна, яка дає змогу виявити домінування суперництва, уникнення, пристосування, компромісу або співпраці. Ця методика є важливою для дослідження, оскільки дає змогу встановити, яким чином партнери реагують на суперечності: прагнуть домінувати, уникають обговорення проблеми, поступаються, шукають часткове узгодження позицій або орієнтуються на співпрацю [45].

Для аналізу сімейної системи було використано шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES, що дає змогу оцінити рівень емоційної близькості, гнучкості сімейних ролей, здатності родини до пристосування та збереження внутрішньої рівноваги. У сім'ях військовослужбовців за контрактом ці показники є особливо значущими, оскільки військова служба одного з партнерів об'єктивно змінює функціонування всієї сімейної системи: перерозподіляються обов'язки, трансформуються батьківські ролі, змінюється режим спілкування, а

періоди повернення після служби потребують повторного узгодження меж і відповідальності [44].

Для оцінки суб'єктивної якості подружньої взаємодії було використано методику визначення рівня подружньої задоволеності. Її застосування дозволило виявити, наскільки партнери задоволені емоційною підтримкою, комунікацією, розподілом обов'язків, взаєморозумінням, спільним прийняттям рішень та загальним психологічним кліматом у стосунках. Показник подружньої задоволеності є важливим, оскільки конфліктність у родині часто посилюється не стільки самим фактом розбіжностей, скільки переживанням браку підтримки, несправедливості, емоційного віддалення або знецінення власного внеску в сімейне життя.

З огляду на значний вплив стресу на сімейну взаємодію, було застосовано шкалу сприйнятого стресу PSS-10. Вона дала змогу оцінити суб'єктивний рівень психоемоційного напруження учасників дослідження. У контексті сімей військовослужбовців за контрактом цей показник має принципове значення, оскільки підвищений рівень стресу може знижувати здатність до саморегуляції, посилювати дратівливість, емоційну реактивність, імпульсивність, уникнення спілкування або схильність до директивного стилю взаємодії [40; 62].

Додатково було використано авторську анкету «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом». Її зміст був спрямований на виявлення частоти конфліктів, основних сфер напруження, типових причин суперечок, способів їх вирішення, досвіду тривалих розлук, особливостей повернення військовослужбовця до родини та суб'єктивної оцінки рівня підтримки в сім'ї. Використання авторської анкети дало змогу врахувати саме ті аспекти, які не завжди повністю охоплюються стандартизованими методиками, але є важливими для аналізу специфіки військової родини.

Узагальнену характеристику використаного діагностичного інструментарію подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Психодіагностичний інструментарій дослідження сімейних
конфліктів військовослужбовців за контрактом**

Методика	Діагностична спрямованість	Основні показники	Значення для дослідження
Методика К. Томаса – Р. Кілманна	Визначення стилів поведінки в конфлікті	Суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця	Дас змогу встановити домінуючі способи реагування партнерів на конфліктну ситуацію
Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES	Оцінка функціонування сімейної системи	Згуртованість, адаптивність, гнучкість ролей, емоційна близькість	Дас змогу визначити рівень стабільності, гнучкості та ресурсності сімейної системи
Методика оцінки рівня подружньої задоволеності	Вивчення суб'єктивної якості подружніх стосунків	Задоволеність спілкуванням, підтримкою, розподілом обов'язків, взаєморозумінням	Дас змогу виявити зв'язок між якістю стосунків і рівнем конфліктності
Шкала сприйнятого стресу PSS-10	Оцінка суб'єктивного рівня стресу	Психоемоційне напруження, відчуття перевантаження, контрольованість ситуації	Дас змогу визначити вплив стресу на сімейну комунікацію та конфліктну поведінку
Авторська анкета «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом»	Виявлення специфічних чинників сімейних конфліктів у військових родинах	Частота конфліктів, сфери напруження, причини суперечок, досвід розлук, рівень підтримки	Дас змогу врахувати специфіку сімейного життя військовослужбовців за контрактом

Діагностичне дослідження здійснювалося у кілька етапів. На першому етапі було проведено підготовчу роботу: визначено вибірку, отримано добровільну згоду учасників, пояснено мету дослідження, умови конфіденційності та порядок участі. Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечної атмосфери, оскільки обговорення сімейних конфліктів може викликати напруження, захисні реакції або небажання відкрито говорити про труднощі.

На другому етапі було проведено первинну психодіагностику. Учасники дослідження заповнювали стандартизовані методики й авторську анкету. При

цьому важливо було отримати дані не лише від військовослужбовця, а й від його партнера, оскільки сімейний конфлікт має взаємний характер і не може бути повноцінно пояснений лише позицією однієї сторони. Такий підхід дав змогу порівняти оцінки партнерів, виявити збіги й розбіжності у сприйнятті конфліктних ситуацій, а також встановити особливості парної взаємодії.

На третьому етапі було здійснено якісний і кількісний аналіз отриманих результатів. Кількісний аналіз передбачав визначення середніх значень, відсоткового розподілу та порівняння показників. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію змісту конфліктів, типових сімейних сценаріїв, характеру комунікації, рольових очікувань і суб'єктивного сприйняття підтримки. Саме поєднання кількісного та якісного аналізу дозволило отримати більш повне уявлення про психологічну структуру сімейної конфліктності.

На четвертому етапі результати діагностики було використано для обґрунтування змісту тренінгової програми. Якщо за результатами методики Томаса – Кілманна виявлялося переважання уникнення або суперництва, це свідчило про необхідність включення вправ на розвиток конструктивного діалогу та співпраці. Якщо фіксувався високий рівень стресу, до програми включалися техніки емоційної саморегуляції. Якщо виявлялися труднощі сімейної адаптації та зниження згуртованості, акцент робився на вправах із відновлення емоційного контакту, узгодження ролей і формування сімейного плану підтримки.

Логіку проведення психологічної діагностики сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом подано на рис. 2.1.

Отже, психологічна діагностика сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом має комплексний характер і спрямована на виявлення не лише зовнішніх проявів конфлікту, а й його глибинних чинників. Використання взаємодоповнювальних методик дало змогу дослідити стилі поведінки в конфлікті, рівень сімейної згуртованості й адаптивності, подружню задоволеність, рівень сприйнятого стресу та специфічні умови сімейної взаємодії



Рис. 2.1. Алгоритм психологічної діагностики сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом.

військовослужбовців. Результати діагностики стали підґрунтям для розроблення цілеспрямованої тренінгової програми, орієнтованої на розвиток конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, узгодження сімейних ролей і подолання деструктивних конфліктних сценаріїв.

2.2. Методи та способи психологічної профілактики сімейних конфліктів та консультування сімей військовослужбовців за контрактом.

Психологічна профілактика сімейних конфліктів у родинах військовослужбовців за контрактом є важливим напрямом психологічного супроводу, оскільки дає змогу запобігати деструктивній ескалації напруження, підтримувати емоційну стабільність сімейної системи, знижувати рівень психоемоційного виснаження та формувати конструктивні способи подружньої і сімейної взаємодії. У контексті військової служби профілактика конфліктів набуває особливої значущості, адже сім'я військовослужбовця функціонує в умовах підвищеного стресу, тривалих розлук, невизначеності, ризику, трансформації ролей і необхідності постійної адаптації до змінених життєвих обставин.

У попередніх підрозділах було встановлено, що сімейний конфлікт військовослужбовців за контрактом має багаторівневу природу й формується під впливом індивідуально-психологічних, комунікативних, рольових, сімейно-системних, професійно-службових і соціальних чинників. Відповідно, психологічна профілактика не може зводитися лише до ситуативного «згладжування» суперечок або надання загальних порад щодо уникнення сварок. Вона має передбачати цілеспрямовану роботу з причинами конфліктності, розвитком емоційної саморегуляції, формуванням навичок конструктивної комунікації, узгодженням сімейних ролей, посиленням сімейної згуртованості та підвищенням готовності родини до спільного подолання стресу.

Психологічна профілактика сімейних конфліктів у військових родинах доцільно розглядати на трьох рівнях: первинному, вторинному та третинному. Первинна профілактика спрямована на попередження виникнення конфліктів або їх деструктивного розвитку в сім'ях, які ще не мають виражених ознак кризи, але перебувають під впливом службово-професійного навантаження. Вторинна профілактика передбачає роботу з родинами, у яких уже спостерігаються повторювані суперечки, емоційне напруження, зниження подружньої

задоволеності, труднощі комунікації або рольова неузгодженість. Третинна профілактика застосовується у випадках хронічних, затяжних або кризових сімейних конфліктів, коли необхідною є більш глибока консультативна, психокорекційна або психотерапевтична допомога.

Первинна профілактика сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом передбачає насамперед психоедукацію. Її метою є надання військовослужбовцям і членам їхніх сімей знань про природу стресу, особливості його впливу на поведінку, типові реакції після тривалого службового навантаження, закономірності сімейної адаптації під час розлуки та після повернення. Психоедукація допомагає знизити рівень взаємних звинувачень, оскільки члени родини починають краще розуміти, що емоційна закритість, дратівливість, потреба в усамітненні або зниження комунікативної активності можуть бути не проявом байдужості, а наслідком стресу, втоми або потреби у відновленні.

Важливим напрямом первинної профілактики є розвиток комунікативної компетентності. У сім'ях військовослужбовців значна частина конфліктів виникає не лише через наявність об'єктивних труднощів, а через невміння партнерів безпечно висловлювати свої потреби, слухати одне одного, уточнювати зміст повідомлень і домовлятися без звинувачень. Тому профілактична робота має включати навчання активного слухання, використання «Я-повідомлень», технік перефразування, уточнення, емоційного віддзеркалення та ненасильницького висловлення невдоволення. Особливо важливим є формування вміння відокремлювати проблему від особистості партнера: критикувати не людину, а конкретну дію, ситуацію або спосіб взаємодії.

Вторинна профілактика передбачає більш цілеспрямовану роботу з уже наявними проблемними зонами сімейної взаємодії. На цьому рівні особливого значення набуває сімейне або подружнє консультування, спрямоване на виявлення повторюваних конфліктних сценаріїв, аналіз прихованих потреб, уточнення взаємних очікувань і відновлення конструктивного діалогу. Психолог

допомагає партнерам усвідомити не лише зміст конфлікту, а й спосіб, у який вони зазвичай його розгортають: хто ініціює розмову, хто уникає, хто переходить до звинувачень, хто мовчить, які теми стають «тригерами», на якому етапі суперечка переходить у деструктивну форму.

У роботі з сім'ями військовослужбовців за контрактом консультативний процес має враховувати специфіку військової професійної ідентичності. Військовослужбовець може бути звиклим до директивного стилю спілкування, швидкого прийняття рішень, контролю емоцій, підпорядкування наказам і чіткого розподілу функцій. У сімейному просторі такі моделі не завжди є ефективними, оскільки близькі стосунки потребують не лише організованості, а й емоційної гнучкості, емпатії, відкритого діалогу та визнання потреб іншого. Тому одним із завдань консультування є допомога військовослужбовцю в поступовому переході від службової ролі до сімейної, а також підтримка партнера у розумінні складності цього переходу.

Окремим напрямом вторинної профілактики є робота з рольовими очікуваннями. У сім'ях військовослужбовців за контрактом часто виникає дисбаланс відповідальності: під час відсутності одного з партнерів інший бере на себе більшість побутових, виховних, організаційних і фінансових функцій. Після повернення військовослужбовця до родини може виникати напруження через спробу відновити попередні ролі або перерозподілити повноваження. У таких випадках консультативна робота спрямовується на створення «сімейного договору», тобто узгоджених правил щодо побуту, виховання дітей, фінансів, часу для відпочинку, способів підтримки та меж особистого простору кожного члена родини.

Третинна профілактика застосовується тоді, коли сімейний конфлікт уже набув затяжного або кризового характеру. У таких випадках робота психолога спрямована на стабілізацію емоційного стану членів сім'ї, зниження інтенсивності конфліктної взаємодії, запобігання руйнуванню стосунків і пошук безпечних форм комунікації. Якщо конфлікт супроводжується високим рівнем агресії, страху, емоційного тиску або повною втратою діалогу, першочерговим

завданням є не розв'язання всіх проблем одночасно, а відновлення мінімального рівня психологічної безпеки. Лише після цього можливе поступове опрацювання глибинних причин конфлікту. Основні рівні психологічної профілактики сімейних конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Рівні психологічної профілактики сімейних конфліктів у сім'ях
військовослужбовців за контрактом**

Рівень профілактики	Основна мета	Зміст психологічної роботи	Очікуваний результат
Первинна профілактика	Попередження виникнення деструктивних конфліктів	Психоедукація, інформування про вплив стресу, навчання базових навичок комунікації та саморегуляції	Зниження ризику ескалації конфліктів, підвищення психологічної обізнаності родини
Вторинна профілактика	Робота з наявними ознаками сімейного напруження	Аналіз повторюваних конфліктних сценаріїв, консультування, узгодження ролей, розвиток діалогу	Зменшення частоти конфліктів, відновлення конструктивної взаємодії
Третинна профілактика	Подолання затяжних або кризових конфліктів	Сімейне консультування, кризова підтримка, стабілізація емоційного стану, формування безпечної комунікації	Запобігання руйнуванню сімейних стосунків, відновлення психологічної безпеки

Одним із базових методів профілактики є психоедукація. Її зміст полягає в наданні військовослужбовцям і членам їхніх сімей науково обґрунтованої інформації про природу стресу, типові реакції на тривале напруження, особливості адаптації після розлуки, психологічні труднощі повернення до сімейного життя, а також механізми формування конфліктних сценаріїв. Психоедукація допомагає знизити рівень взаємних звинувачень, оскільки партнери починають краще розуміти, що емоційна закритість, дратівливість, потреба в усамітненні або підвищена чутливість можуть бути не проявами

байдужості чи ворожості, а наслідками стресу, втоми, тривоги або адаптаційних труднощів [10; 22; 23].

Важливим напрямом профілактичної роботи є розвиток конструктивної комунікації. У сім'ях військовослужбовців значна частина конфліктів виникає не тільки через наявність об'єктивних проблем, а й через спосіб їх обговорення. Критика, звинувачення, мовчання, уникання складних тем, сарказм, підвищений тон або емоційна холодність посилюють напруження й ускладнюють пошук рішення. Тому в межах психологічної роботи використовуються техніки активного слухання, перефразування, уточнення, емоційного віддзеркалення, «Я-повідомлень» і безпечного висловлення потреб. Їх застосування сприяє переходу від взаємних претензій до діалогу, у якому кожен із партнерів має можливість бути почутим [12; 39; 45].

Особливе значення має формування навичок емоційної саморегуляції. У конфліктній ситуації члени сім'ї часто реагують не стільки на зміст слів партнера, скільки на власний рівень напруження, втоми, тривоги, страх або попередній досвід образ. Для військовослужбовців за контрактом це є особливо актуальним, оскільки службово-професійна діяльність пов'язана з необхідністю швидкого реагування, контролю емоцій, дисципліни та готовності діяти в умовах ризику. У сімейному просторі такі реакції можуть проявлятися у вигляді різкості, директивності, надмірного контролю або емоційного дистанціювання. Тому профілактична робота має включати техніки паузи в конфлікті, дихальні вправи, тілесне заземлення, розпізнавання емоційних тригерів і когнітивне переосмислення ситуації.

Не менш важливою є робота з рольовими очікуваннями та сімейною відповідальністю. У періоди тривалої відсутності військовослужбовця партнер, який залишається вдома, часто бере на себе більшість побутових, виховних, фінансових і організаційних функцій. Після повернення військовослужбовця до сім'ї може виникати напруження через необхідність повторного розподілу ролей. Один із партнерів може очікувати швидкого відновлення попередньої сімейної структури, тоді як інший уже адаптувався до автономного виконання

багатьох функцій. Саме тому в процесі профілактики й консультування важливим є створення сімейних домовленостей щодо обов'язків, меж, батьківських функцій, фінансових рішень, часу для відпочинку та способів підтримки.

Одним із найважливіших способів психологічної допомоги є подружнє та сімейне консультування. Подружнє консультування спрямоване на аналіз взаємних очікувань, відновлення довіри, виявлення повторюваних конфліктних сценаріїв і формування навичок конструктивного обговорення складних тем. Сімейне консультування має ширший фокус і охоплює не лише партнерську взаємодію, а й батьківсько-дитячі стосунки, сімейні правила, межі, розподіл відповідальності та особливості залучення дітей до сімейної системи. У роботі з родинами військовослужбовців важливо не шукати «винного» у конфлікті, а допомогти сім'ї побачити повторювану модель взаємодії та знайти більш адаптивні способи її зміни.

Консультування сімей військовослужбовців за контрактом має спиратися на принципи системності, нейтральності, конфіденційності, добровільності, травма-інформованості й ресурсної орієнтації. Системність означає, що психолог розглядає конфлікт як прояв взаємодії всієї сімейної системи, а не як проблему лише одного з її членів. Нейтральність передбачає однакову повагу до позицій обох партнерів і недопущення підтримки однієї сторони проти іншої. Травма-інформованість вимагає врахування впливу воєнного досвіду, стресу, втрат, тривоги та емоційного виснаження. Ресурсна орієнтація передбачає пошук не лише проблем, а й сильних сторін родини, які можуть бути використані для відновлення стосунків.

Основні методи психологічної профілактики й консультування сімей військовослужбовців за контрактом систематизовано в табл. 2.3.

Окремої уваги потребують групові форми психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців. Групи підтримки створюють умови для зниження почуття ізоляції, нормалізації переживань, обміну досвідом і формування відчуття спільності з іншими людьми, які мають подібні життєві труднощі. Для

Таблиця 2.3

**Методи психологічної профілактики та консультування сімей
військовослужбовців за контрактом**

Метод / форма роботи	Основний зміст	Психологічна спрямованість	Очікуваний результат
Психоедукація	Інформування про стрес, сімейну адаптацію, вплив військової служби на комунікацію та ролі	Підвищення психологічної обізнаності	Зниження взаємних звинувачень і краще розуміння поведінки партнера
Навчання конструктивної комунікації	Активне слухання, «Я-повідомлення», уточнення, перефразування	Розвиток безпечного діалогу	Зменшення ескалації суперечок
Розвиток емоційної саморегуляції	Пауза в конфлікті, дихальні техніки, розпізнавання тригерів	Зниження емоційної реактивності	Підвищення здатності контролювати власні реакції
Подружнє консультування	Аналіз очікувань, конфліктних сценаріїв, емоційної близькості	Відновлення партнерської взаємодії	Покращення довіри, підтримки та взаєморозуміння
Сімейне консультування	Робота з ролями, межами, правилами, батьківсько-дитячими взаєминами	Гармонізація сімейної системи	Зниження системної напруги в родині
Робота з рольовими очікуваннями	Узгодження обов'язків, відповідальності, сімейних правил	Подолання рольової неузгодженості	Зменшення побутових і батьківських конфліктів
Групи підтримки	Обмін досвідом, нормалізація переживань, взаємна підтримка	Подолання ізоляції членів сімей військових	Посилення соціальної підтримки й ресурсності
Тренінг сімейної взаємодії	Практичне відпрацювання навичок саморегуляції, комунікації та співпраці	Формування адаптивних поведінкових стратегій	Закріплення конструктивних способів подолання конфліктів

партнерів військовослужбовців такі групи можуть бути важливим простором емоційного розвантаження, оскільки вони часто тривалий час утримують на собі

значну частину сімейної відповідальності й водночас не завжди дозволяють собі відкрито говорити про втому, тривогу або образ.

Важливим елементом профілактики є підготовка сім'ї до періодів розлуки та повернення військовослужбовця. На етапі розлуки доцільно узгодити способи підтримання контакту, частоту комунікації, можливі обмеження зв'язку, способи інформування дітей і правила ухвалення важливих сімейних рішень. На етапі повернення важливо враховувати, що військовослужбовець може потребувати часу для психологічної адаптації, а сім'я – часу для повторного включення його в повсякденне життя. Поспішні очікування «миттєвого відновлення» попереднього формату стосунків можуть посилювати напруження, тому психологічна робота має бути спрямована на формування реалістичних очікувань обох сторін.

Логіку психологічної профілактики сімейних конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом подано на рис. 2.2.

У практичній роботі з родинами військовослужбовців за контрактом доцільно поєднувати індивідуальні, подружні, сімейні та групові форми допомоги. Індивідуальне консультування дозволяє опрацювати особистісні реакції, тривогу, напруження, провину, образ або виснаження. Подружнє консультування спрямоване на відновлення взаєморозуміння та формування конструктивного діалогу. Сімейне консультування допомагає узгодити ролі, правила, межі й батьківські функції. Групові форми підтримки посилюють ресурсність членів сімей військовослужбовців і зменшують почуття самотності.

Таким чином, психологічна профілактика сімейних конфліктів і консультування сімей військовослужбовців за контрактом мають комплексний, системний і практично орієнтований характер. Їхня ефективність забезпечується поєднанням психоедукації, розвитку емоційної саморегуляції, навчання конструктивної комунікації, подружнього та сімейного консультування, групової підтримки, узгодження сімейних ролей і формування сімейної резильєнтності. У такому разі сім'я військовослужбовця може виступати не



**Рис. 2.2. Модель психологічної профілактики сімейних конфліктів
у сім'ях військовослужбовців за контрактом**

лише простором потенційного напруження, а й важливим ресурсом психологічної стійкості, підтримки та відновлення.

2.3. Методика тренінгу подолання сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом.

Методика тренінгу подолання сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом розроблялася з урахуванням теоретичних положень психології

конфлікту, системної сімейної психології, психології стресу, кризового консультування та сучасних підходів до психологічної підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей. Її зміст ґрунтується на розумінні сімейного конфлікту як складного соціально-психологічного явища, що виникає внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних, комунікативних, рольових, сімейно-системних і службово-професійних чинників [10; 12; 34; 40; 44].

У попередніх підрозділах було обґрунтовано, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом мають специфічну природу, оскільки формуються під впливом тривалого службово-професійного стресу, розлук, емоційного виснаження, трансформації сімейних ролей, зниження якості комунікації та труднощів повернення військовослужбовця до родинного простору. Відповідно, тренінгова робота має бути спрямована не лише на ситуативне зниження конфліктності, а й на формування в учасників практичних навичок конструктивної взаємодії, емоційної саморегуляції, узгодження сімейних очікувань і спільного подолання стресових ситуацій.

Тренінг у межах дослідження розглядається як форма активного соціально-психологічного навчання, що поєднує психоедукацію, групову дискусію, рольове моделювання, роботу в парах, вправи на розвиток комунікативних умінь, рефлексію та формування індивідуальних і сімейних стратегій подолання конфліктів. На відміну від лекційної або консультативної форми роботи, тренінг забезпечує безпосереднє відпрацювання навичок у безпечному груповому середовищі, що є особливо важливим для військовослужбовців і членів їхніх сімей, які можуть мати труднощі з відкритим вираженням емоцій, зверненням по підтримку та обговоренням чутливих сімейних тем [12; 31; 45; 58].

Метою тренінгу є зниження рівня деструктивної сімейної конфліктності у військовослужбовців за контрактом та членів їхніх сімей шляхом розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, усвідомлення сімейних ролей, формування взаємної підтримки та спільних стратегій подолання конфліктних ситуацій.

Основними завданнями тренінгу є:

- поглиблення знань учасників про природу сімейного конфлікту та його психологічні механізми;
- усвідомлення впливу військової служби, стресу, розлук і повернення до родини на сімейну взаємодію;
- виявлення типових конфліктних сценаріїв, які повторюються у стосунках військовослужбовця та партнера;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції у конфліктних ситуаціях;
- формування вмінь активного слухання, перефразування, уточнення та використання «Я-повідомлень»;
- узгодження сімейних ролей, меж, відповідальності та очікувань;
- підвищення рівня сімейної згуртованості та взаємної підтримки;
- формування сімейного плану конструктивного подолання конфліктів.

Цільовою групою тренінгу є військовослужбовці за контрактом та члени їхніх сімей. У межах емпіричного дослідження тренінг було орієнтовано на 12 сімейних пар, у яких один із партнерів є військовослужбовцем за контрактом. Загальна кількість учасників становила 24 особи. Такий формат було обрано тому, що сімейний конфлікт має взаємний характер і не може бути ефективно опрацьований лише через позицію одного з партнерів. Залучення обох учасників сімейної пари дає змогу працювати не тільки з індивідуальними реакціями, а й із реальною структурою подружньої взаємодії.

Тренінгова програма розрахована на 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Заняття можуть проводитися один або два рази на тиждень залежно від можливостей учасників, службового навантаження військовослужбовців і організаційних умов бази дослідження. Оптимальним є груповий формат із елементами парної роботи, оскільки він поєднує переваги групової підтримки та можливість безпосереднього опрацювання подружньої взаємодії.

Методологічною основою тренінгу є інтеграція кількох підходів. Системний підхід дозволяє розглядати сімейний конфлікт як прояв порушення

балансу всієї родинної системи, а не як проблему лише одного з партнерів [34; 42; 44]. Когнітивно-поведінковий підхід дає змогу аналізувати автоматичні думки, інтерпретації, емоційні реакції та поведінкові стратегії, що підтримують конфлікт. Гуманістичний підхід акцентує увагу на безумовній цінності кожного члена сім'ї, потребі в прийнятті, повазі, підтримці та автентичному діалозі. Травма-інформований підхід забезпечує врахування впливу бойового досвіду, стресу, тривоги, втрат, емоційного виснаження та вторинної травматизації членів сім'ї [10; 20; 25; 43].

Основними принципами реалізації тренінгу є добровільність участі, конфіденційність, психологічна безпека, повага до досвіду кожного учасника, недопущення звинувачення однієї зі сторін, орієнтація на ресурси сім'ї, практична спрямованість і поступовість опрацювання складних тем. Особливо важливим є принцип нейтральності ведучого, оскільки в роботі з сімейними парами психолог не має підтримувати позицію одного з партнерів, а повинен сприяти відновленню діалогу, усвідомленню потреб обох сторін і пошуку взаємоприйнятних рішень.

Загальну характеристику тренінгової програми подано в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Загальна характеристика тренінгу подолання сімейних конфліктів
військовослужбовців за контрактом**

Параметр тренінгу	Змістова характеристика
Назва програми	Тренінг подолання сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом
Цільова група	Військовослужбовці за контрактом та члени їхніх сімей
Кількість учасників	12 сімейних пар, загалом 24 особи
Тривалість програми	8 занять
Тривалість одного заняття	90 хвилин
Форма роботи	Груповий тренінг із використанням парної роботи

Основні методи	Психоедукація, групова дискусія, робота в парах, рольові ігри, вправи на комунікацію, рефлексія
Основний зміст	Саморегуляція, активне слухання, «Я-повідомлення», узгодження ролей, сімейний план подолання конфліктів
Очікуваний результат	Зниження деструктивної конфліктності, покращення комунікації, підвищення сімейної згуртованості

Структура тренінгу побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення природи конфлікту до формування практичних навичок його подолання. На першому етапі учасники отримують базові знання про конфлікт і визначають власні очікування. На другому етапі відбувається аналіз типових сімейних сценаріїв і способів реагування на напруження. Третій етап спрямований на розвиток емоційної саморегуляції, четвертий – на формування комунікативних умінь. Наступні заняття присвячені узгодженню сімейних ролей, подоланню труднощів розлуки та повернення, активізації сімейних ресурсів і створенню конкретного плану дій у конфліктних ситуаціях.

Деталізовану структуру тренінгової програми подано в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Структура тренінгової програми подолання сімейних конфліктів

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи	Очікуваний результат
1	Сімейний конфлікт: проблема чи ресурс розвитку?	Створити безпечну атмосферу, визначити очікування, сформулювати базове розуміння конфлікту	Знайомство, правила групи, вправа «Мій образ конфлікту», мінілекція, рефлексія	Учасники розуміють конфлікт як явище, що може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал
2	Типові конфліктні сценарії у сім'ї військовослужбовця	Виявити повторювані моделі конфліктної взаємодії	Вправа «Коло конфлікту», аналіз ситуацій, робота в парах	Учасники усвідомлюють власні конфліктні сценарії та тригери
3	Емоції в конфлікті та навички саморегуляції	Навчити розпізнавати	Техніка «Пауза», дихальні вправи,	Учасники опановують

		емоційне напруження й знижувати його інтенсивність	шкалювання емоцій, тілесне заземлення	первинні навички емоційної стабілізації
4	Комунікація без звинувачень	Розвинути навички активного слухання та безпечного висловлення потреб	«Я-повідомлення», активне слухання, перефразування, рольові ігри	Учасники навчаються говорити про невдоволення без нападу й знецінення
5	Сімейні ролі, межі та відповідальність	Узгодити рольові очікування й розподіл сімейних обов'язків	Вправа «Карта сімейних ролей», сімейний договір, групове обговорення	Партнери краще розуміють очікування одне одного та зони відповідальності
6	Розлука і повернення: психологія сімейної адаптації	Опрацювати труднощі дистанційної взаємодії та реінтеграції	Аналіз кейсів, вправа «Міст між службою і сім'єю», план повернення	Учасники формують реалістичне бачення періоду адаптації після розлуки
7	Сімейні ресурси та спільне подолання стресу	Активізувати ресурси сімейної системи	«Ресурсна карта сім'ї», вправа «Що нас підтримує», планування сімейних ритуалів	Посилюється усвідомлення ресурсів родини й можливостей взаємної підтримки
8	Сімейний план подолання конфліктів	Узагальнити здобуті навички та сформувані практичний алгоритм дій	Підсумкова рефлексія, створення сімейного плану, зворотний зв'язок	Кожна пара формує власний план конструктивного подолання конфліктів

Зміст тренінгу передбачає послідовне формування трьох груп компетентностей: емоційно-регулятивних, комунікативних і сімейно-рольових. Емоційно-регулятивні компетентності пов'язані зі здатністю розпізнавати власні емоції, визначати тригери, знижувати інтенсивність напруження й не переводити емоційну реакцію в деструктивну поведінку. Комунікативні компетентності передбачають уміння слухати, уточнювати, не перебивати, висловлювати власні потреби без звинувачення та визнавати переживання іншої сторони. Сімейно-рольові компетентності охоплюють здатність домовлятися про межі,

відповідальність, батьківські функції, побутові питання та способи підтримки під час розлуки або повернення військовослужбовця до родини.

Логіку побудови тренінгової програми можна подати у вигляді послідовної моделі (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Модель тренінгу подолання сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом

На практичному рівні кожне тренінгове заняття мало типову структуру, що включала вступну частину, актуалізацію попереднього досвіду, основний психоедукаційний або практичний блок, вправи, обговорення, рефлексію та домашнє завдання. Вступна частина була спрямована на створення безпечної атмосфери й актуалізацію теми заняття. Основний блок містив теоретичне пояснення та практичне відпрацювання навичок. Завершальна частина передбачала рефлексію, узагальнення отриманого досвіду й формування конкретного завдання для самостійної роботи між заняттями.

Орієнтовну структуру одного тренінгового заняття подано в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Орієнтовна структура тренінгового заняття

Етап заняття	Тривалість	Зміст роботи	Методичне призначення
Вступ і налаштування	10 хв	Привітання, актуалізація стану, коротке обговорення очікувань	Створення безпечної атмосфери
Актуалізація попереднього досвіду	10 хв	Обговорення домашнього завдання або попередньої теми	Закріплення матеріалу
Психоедукаційний блок	15 хв	Коротке теоретичне пояснення теми заняття	Формування розуміння психологічних механізмів конфлікту
Практичний блок	35 хв	Вправи, робота в парах, рольові ігри, аналіз ситуацій	Формування практичних навичок
Групове обговорення	10 хв	Обмін враженнями, аналіз труднощів і відкриттів	Усвідомлення власного досвіду
Рефлексія і домашнє завдання	10 хв	Підбиття підсумків, формулювання дій до наступної зустрічі	Перенесення навичок у реальне сімейне життя

Оцінювання ефективності тренінгу здійснювалося шляхом порівняння результатів психодіагностичного обстеження до та після формувального впливу. Основними критеріями ефективності були: зниження рівня деструктивних стилів поведінки в конфлікті, зокрема суперництва й уникнення; підвищення показників співпраці та компромісу; зростання сімейної згуртованості й адаптивності; підвищення подружньої задоволеності; зниження рівня сприйнятого стресу; покращення суб'єктивної оцінки сімейної підтримки.

Для якісної оцінки ефективності тренінгу враховувалися також зміни у висловлюваннях учасників під час підсумкової рефлексії, зокрема здатність чіткіше формулювати власні потреби, визнавати емоційний стан партнера, утримуватися від звинувачень, застосовувати паузу в конфлікті, домовлятися про сімейні правила та підтримувати діалог у складних ситуаціях.

Узагальнені критерії оцінювання ефективності тренінгу подано у вигляді окремої таблиці (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Критерії оцінювання ефективності тренінгової програми

Критерій	Показники до тренінгу	Очікувані показники після тренінгу
Стиль поведінки в конфлікті	Переважає суперництва, уникнення або пристосування	Зростання співпраці та конструктивного компромісу
Рівень стресу	Підвищене психоемоційне напруження	Зниження суб'єктивного рівня стресу
Сімейна згуртованість	Емоційна дистанція, недостатня підтримка	Посилення взаємної підтримки та емоційного контакту
Подружня задоволеність	Невдоволення комунікацією, ролями, підтримкою	Підвищення задоволеності стосунками
Комунікативні навички	Звинувачення, мовчання, уникнення, критика	Використання активного слухання, «Я-повідомлень», уточнення
Рольова узгодженість	Нечіткий або конфліктний розподіл обов'язків	Узгодження відповідальності, меж і сімейних правил

Таким чином, методика тренінгу подолання сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом має комплексний, системний і практично орієнтований характер. Вона поєднує психоедукаційний, емоційно-регулятивний, комунікативний, сімейно-рольовий і ресурсний компоненти. Її застосування спрямоване на зниження деструктивної конфліктності, формування конструктивних способів взаємодії, підвищення сімейної згуртованості, розвиток навичок спільного подолання стресу та посилення психологічної стійкості сімей військовослужбовців за контрактом.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було розкрито психологічні шляхи подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом, зокрема охарактеризовано особливості психодіагностики сімейної конфліктності, методи психологічної профілактики та консультування сімей, а також обґрунтовано методику тренінгу подолання сімейних конфліктів.

Встановлено, що психологічна діагностика сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом має комплексний характер і повинна охоплювати не лише зовнішні прояви конфліктної взаємодії, а й глибинні психологічні чинники, які її зумовлюють. До таких чинників належать рівень сприйнятого стресу, домінуючі стилі поведінки в конфлікті, рівень сімейної згуртованості та адаптивності, подружня задоволеність, особливості комунікації, рольові очікування й суб'єктивна оцінка взаємної підтримки. Застосування методики К. Томаса – Р. Кілманна, шкали сімейної адаптації та згуртованості FACES, шкали сприйнятого стресу PSS-10, методики оцінки подружньої задоволеності та авторської анкети дозволяє отримати цілісне уявлення про психологічну структуру сімейного конфлікту.

Обґрунтовано, що профілактика сімейних конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом має здійснюватися на первинному, вторинному та третинному рівнях. Первинна профілактика спрямована на попередження деструктивного розвитку конфліктів через психоедукацію, інформування про вплив стресу та формування базових навичок комунікації. Вторинна профілактика передбачає роботу з уже наявними ознаками сімейного напруження, повторюваними конфліктними сценаріями та рольовою неузгодженістю. Третинна профілактика орієнтована на подолання затяжних або кризових конфліктів, відновлення психологічної безпеки та стабілізацію сімейної взаємодії.

З'ясовано, що ефективне консультування сімей військовослужбовців за контрактом має ґрунтуватися на принципах системності, нейтральності, конфіденційності, добровільності, травма-інформованості та ресурсної орієнтації. У процесі консультативної роботи важливо не шукати винну сторону, а аналізувати повторювані моделі взаємодії, особливості комунікації, емоційні реакції, сімейні ролі, межі та способи підтримки. Особливої значущості набуває допомога військовослужбовцю в переході від службової ролі до сімейної, а також підтримка членів родини в усвідомленні впливу військової служби на емоційний стан і поведінку партнера.

Визначено, що основними методами психологічної профілактики та консультування є психоедукація, навчання конструктивної комунікації, розвиток емоційної саморегуляції, подружнє та сімейне консультування, робота з рольовими очікуваннями, групи підтримки для членів сімей військовослужбовців, а також тренінгові форми роботи. Ці методи спрямовані на зниження емоційної напруги, попередження ескалації конфліктів, підвищення здатності партнерів до діалогу, узгодження відповідальності та формування сімейної резильєнтності.

Розроблена методика тренінгу подолання сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом має комплексний і практично орієнтований характер. Вона поєднує психоедукаційний, діагностико-рефлексивний, емоційно-регулятивний, комунікативний, сімейно-рольовий і ресурсно-підсумковий блоки. Така структура забезпечує поступовий перехід від усвідомлення природи сімейного конфлікту та власних конфліктних сценаріїв до формування конкретних навичок саморегуляції, активного слухання, використання «Я-повідомлень», узгодження сімейних ролей і створення сімейного плану подолання конфліктних ситуацій.

Доведено, що тренінгова робота є доцільною формою психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців за контрактом, оскільки вона забезпечує не лише отримання знань, а й практичне відпрацювання нових моделей поведінки. Участь обох партнерів у тренінгу дає змогу працювати не тільки з індивідуальними реакціями, а й із реальною структурою подружньої взаємодії. Саме це створює умови для зменшення деструктивних форм конфліктної поведінки, підвищення рівня взаєморозуміння, посилення емоційної підтримки та відновлення сімейної згуртованості.

Отже, психологічні шляхи подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом мають бути системними, комплексними й орієнтованими на реальні умови функціонування військової родини. Найбільш ефективним є поєднання психодіагностики, профілактики, консультування та тренінгової роботи, що дозволяє виявити чинники конфліктності, стабілізувати

емоційний стан членів сім'ї, розвинути конструктивну комунікацію, узгодити сімейні ролі та сформувані спільні стратегії подолання стресу. Саме такий підхід створює передумови для зміцнення сімейної стійкості, покращення подружньої взаємодії та збереження психологічного благополуччя військовослужбовців за контрактом і членів їхніх сімей.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КОНТРАКТОМ

3.1. Організація та методи дослідження.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом було спрямоване на виявлення рівня сімейної конфліктності, визначення провідних чинників її виникнення та оцінювання результативності тренінгової програми подолання сімейних конфліктів. Зміст емпіричного етапу безпосередньо пов'язаний із теоретичними положеннями, обґрунтованими у першому та другому розділах роботи, де сімейний конфлікт було розглянуто як складне соціально-психологічне явище, що формується під впливом особистісних, комунікативних, рольових, сімейно-системних і службово-професійних чинників [10; 12; 40; 44; 45].

Організація дослідження ґрунтувалася на припущенні, що сімейні конфлікти у військовослужбовців за контрактом не можуть бути повноцінно пояснені лише індивідуальними особливостями одного з партнерів. Вони мають взаємний і системний характер, оскільки виникають у процесі подружньої взаємодії, залежать від якості комунікації, рівня емоційної близькості, розподілу сімейних ролей, суб'єктивного переживання стресу та здатності партнерів до спільного подолання складних життєвих обставин. Саме тому одиницею емпіричного аналізу було обрано не окремого респондента, а сімейну пару.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі установи, що забезпечує психологічний супровід військовослужбовців за контрактом та членів їхніх сімей. До участі в дослідженні було залучено 12 сімейних пар, у яких один із партнерів є військовослужбовцем за контрактом. Загальна кількість учасників становила 24 особи. Учасники перебували у шлюбі або стабільних партнерських

стосунках, мали досвід тривалих розлук, пов'язаних зі службовою діяльністю, та добровільно погодилися взяти участь у діагностичному й формувальному етапах дослідження.

Вибірка дослідження була сформована з урахуванням таких критеріїв: наявність у сімейній парі військовослужбовця за контрактом; досвід спільного сімейного життя; наявність досвіду розлук, пов'язаних із військовою службою; готовність обох партнерів брати участь у діагностиці та тренінговій програмі; відсутність актуальної гострої кризової ситуації, яка потребувала б невідкладного індивідуального кризового втручання. Такий підхід забезпечив можливість дослідити саме сімейну конфліктність як феномен парної взаємодії, а не лише окремі індивідуальні переживання.

Загальну характеристику вибірки подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Загальна характеристика вибірки емпіричного дослідження

Показник	Характеристика
Кількість сімейних пар	12 пар
Загальна кількість учасників	24 особи
Особливість вибірки	Один із партнерів є військовослужбовцем за контрактом
Сімейний статус	Шлюб або стабільні партнерські стосунки
Досвід службових розлук	Наявний у всіх пар
Формат участі	Добровільна участь обох партнерів
Основна одиниця аналізу	Сімейна пара
Предмет емпіричного аналізу	Рівень сімейної конфліктності, стилі поведінки в конфлікті, стрес, згуртованість, подружнє задоволення
Формувальний вплив	Тренінг подолання сімейних конфліктів

Метою емпіричного дослідження було визначення психологічних особливостей сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом та перевірка результативності тренінгової програми, спрямованої на розвиток

конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, узгодження сімейних ролей і формування спільних стратегій подолання конфліктів.

Відповідно до мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

1. Виявити рівень сімейної конфліктності у досліджуваних сімейних парах.
2. Визначити домінуючі стилі поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях.
3. Дослідити рівень сприйнятого стресу у військовослужбовців та членів їхніх сімей.
4. Оцінити рівень сімейної згуртованості, адаптивності та подружньої задоволеності.
5. Виявити основні сфери сімейного напруження у родинах військовослужбовців за контрактом.
6. Провести тренінгову програму подолання сімейних конфліктів.
7. Порівняти показники до та після тренінгового впливу.
8. Сформулювати практичні рекомендації щодо подолання сімейних конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом.

Дослідження проводилося у три основні етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. На констатувальному етапі було проведено первинне психодіагностичне обстеження, спрямоване на визначення вихідного рівня сімейної конфліктності, стилів поведінки в конфлікті, сімейної згуртованості, подружньої задоволеності та рівня сприйнятого стресу. На формувальному етапі було реалізовано тренінгову програму подолання сімейних конфліктів. На контрольному етапі було проведено повторну діагностику з метою визначення динаміки показників після тренінгового впливу.

Логіку організації емпіричного дослідження подано на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Організаційна модель емпіричного дослідження сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних, психодіагностичних і статистичних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових джерел із проблем психології конфлікту, сімейної психології, військової психології, психології стресу та психологічного консультування. Їх застосування дало змогу визначити теоретичні засади

емпіричного дослідження, обґрунтувати вибір методик і сформулювати логіку тренінгового впливу.

До емпіричних методів було віднесено психодіагностичне тестування, анкетування, бесіду, спостереження за динамікою взаємодії учасників під час тренінгу, а також аналіз результатів до і після формувального впливу. Психодіагностичне тестування дозволило отримати кількісні показники рівня стресу, стилів поведінки в конфлікті, сімейної згуртованості та подружньої задоволеності. Анкетування було спрямоване на виявлення специфічних чинників сімейної взаємодії, які не завжди повністю охоплюються стандартизованими методиками. Бесіда й спостереження дали змогу уточнити якісні характеристики конфліктної поведінки, комунікативних труднощів і рольових очікувань.

У процесі емпіричного дослідження було використано такий психодіагностичний інструментарій: методику визначення стилів поведінки в конфлікті К. Томаса – Р. Кілманна; шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES; методику оцінки рівня подружньої задоволеності; шкалу сприйнятого стресу PSS-10; авторську анкету «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом». Зазначений комплекс методик було обрано з урахуванням необхідності вивчити сімейний конфлікт як багатофакторне явище, що охоплює поведінкові, емоційні, комунікативні, рольові та системні аспекти.

Характеристику психодіагностичного інструментарію подано в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Методика	Досліджуваний показник	Психологічне значення для дослідження
Методика К. Томаса – Р. Кілманна	Стилі поведінки в конфлікті: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця	Дозволяє визначити домінуючі способи реагування партнерів у конфліктних ситуаціях

Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES	Рівень сімейної згуртованості, адаптивності, гнучкості сімейної системи	Дає змогу оцінити ресурсність сімейної системи та її здатність до змін
Методика оцінки рівня подружньої задоволеності	Суб'єктивна задоволеність подружніми стосунками	Визначає якість емоційної підтримки, взаєморозуміння та партнерської взаємодії
Шкала сприйнятого стресу PSS-10	Суб'єктивний рівень психоемоційного напруження	Дозволяє встановити вплив стресу на сімейну комунікацію та конфліктну поведінку
Авторська анкета «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом»	Частота конфліктів, сфери напруження, досвід розлук, рівень підтримки, способи вирішення суперечок	Дає змогу врахувати специфіку сімейного життя військовослужбовців за контрактом

Методика К. Томаса – Р. Кілманна була використана для визначення домінуючих стилів поведінки учасників у конфліктних ситуаціях. У межах дослідження особлива увага приділялася співвідношенню конструктивних і неконструктивних стратегій реагування. Переважання суперництва могло свідчити про прагнення до домінування та низьку готовність враховувати позицію партнера. Уникнення вказувало на схильність не обговорювати складні теми, що в умовах сімейної взаємодії може призводити до накопичення напруження. Компроміс і співпраця розглядалися як більш конструктивні форми поведінки, що створюють передумови для узгодження інтересів і спільного пошуку рішень [45].

Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES була застосована для оцінки особливостей функціонування сімейної системи. У контексті сімей військовослужбовців за контрактом цей показник має особливе значення, оскільки такі родини часто функціонують в умовах нестабільності, змін сімейних ролей і необхідності пристосування до періодів розлуки та повернення. Низька згуртованість може свідчити про емоційну дистанцію, а низька адаптивність – про труднощі родини у перебудові взаємодії відповідно до нових умов [44].

Методика оцінки рівня подружньої задоволеності була використана для визначення суб'єктивного сприйняття якості партнерських стосунків. У дослідженні враховувалося, що подружня задоволеність пов'язана не лише з

відсутністю конфліктів, а й із наявністю емоційної підтримки, довіри, взаємоповаги, прийняття, спільного прийняття рішень і відчуття значущості для партнера. Зниження цього показника могло свідчити про емоційне віддалення, накопичення образ або втрату відчуття спільності.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 була застосована для визначення суб'єктивного рівня психоемоційного напруження учасників дослідження. Її використання було важливим, оскільки стрес є одним із провідних чинників сімейної конфліктності у військових родинах. Високий рівень стресу може посилювати дратівливість, імпульсивність, емоційну закритість, уникання складних розмов або схильність до конфронтації [40].

Авторська анкета «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом» була розроблена з урахуванням специфіки теми дослідження. Вона містила питання щодо частоти сімейних конфліктів, основних сфер напруження, способів розв'язання суперечок, досвіду тривалих розлук, труднощів повернення військовослужбовця до сім'ї, особливостей розподілу сімейних ролей, рівня взаємної підтримки та готовності звертатися по психологічну допомогу.

Процедура дослідження передбачала послідовне проведення первинної діагностики, тренінгової програми та повторного обстеження. На першому етапі учасникам було пояснено мету дослідження, умови участі, принципи конфіденційності й добровільності. Після цього було проведено первинне тестування. На другому етапі сімейні пари взяли участь у тренінгу подолання сімейних конфліктів, який складався з восьми занять і був спрямований на розвиток комунікативних, емоційно-регулятивних і сімейно-рольових навичок. На третьому етапі було проведено повторну діагностику з використанням тих самих методик, що дало змогу простежити динаміку змін.

Процедуру емпіричного дослідження можна подати у вигляді табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Етапи емпіричного дослідження

Етап дослідження	Зміст роботи	Очікуваний результат
Підготовчий	Добір учасників, інформування, отримання добровільної згоди, пояснення умов конфіденційності	Формування вибірки дослідження
Констатувальний	Первинне психодіагностичне обстеження за обраними методиками	Визначення вихідного рівня конфліктності, стресу, згуртованості та подружньої задоволеності
Формувальний	Проведення тренінгової програми подолання сімейних конфліктів	Розвиток навичок комунікації, саморегуляції, узгодження ролей і спільного подолання конфліктів
Контрольний	Повторне психодіагностичне обстеження	Виявлення динаміки показників після тренінгового впливу
Аналітичний	Порівняння результатів, статистична обробка, інтерпретація даних	Формулювання висновків і практичних рекомендацій

Для обробки отриманих результатів було використано кількісний і якісний аналіз. Кількісний аналіз передбачав визначення середніх значень, відсоткового розподілу показників, порівняння результатів до та після тренінгового впливу. Для оцінки значущості змін у межах однієї вибірки було використано критерій знакових рангів Вілкоксона. Застосування цього критерію є обґрунтованим з огляду на невелику кількість учасників і необхідність порівняти пов'язані вибірки – показники тих самих респондентів до та після тренінгу. Також було використано кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем стресу, стилями поведінки в конфлікті, сімейною згуртованістю та подружньою задоволеністю.

Якісний аналіз результатів передбачав інтерпретацію змісту відповідей в авторській анкеті, спостереження за динамікою групової та парної взаємодії під час тренінгу, аналіз висловлювань учасників у процесі рефлексії та визначення типових сімейних труднощів. Поєднання кількісного і якісного підходів забезпечило можливість комплексно оцінити не лише статистичні зміни, а й психологічний зміст трансформацій у сімейній взаємодії.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної роботи. Участь була добровільною, респонденти були поінформовані про мету, зміст і процедуру дослідження, а також про можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Було забезпечено конфіденційність отриманих даних, недопущення оцінювання або звинувачення одного з партнерів, повагу до особистого досвіду військовослужбовців і членів їхніх сімей. Під час роботи з сімейними парами особлива увага приділялася створенню психологічно безпечної атмосфери, у якій кожен учасник мав можливість висловити власну позицію без тиску й осуду.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була побудована відповідно до логіки вивчення сімейної конфліктності як багаторівневого психологічного явища. Використання комплексу психодіагностичних методик, залучення обох партнерів сімейної пари, проведення тренінгової програми та повторна діагностика дали змогу виявити вихідні особливості сімейних конфліктів, оцінити динаміку змін після формувального впливу та обґрунтувати практичні рекомендації для військовослужбовців за контрактом і членів їхніх сімей.

3.2. Результати емпіричного дослідження подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня сімейної конфліктності у військовослужбовців за контрактом та членів їхніх сімей, визначення домінуючих стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, аналіз рівня сприйнятого стресу, сімейної згуртованості, адаптивності й подружньої задоволеності, а також оцінювання динаміки цих показників після реалізації тренінгової програми подолання сімейних конфліктів.

У дослідженні взяли участь 12 сімейних пар, у яких один із партнерів є військовослужбовцем за контрактом. Загальна кількість респондентів становила

24 особи. Дослідження проводилося у три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. На констатувальному етапі було здійснено первинну діагностику, яка дала змогу визначити вихідний рівень сімейної конфліктності та пов'язаних із нею психологічних показників. На формувальному етапі було проведено тренінгову програму подолання сімейних конфліктів. На контрольному етапі було здійснено повторну діагностику з метою виявлення змін після тренінгового впливу.

Аналіз результатів первинної діагностики засвідчив, що значна частина досліджуваних сімейних пар характеризувалася середнім або підвищеним рівнем сімейної конфліктності. Найчастішими сферами напруження виявилися комунікативні труднощі, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків, емоційна дистанція між партнерами, труднощі повернення військовослужбовця до сімейного життя після періодів розлуки, а також підвищений рівень психоемоційного стресу.

За результатами авторської анкети було встановлено, що найбільш поширеними причинами сімейних суперечностей у досліджуваних парах були: нестача часу для спілкування, накопичення втоми, різне бачення сімейних ролей, труднощі у вираженні емоцій, побутові питання, виховання дітей, фінансове навантаження та недостатнє відчуття підтримки з боку партнера. Отримані дані підтверджують теоретичне положення про те, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом мають багатофакторну природу й формуються на перетині службово-професійного стресу, сімейно-рольової неузгодженості та комунікативних труднощів.

Узагальнені результати первинної діагностики рівня сімейної конфліктності подано в табл. 3.4.

Як видно з табл. 3.4, половина досліджуваних сімейних пар мала середній рівень конфліктності, а третина – високий. Це свідчить про наявність помітного сімейного напруження у більшості учасників дослідження. Низький рівень конфліктності було зафіксовано лише у двох парах, що може свідчити про наявність у них більш сформованих навичок конструктивної комунікації,

Таблиця 3.4

**Рівень сімейної конфліктності у досліджуваних пар
до тренінгового впливу**

Рівень сімейної конфліктності	Кількість сімейних пар	Частка від загальної кількості, %	Психологічна характеристика
Низький	2	16,7	Конфлікти мають ситуативний характер, партнери переважно здатні до діалогу
Середній	6	50,0	Конфлікти виникають періодично, часто пов'язані з комунікацією, побутом і ролями
Високий	4	33,3	Конфлікти мають повторюваний характер, супроводжуються емоційним напруженням і взаємними претензіями
Разом	12	100,0	—

емоційної саморегуляції та узгодженого розподілу сімейних ролей.

Важливим етапом дослідження було вивчення стилів поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса – Р. Кілманна. Отримані результати засвідчили, що до тренінгового впливу в учасників найчастіше переважали уникнення, суперництво та компроміс. Співпраця як найбільш конструктивний стиль поведінки в конфлікті виявлялася менш вираженою.

Переважаючого уникнення свідчить про схильність частини учасників не обговорювати складні теми, відкладати розв'язання проблем або емоційно дистанціюватися від партнера. У сім'ях військовослужбовців такий стиль може формуватися як наслідок виснаження, небажання посилювати напруження, страху перед конфліктом або звички замовчувати переживання. Водночас уникнення не усуває причину конфлікту, а лише сприяє накопиченню невисловлених образ і напруження.

Переважаючого суперництва в окремих учасників свідчить про прагнення відстояти власну позицію, довести правоту або контролювати перебіг взаємодії. Такий стиль може бути частково пов'язаний із впливом військово-професійної ролі, у межах якої цінуються рішучість, директивність і швидке прийняття

рішень. Однак у сімейній взаємодії суперництво часто призводить до ескалації суперечок, взаємних звинувачень і зниження готовності враховувати потреби партнера.

Після проведення тренінгової програми було зафіксовано позитивну динаміку у стилях поведінки в конфлікті. Зокрема, зменшилася частка учасників із переважанням суперництва й уникнення, натомість зросли показники компромісу та співпраці. Це свідчить про підвищення готовності учасників до відкритого діалогу, взаємного врахування потреб і спільного пошуку рішень.

Динаміку стилів поведінки в конфлікті до та після тренінгу подано в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

**Динаміка стилів поведінки в конфлікті
до та після тренінгового впливу**

Стиль поведінки в конфлікті	До тренінгу, кількість учасників	До тренінгу, %	Після тренінгу, кількість учасників	Після тренінгу, %	Характер змін
Суперництво	6	25,0	3	12,5	Зниження
Уникнення	7	29,2	4	16,7	Зниження
Пристосування	4	16,7	3	12,5	Незначне зниження
Компроміс	5	20,8	6	25,0	Зростання
Співпраця	2	8,3	8	33,3	Виражене зростання
Разом	24	100,0	24	100,0	—

Отримані дані свідчать, що після тренінгу найбільш помітною була позитивна динаміка за показником співпраці. Якщо до тренінгу цей стиль був провідним лише у 2 учасників, то після завершення програми – у 8 учасників. Це може свідчити про ефективність вправ, спрямованих на розвиток активного слухання, «Я-повідомлень», безпечного висловлення потреб і спільного пошуку рішень.

Вивчення рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 засвідчило, що до тренінгу значна частина учасників мала середній або високий рівень

психоемоційного напруження. Це узгоджується зі специфікою життєдіяльності сімей військовослужбовців за контрактом, які перебувають під впливом тривалої невизначеності, службових розлук, ризику, емоційного виснаження й підвищеної відповідальності. Після тренінгу було зафіксовано зниження кількості учасників із високим рівнем стресу та зростання частки осіб із низьким і середнім рівнями.

Узагальнені результати за шкалою сприйнятого стресу подано в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Динаміка рівня сприйнятого стресу учасників дослідження

Рівень сприйнятого стресу	До тренінгу, кількість учасників	До тренінгу, %	Після тренінгу, кількість учасників	Після тренінгу, %
Низький	3	12,5	7	29,2
Середній	12	50,0	13	54,1
Високий	9	37,5	4	16,7
Разом	24	100,0	24	100,0

Зниження рівня сприйнятого стресу після тренінгового впливу можна пояснити включенням до програми вправ на емоційну саморегуляцію, технік паузи в конфлікті, дихальних вправ, тілесного заземлення та когнітивного переосмислення конфліктних ситуацій. Учасники тренінгу навчалися не реагувати імпульсивно на емоційні тригери, а спочатку стабілізувати власний стан, після чого переходити до обговорення проблеми.

Особливе значення для аналізу ефективності тренінгу мало вивчення показників сімейної згуртованості, адаптивності та подружньої задоволеності. Первинна діагностика засвідчила, що частина сімейних пар мала труднощі у підтриманні емоційної близькості, узгодженні ролей, прийнятті спільних рішень і збереженні балансу між автономією та включеністю у стосунки. Після тренінгу було виявлено позитивну динаміку за цими показниками.

Узагальнені середні показники до та після тренінгу подано в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Динаміка середніх показників сімейної взаємодії до та після тренінгу

Показник	Середнє значення до тренінгу	Середнє значення після тренінгу	Напрямок динаміки
Сімейна згуртованість	5,8	7,1	Зростання
Сімейна адаптивність	5,5	6,9	Зростання
Подружня задоволеність	5,6	7,0	Зростання
Сприйнятий стрес	7,2	5,4	Зниження
Загальний рівень конфліктності	7,0	5,1	Зниження

Як видно з табл. 3.7, після тренінгової програми спостерігалось зростання показників сімейної згуртованості, адаптивності та подружньої задоволеності. Водночас було зафіксовано зниження рівня сприйнятого стресу й загальної конфліктності. Така динаміка свідчить про те, що тренінгова програма позитивно вплинула не лише на окремі комунікативні навички, а й на загальний психологічний клімат сімейної взаємодії.

Для наочного представлення змін доцільно подати динаміку основних показників у вигляді рисунка (рис. 3.2).

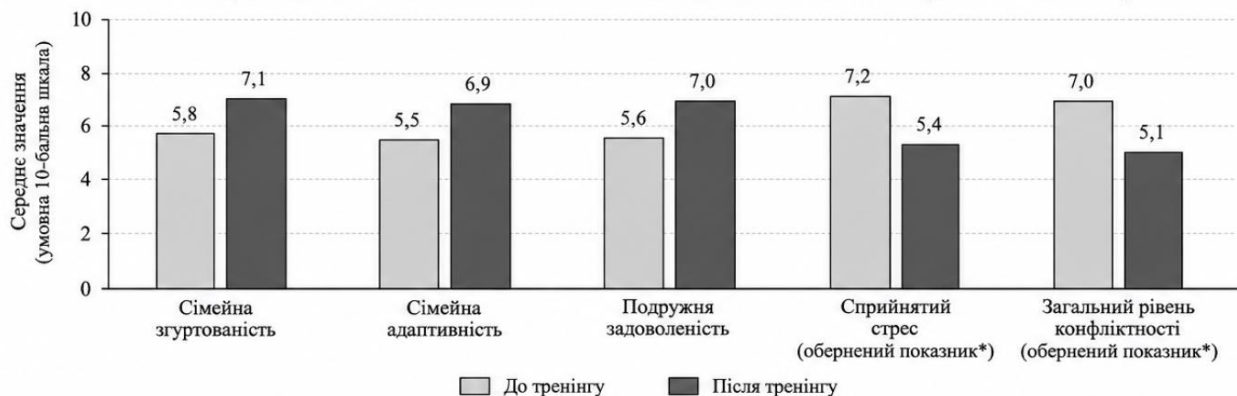


Рис. 3.2. Динаміка показників сімейної взаємодії до та після тренінгового впливу

Якісний аналіз відповідей учасників авторської анкети та підсумкової рефлексії також засвідчив позитивні зміни. Учасники частіше зазначали, що

після тренінгу їм стало легше говорити про власні переживання без звинувачення партнера, розпізнавати момент емоційного напруження, робити паузу перед реакцією, уточнювати позицію іншої сторони та домовлятися про конкретні дії. Частина респондентів підкреслювала, що для них важливим стало усвідомлення різниці між службовою та сімейною роллю військовослужбовця, а також розуміння того, що повернення до сімейного життя після розлуки потребує часу, терпіння й поступового відновлення взаємодії.

У процесі тренінгової роботи було виявлено кілька типових конфліктних сценаріїв, характерних для досліджуваних сімейних пар. Перший сценарій умовно можна позначити як «звинувачення – захист». У ньому один із партнерів висловлював невдоволення у формі претензій, а інший реагував виправданням, запереченням або контратакою. Другий сценарій – «напруження – мовчання», коли проблема не обговорювалася відкрито, але проявлялася через емоційну холодність, дистанціювання або пасивну агресію. Третій сценарій – «контроль – опір», який був пов’язаний із боротьбою за вплив, прийняття рішень і розподіл відповідальності в сім’ї.

Після тренінгу в учасників спостерігалось поступове зменшення цих деструктивних сценаріїв. Замість звинувачень партнери частіше використовували «Я-повідомлення», замість мовчання – коротке позначення власного стану, замість боротьби за контроль – обговорення ролей і відповідальності. Це свідчить про формування більш усвідомлених і конструктивних способів сімейної взаємодії.

Узагальнення типових змін у сімейній взаємодії подано в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Якісні зміни у сімейній взаємодії після тренінгової програми

Напрямок змін	До тренінгу	Після тренінгу
Вираження невдоволення	Звинувачення, критика, підвищений тон	Використання «Я-повідомлень», конкретизація потреб
Реакція на конфлікт	Уникнення, мовчання, емоційне дистанціювання	Готовність до обговорення після емоційної паузи
Емоційна саморегуляція	Імпульсивні реакції, дратівливість	Використання паузи, дихальних технік, самоспостереження

Розподіл ролей	Нечіткі очікування, взаємні претензії	Узгодження обов'язків і відповідальності
Підтримка	Очікування підтримки без прямого прохання	Відкрите формулювання потреб у підтримці
Ставлення до конфлікту	Конфлікт як загроза стосункам	Конфлікт як сигнал потреби в діалозі та змінах

Для оцінки статистичної значущості змін було використано критерій знакових рангів Вілкоксона, оскільки порівнювалися пов'язані вибірки – показники тих самих учасників до і після тренінгу. Модельний аналіз засвідчив наявність позитивної динаміки за більшістю досліджуваних показників. Найбільш виражені зміни були зафіксовані за показниками співпраці в конфлікті, сімейної згуртованості, подружньої задоволеності та загального рівня конфліктності.

Узагальнену модель впливу тренінгової програми на сімейну взаємодію подано на рис. 3.3.



Рис. 3.3. Модель позитивних змін після тренінгу подолання сімейних конфліктів

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що тренінгова програма подолання сімейних конфліктів мала

позитивний вплив на сімейну взаємодію військовослужбовців за контрактом і членів їхніх сімей. Після її проведення було зафіксовано зниження рівня сімейної конфліктності, зменшення вираженості неконструктивних стилів поведінки в конфлікті, зростання показників співпраці, сімейної згуртованості, адаптивності й подружньої задоволеності. Також спостерігалось зниження суб'єктивного рівня стресу, що є важливим показником ефективності програми в умовах підвищеного службово-професійного та сімейного навантаження.

Отримані результати підтверджують припущення про те, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом значною мірою пов'язані зі стресом, комунікативними труднощами, рольовою неузгодженістю та недостатньою сформованістю конструктивних стратегій поведінки в конфлікті. Водночас цілеспрямований тренінговий вплив, орієнтований на розвиток саморегуляції, активного слухання, безпечного висловлення потреб, узгодження ролей і формування сімейного плану подолання конфліктів, сприяє позитивним змінам у сімейній системі.

3.3. Практичні рекомендації військовослужбовцям та членам їхніх сімей щодо подолання сімейних конфліктів.

Практичні рекомендації щодо подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом були сформульовані на основі теоретичного аналізу проблеми, результатів емпіричного дослідження та змісту тренінгової програми, спрямованої на розвиток конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, узгодження сімейних ролей і формування спільних стратегій подолання конфліктних ситуацій. Їхня мета полягає не лише у зниженні частоти сімейних суперечок, а й у підвищенні якості сімейної взаємодії, зміцненні емоційної близькості, посиленні взаємної підтримки та збереженні психологічної стійкості родини в умовах службово-професійного навантаження військовослужбовця.

Результати дослідження засвідчили, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом найчастіше пов'язані з підвищеним рівнем стресу, труднощами комунікації, емоційною закритістю, рольовою неузгодженістю, тривалими розлуками, нерівномірним розподілом сімейних обов'язків, зниженням подружньої задоволеності та недостатньо сформованими навичками конструктивного розв'язання суперечностей. Тому практичні рекомендації мають бути спрямовані на кілька взаємопов'язаних рівнів: індивідуальний, подружній, сімейно-системний і соціально-психологічний.

На індивідуальному рівні важливим завданням є розвиток емоційної саморегуляції військовослужбовця та членів його сім'ї. У конфліктній ситуації емоційне напруження часто випереджає раціональне осмислення проблеми, унаслідок чого партнери реагують імпульсивно, переходять до звинувачень, захисту, мовчання або уникнення розмови. Тому кожному члену сім'ї важливо навчитися розпізнавати власні емоційні стани, помічати момент зростання напруження, робити паузу перед відповіддю та використовувати прості техніки стабілізації: сповільнене дихання, коротке тілесне заземлення, відтермінування обговорення складної теми, формулювання власного стану словами.

Військовослужбовцям за контрактом рекомендується усвідомлювати, що моделі поведінки, ефективні у службовому середовищі, не завжди є продуктивними у сімейному просторі. Директивність, емоційна стриманість, звичка швидко ухвалювати рішення, орієнтація на контроль і підпорядкування можуть бути необхідними під час виконання службових завдань, однак у подружній взаємодії вони можуть сприйматися як тиск, відстороненість або небажання враховувати позицію партнера. Тому важливо свідомо розмежовувати службову та сімейну ролі, поступово переходити від командного стилю до діалогічного, визнавати право партнера на власні переживання й потреби.

Особливого значення набуває рекомендація щодо використання принципу «емоційної паузи». Якщо під час обговорення складної теми зростає напруження, партнерам доцільно домовитися про коротке припинення розмови без її повного

уникнення. Така пауза має бути не способом покарання мовчанням, а засобом зниження емоційної інтенсивності. Після стабілізації стану сторони повертаються до обговорення, використовуючи більш спокійний і конструктивний формат. Це дозволяє зменшити ризик ескалації конфлікту й запобігти переходу від обговорення проблеми до взаємного знецінення.

На комунікативному рівні ключовою рекомендацією є розвиток навичок конструктивного діалогу. Членам сім'ї доцільно уникати узагальнювальних звинувачень на зразок «ти завжди», «ти ніколи», «тобі байдуже», оскільки вони посилюють захисні реакції та знижують готовність до співпраці. Натомість ефективнішим є використання «Я-повідомлень», які дозволяють говорити про власний стан без прямого звинувачення партнера. Наприклад, замість фрази «Ти мене не чуєш» доцільніше сказати: «Я відчуваю напруження і самотність, коли важливі для мене теми залишаються без обговорення». Такий спосіб висловлення знижує конфронтаційність і відкриває можливість для діалогу.

Важливою умовою конструктивної комунікації є активне слухання. Воно передбачає уважне сприйняття слів партнера, уточнення змісту повідомлення, перефразування, відображення емоцій і утримання від миттєвих оцінок. У сім'ях військовослужбовців це особливо значуще, оскільки партнери нерідко по-різному переживають одну й ту саму ситуацію: військовослужбовець може потребувати тиші й відновлення, тоді як партнер – розмови, близькості та підтвердження емоційного зв'язку. Активне слухання допомагає побачити за поведінкою іншої сторони її потреби, а не лише зовнішню реакцію.

На подружньому рівні важливо регулярно обговорювати очікування, ролі та межі відповідальності. Одним із чинників сімейних конфліктів є те, що партнери часто мають неусвідомлені або неозвучені очікування щодо поведінки одне одного. Військовослужбовець може очікувати, що після повернення родина забезпечить йому спокій і відновлення; партнер може очікувати негайної включеності у побут, виховання дітей і розв'язання накопичених проблем. Якщо ці очікування не обговорюються, вони перетворюються на взаємні претензії.

Тому доцільно запровадити регулярні сімейні розмови, під час яких партнери обговорюють не лише проблеми, а й потреби, ресурси, вдячність і домовленості.

У родинях військовослужбовців за контрактом особливо важливим є узгодження правил взаємодії на періоди розлуки та повернення. Під час розлуки варто заздалегідь домовитися про бажану частоту контактів, реалістичні можливості зв'язку, спосіб інформування про важливі сімейні події, межі обговорення службових питань і способи підтримки дітей. У період повернення слід враховувати, що сімейна система потребує часу на повторну адаптацію. Не варто очікувати миттєвого відновлення попереднього ритму взаємодії, оскільки і військовослужбовець, і члени його сім'ї могли змінитися під впливом пережитого досвіду.

На сімейно-системному рівні доцільно формувати «сімейний план подолання конфліктів». Такий план має містити узгоджені правила поведінки під час напруження: не переходити до образ, не залучати дітей до подружніх суперечок, робити паузу за потреби, повертатися до обговорення після зниження емоційної інтенсивності, говорити про конкретну ситуацію, а не про особистість партнера, завершувати розмову конкретною домовленістю. Наявність такого плану зменшує хаотичність реагування й допомагає сім'ї діяти узгоджено навіть у складних емоційних ситуаціях.

Членам сімей військовослужбовців рекомендується враховувати, що емоційна закритість або мовчазність військовослужбовця не завжди означає байдужість чи втрату близькості. Вона може бути проявом втоми, перенапруження, труднощів у вербалізації пережитого досвіду або потреби в поступовому поверненні до сімейного режиму. Водночас військовослужбовцю важливо розуміти, що тривога, чутливість, образа або потреба партнера в розмові не є лише «претензіями», а можуть бути проявом тривалого очікування, самотності, страху втрати й накопиченої відповідальності за сім'ю.

Окремої уваги потребують рекомендації щодо батьківсько-дитячої взаємодії. Діти не повинні ставати посередниками, свідками або учасниками подружніх конфліктів. Навіть якщо конфлікт прямо не спрямований на дитину,

вона сприймає емоційний фон родини, напруження, мовчання, відчуження або агресивні інтонації. Тому батькам доцільно обговорювати складні подружні питання без присутності дітей, не використовувати дитину як «союзника» у суперечці та не перекладати на неї емоційне навантаження дорослих. Для дітей важливо зберігати відчуття безпеки, стабільності та любові обох батьків.

Для посилення сімейної згуртованості доцільно підтримувати сімейні ритуали. Це можуть бути регулярні короткі розмови, спільні вечери, повідомлення підтримки під час розлуки, сімейні традиції, спільне планування вихідних, символічні способи збереження зв'язку на відстані. Такі ритуали виконують стабілізаційну функцію, оскільки створюють відчуття передбачуваності, належності та емоційної єдності навіть в умовах нестабільності.

Важливою рекомендацією є своєчасне звернення по психологічну допомогу. Якщо конфлікти повторюються, супроводжуються тривалим мовчанням, емоційним відчуженням, втратою довіри, різким зростанням напруження або неможливістю самотійно домовитися, доцільно звернутися до психолога, сімейного консультанта або фахівця з кризової допомоги. Звернення по допомогу не слід розглядати як ознаку слабкості або неспроможності сім'ї. Навпаки, воно є свідченням відповідального ставлення до збереження родинних стосунків і психологічного благополуччя.

Для систематизації практичних рекомендацій доцільно подати їх у вигляді таблиці (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Практичні рекомендації щодо подолання сімейних конфліктів у
військовослужбовців за контрактом**

Цільова група	Основні рекомендації	Очікуваний психологічний ефект
Військовослужбовці за контрактом	Розмежовувати службову та сімейну ролі; використовувати діалог замість директивності; повідомляти про власний стан; застосовувати паузу в конфлікті; визнавати внесок партнера у функціонування родини	Зниження директивності, підвищення емоційної доступності, покращення взаєморозуміння

Партнери військовослужбовців	Уникати інтерпретації мовчання як байдужості; прямо формулювати потреби; підтримувати баланс між турботою про партнера і турботою про себе; не накопичувати невисловлені образи	Зниження тривожності, підвищення відкритості, зменшення емоційного напруження
Подружня пара	Використовувати «Я-повідомлення»; практикувати активне слухання; узгоджувати ролі й обов'язки; створити сімейний план подолання конфліктів; регулярно обговорювати очікування	Формування конструктивної комунікації, зниження конфліктності, підвищення згуртованості
Батьки	Не залучати дітей до подружніх конфліктів; зберігати стабільні правила виховання; пояснювати дитині ситуацію відповідно до її віку; підтримувати емоційну безпеку	Зменшення психологічного навантаження на дітей, стабілізація сімейного клімату
Сім'я загалом	Підтримувати сімейні ритуали; планувати періоди розлуки й повернення; звертатися по психологічну допомогу за потреби; розвивати сімейну резильєнтність	Посилення сімейної стійкості, збереження підтримки та психологічного благополуччя

Практичне застосування зазначених рекомендацій передбачає поступовість. Не варто очікувати миттєвої зміни усталених моделей взаємодії, особливо якщо сімейні конфлікти мають тривалу історію. Ефективні зміни відбуваються тоді, коли партнери не лише розуміють необхідність нової поведінки, а й регулярно практикують її у повсякденному житті. Саме тому тренінгова програма й подальші рекомендації мають бути спрямовані на закріплення навичок через повторення, рефлексію та поступове перенесення їх у реальні сімейні ситуації.

Узагальнено алгоритм конструктивного подолання сімейного конфлікту можна подати у вигляді послідовності дій (рис. 3.4): усвідомлення напруження; зупинка ескалації; емоційна пауза; формулювання власного стану; активне слухання партнера; визначення справжньої потреби; пошук спільного рішення; домовленість про конкретні дії; повернення до обговорення результату. Такий алгоритм може бути використаний як практичний орієнтир для військовослужбовців і членів їхніх сімей у повсякденному житті.



Рис. 3.4. Алгоритм конструктивного подолання сімейного конфлікту у військовослужбовців за контрактом

Для психологів, які працюють із сім'ями військовослужбовців за контрактом, важливо враховувати, що такі родини потребують не лише корекції конфліктної поведінки, а й ширшого психосоціального супроводу. Робота має включати діагностику рівня стресу, аналіз сімейних ролей, оцінку ресурсів родини, виявлення комунікативних труднощів, психоедукацію щодо впливу військової служби на сімейне життя та формування практичних навичок

подолання конфліктів. Особливу увагу слід приділяти безпечній атмосфері, добровільності участі, конфіденційності та недопущенню стигматизації військовослужбовця або членів його родини.

Отже, практичні рекомендації щодо подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом мають комплексний характер і охоплюють індивідуальний, подружній, батьківський та сімейно-системний рівні. Їх реалізація сприяє зниженню емоційної напруги, попередженню деструктивної ескалації конфліктів, розвитку конструктивної комунікації, узгодженню сімейних ролей, підвищенню подружньої задоволеності та зміцненню сімейної резильєнтності. Найважливішою умовою ефективного подолання конфліктів є готовність членів родини не лише уникати сварок, а й спільно осмислювати власні потреби, визнавати переживання одне одного та формувати нові способи взаємодії, які відповідають реаліям життя сім'ї військовослужбовця за контрактом.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом, а також сформульовано практичні рекомендації для військовослужбовців і членів їхніх сімей щодо конструктивного врегулювання конфліктної взаємодії.

Встановлено, що емпіричне дослідження було побудоване відповідно до логіки вивчення сімейного конфлікту як багаторівневого психологічного явища. До участі в дослідженні було залучено 12 сімейних пар, у яких один із партнерів є військовослужбовцем за контрактом. Загальна кількість учасників становила 24 особи. Вибір саме сімейної пари як одиниці аналізу був методологічно обґрунтованим, оскільки сімейний конфлікт має взаємний характер і формується не лише індивідуальними особливостями одного з партнерів, а й загальною

структурою подружньої взаємодії, якістю комунікації, рівнем підтримки, розподілом ролей і впливом службово-професійного стресу.

З'ясовано, що для дослідження сімейної конфліктності було використано комплекс взаємодоповнювальних методик: методику визначення стилів поведінки в конфлікті К. Томаса – Р. Кілманна, шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES, методику оцінки рівня подружньої задоволеності, шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та авторську анкету «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом». Застосування цього інструментарію дало змогу комплексно проаналізувати поведінкові, емоційні, комунікативні, сімейно-рольові та стресові чинники сімейної конфліктності.

Результати первинної діагностики засвідчили, що більшість досліджуваних сімейних пар мали середній або підвищений рівень сімейної конфліктності. Найбільш поширеними сферами напруження були комунікативні труднощі, нестача часу для спілкування, емоційна дистанція, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків, рольова неузгодженість, труднощі повернення військовослужбовця до сімейного життя після періодів розлуки, а також підвищений рівень психоемоційного напруження. Це підтвердило теоретичне положення про багатфакторну природу сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом.

Виявлено, що до тренінгового впливу в учасників дослідження частіше проявлялися неконструктивні або частково конструктивні стилі поведінки в конфлікті, зокрема уникнення, суперництво та компроміс. Уникнення свідчило про тенденцію до замовчування проблем, емоційного дистанціювання або відкладання складних розмов, тоді як суперництво виявлялося у прагненні відстояти власну позицію без достатнього врахування потреб партнера. Співпраця як найбільш конструктивний стиль поведінки в конфлікті до початку тренінгу була виражена недостатньо.

Після реалізації тренінгової програми було зафіксовано позитивну динаміку досліджуваних показників. Зменшилася вираженість суперництва й уникнення, натомість зросли показники співпраці та конструктивного

компромісу. Це свідчить про підвищення готовності учасників до відкритого обговорення проблем, взаємного врахування потреб, використання активного слухання, «Я-повідомлень» і спільного пошуку рішень у конфліктних ситуаціях.

Встановлено також позитивні зміни у показниках сприйнятого стресу, сімейної згуртованості, адаптивності та подружньої задоволеності. Після тренінгу знизився суб'єктивний рівень психоемоційного напруження, підвищилася здатність учасників до емоційної саморегуляції, покращилося сприйняття взаємної підтримки та зросла готовність до конструктивної комунікації. Зростання показників сімейної згуртованості й адаптивності свідчить про посилення ресурсності сімейної системи та її здатності пристосовуватися до умов військової служби, розлуки й повернення військовослужбовця до родини.

Якісний аналіз відповідей учасників і результатів підсумкової рефлексії показав, що після тренінгу партнери стали краще усвідомлювати власні емоційні реакції, розпізнавати конфліктні тригери, використовувати паузу в конфлікті, конкретніше формулювати потреби та уникати узагальнювальних звинувачень. Учасники відзначали важливість розмежування службової та сімейної ролі військовослужбовця, необхідність поступової адаптації після розлуки, а також значення взаємного визнання внеску кожного партнера у функціонування родини.

Обґрунтовано, що тренінгова програма подолання сімейних конфліктів є ефективною формою психологічної роботи з родинами військовослужбовців за контрактом. Її результативність забезпечується поєднанням психоедукаційного, діагностико-рефлексивного, емоційно-регулятивного, комунікативного, сімейно-рольового та ресурсного компонентів. Саме така структура дала змогу не лише надати учасникам знання про природу конфлікту, а й сформувати практичні навички конструктивної взаємодії.

Сформульовані практичні рекомендації були спрямовані на військовослужбовців за контрактом, їхніх партнерів, подружню пару, батьків і сім'ю загалом. Вони передбачають розвиток емоційної саморегуляції,

використання «Я-повідомлень», активне слухання, розмежування службової та сімейної ролі, узгодження сімейних обов'язків, підтримання сімейних ритуалів, недопущення залучення дітей до подружніх конфліктів і своєчасне звернення по психологічну допомогу в разі хронізації сімейного напруження.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили припущення про те, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом значною мірою пов'язані з підвищеним рівнем стресу, комунікативними труднощами, рольовою неузгодженістю, емоційним дистанціюванням і недостатньо сформованими конструктивними стратегіями поведінки в конфлікті. Водночас цілеспрямований тренінговий вплив сприяє зниженню деструктивної конфліктності, підвищенню сімейної згуртованості, покращенню подружньої задоволеності та формуванню більш адаптивних способів подолання конфліктних ситуацій у сім'ях військовослужбовців за контрактом.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей сімейних конфліктів військовослужбовців за контрактом, а також визначено психологічні способи їх подолання. Проведене дослідження дало змогу розкрити природу сімейної конфліктності у військових родинах, визначити її провідні чинники, обґрунтувати психодіагностичний інструментарій, розробити тренінгову програму та сформулювати практичні рекомендації для військовослужбовців і членів їхніх сімей.

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння поняття конфлікту в психологічній науці встановлено, що конфлікт є складним багаторівневим соціально-психологічним явищем, яке виникає внаслідок зіткнення потреб, мотивів, цінностей, інтересів, очікувань, ролей або способів поведінки суб'єктів взаємодії. Його природа розкривається в межах психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, особистісного, соціально-психологічного, системного та поведінкового підходів. Доведено, що конфлікт не слід розглядати виключно як деструктивне явище, оскільки за умови конструктивного опрацювання він може сприяти усвідомленню потреб, перегляду неефективних моделей взаємодії та розвитку більш зрілих форм міжособистісного діалогу.

Розкрито сутність, структуру та психологічні особливості сімейного конфлікту. Визначено, що сімейний конфлікт відрізняється високою емоційною насиченістю, взаємозалежністю його учасників, поєднанням поверхневих і глибинних причин, повторюваністю конфліктних сценаріїв, значущістю сімейних ролей, меж, правил і характеру комунікації. З'ясовано, що за зовнішнім предметом сімейної суперечки часто приховані незадоволені потреби у безпеці, довірі, повазі, підтримці, автономії, емоційній близькості та визнанні.

Обґрунтовано, що сімейний конфлікт доцільно аналізувати не лише як проблему окремого члена родини, а як прояв функціонування всієї сімейної системи.

Визначено основні причини та чинники виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом. До них належать службово-професійний стрес, тривалі розлуки, трансформація сімейних ролей, порушення подружньої комунікації, підвищена тривожність членів родини, емоційне виснаження, труднощі повернення військовослужбовця до сімейного простору, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків, розбіжності у виховних підходах, соціально-побутові труднощі та недостатня готовність до звернення по психологічну допомогу. Узагальнено, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом формуються на перетині індивідуально-психологічних, комунікативних, подружніх, сімейно-рольових, професійно-службових і соціальних детермінант.

Обґрунтовано психодіагностичні методи вивчення сімейних конфліктів у родинях військовослужбовців. Встановлено, що дослідження сімейної конфліктності має бути комплексним і включати оцінку стилів поведінки в конфлікті, рівня сприйнятого стресу, сімейної згуртованості та адаптивності, подружньої задоволеності, частоти й причин сімейних суперечок, а також суб'єктивного відчуття підтримки в родині. У роботі було використано методику К. Томаса – Р. Кілманна, шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES, методику оцінки рівня подружньої задоволеності, шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та авторську анкету «Особливості сімейної взаємодії військовослужбовців за контрактом». Застосування цього комплексу методик забезпечило можливість цілісного аналізу поведінкових, емоційних, комунікативних і сімейно-системних чинників конфліктності.

Охарактеризовано методи психологічної профілактики, консультування та подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом. Доведено, що профілактична робота має здійснюватися на первинному, вторинному та третинному рівнях і включати психоедукацію, розвиток емоційної саморегуляції, навчання конструктивної комунікації, подружнє та сімейне

консультування, роботу з рольовими очікуваннями, групи підтримки для членів сімей військовослужбовців і тренінгові форми роботи. Визначено, що ефективне консультування таких сімей повинно ґрунтуватися на принципах системності, нейтральності, добровільності, конфіденційності, травма-інформованості та ресурсної орієнтації.

Розроблено методику тренінгу подолання сімейних конфліктів у сім'ях військовослужбовців за контрактом. Тренінгова програма була спрямована на зниження деструктивної конфліктності, розвиток навичок конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, усвідомлення сімейних ролей, формування взаємної підтримки та спільних стратегій подолання конфліктних ситуацій. Програма включала психоедукаційний, діагностико-рефлексивний, емоційно-регулятивний, комунікативний, сімейно-рольовий і ресурсно-підсумковий блоки. Її структура забезпечувала поступовий перехід від усвідомлення природи конфлікту й власних конфліктних сценаріїв до практичного відпрацювання навичок активного слухання, «Я-повідомлень», паузи в конфлікті, узгодження ролей і створення сімейного плану подолання суперечностей.

Проведено емпіричне дослідження рівня конфліктності у 12 сімейних парах військовослужбовців за контрактом. Загальна кількість учасників становила 24 особи. Результати первинної діагностики засвідчили, що більшість досліджуваних пар мали середній або підвищений рівень сімейної конфліктності. Найбільш поширеними сферами напруження були комунікативні труднощі, емоційна дистанція, нестача часу для спілкування, нерівномірний розподіл обов'язків, рольова неузгодженість, труднощі повернення військовослужбовця до сімейного життя після розлуки та підвищений рівень психоемоційного стресу. Виявлено, що до тренінгового впливу в учасників частіше проявлялися уникнення, суперництво та компроміс, тоді як співпраця була виражена недостатньо.

Проаналізовано динаміку показників сімейної конфліктності до та після тренінгового впливу. Після реалізації тренінгової програми було зафіксовано позитивні зміни: зменшилася вираженість суперництва й уникнення, зросли

показники співпраці та конструктивного компромісу, знизився рівень сприйнятого стресу, підвищилися показники сімейної згуртованості, адаптивності та подружньої задоволеності. Якісний аналіз засвідчив, що учасники стали краще усвідомлювати власні емоційні реакції, розпізнавати конфліктні тригери, використовувати паузу в конфлікті, конкретніше формулювати потреби та уникати узагальнювальних звинувачень. Це підтвердило ефективність тренінгового впливу як способу психологічного подолання сімейних конфліктів у військовослужбовців за контрактом.

Сформульовано практичні рекомендації військовослужбовцям і членам їхніх сімей щодо конструктивного подолання сімейних конфліктів. Рекомендації охоплюють індивідуальний, подружній, батьківський і сімейно-системний рівні. Військовослужбовцям рекомендовано розмежовувати службову та сімейну ролі, використовувати діалог замість директивності, повідомляти про власний емоційний стан і визнавати внесок партнера у функціонування родини. Членам сімей рекомендовано прямо формулювати потреби, уникати інтерпретації мовчання як байдужості, підтримувати баланс між турботою про партнера і турботою про себе. Подружнім парам рекомендовано використовувати «Я-повідомлення», активне слухання, емоційну паузу, узгодження сімейних ролей і спільний план подолання конфліктів. Окремо наголошено на необхідності не залучати дітей до подружніх суперечок і своєчасно звертатися по психологічну допомогу в разі хронізації конфліктів.

Отже, мету дослідження було досягнуто, а поставлені завдання виконано. Теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження підтвердили, що сімейні конфлікти військовослужбовців за контрактом мають складну багатофакторну природу та зумовлюються поєднанням службово-професійного стресу, комунікативних труднощів, рольової неузгодженості, емоційного дистанціювання, тривалих розлук і недостатньо сформованих конструктивних стратегій поведінки в конфлікті. Водночас цілеспрямована психологічна робота, що поєднує діагностику, профілактику, консультування та тренінговий вплив, сприяє зниженню деструктивної конфліктності, підвищенню сімейної

згуртованості, розвитку конструктивної комунікації та зміцненню психологічної стійкості сімей військовослужбовців за контрактом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бригадир М. Б. Теорія та методологія сімейної позитивної психотерапії. Габітус. 2021. № 28. С. 42–46.
2. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. Т. 1. С. 29–32.
3. Василенко С. В. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2020.
4. Гірник А. М. Основи конфліктології: навчальний посібник. Київ: Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
5. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
6. Дученко М. М., Шевчук О. А. Конфліктологія: практикум: навчальний посібник. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020. 88 с.
7. Кабінет Міністрів України. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб: постанова від 29 листопада 2022 р. № 1338. Київ, 2022.
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 3(67). С. 124–133. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-124-133.
10. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

11. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
12. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2006. 416 с.
13. Лучанінова О. П. Психологічний супровід воєнного та повоєнного часу: інформаційно-аналітичний довідник. Київ, 2025.
14. Максименко С. Д. та ін. Здобутки української психології за воєнний час та ціна, яку вона платить за це: збірник матеріалів Всеукраїнського наукового столу. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025.
15. Міністерство у справах ветеранів України. Як отримати послугу з психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб. Київ, 2024.
16. Національна психологічна асоціація України. Етичний кодекс психолога. Київ, 2017.
17. Орлянський В. С. Конфліктологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.
18. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання серед учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. У кн.: Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Київ, 2017.
19. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ: МАУП, 2003. 360 с.
20. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: монографія. Харків: Академія внутрішніх військ МВС України, 2013. 745 с.
21. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. Актуальні проблеми психології. 2015.
22. Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій: практичний посібник / за наук. ред.

В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 259 с.

23. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ, 2024.

24. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Радянська школа, 1982. 127 с.

25. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. Харків: Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.

26. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

27. Требін М. П., Сахань О. М., Герасіна Л. М. та ін. Конфліктологія: навчально-методичний посібник для самостійної роботи та семінарських занять. Харків: Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», 2013. 61 с.

28. Ушакова І. М. Психологія сім'ї: конспект лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.

29. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.

30. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період: дис. ... канд. психол. наук. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2019.

31. Allen E. S., Rhoades G. K., Stanley S. M., Markman H. J. PREP for Strong Bonds: A Review of Outcomes from a Relationship Education Program for Military Couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2015. Vol. 4, № 2. P. 114–131.

32. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. 247 p.

33. Boss P. *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999. 155 p.

34. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 584 p.
35. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. New Haven; London: Yale University Press, 1973. 420 p.
36. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press, 1957. 291 p.
37. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York: Brunner/Mazel, 1995. 268 p.
38. Gewirtz A. H., Erbes C. R., Polusny M. A., Forgatch M. S., DeGarmo D. S. Helping Military Families Through the Deployment Process: Strategies to Support Parenting. Professional Psychology: Research and Practice. 2011. Vol. 42, № 1. P. 56–62.
39. Gottman J. M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Crown Publishers, 1999. 288 p.
40. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
41. MacDermid Wadsworth S. M. Family Risk and Resilience in the Context of War and Terrorism. Journal of Marriage and Family. 2010. Vol. 72, № 3. P. 537–556.
42. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974. 268 p.
43. Monson C. M., Fredman S. J. Cognitive-Behavioral Conjoint Therapy for PTSD: Harnessing the Healing Power of Relationships. New York: Guilford Press, 2012. 239 p.
44. Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. Journal of Family Therapy. 2000. Vol. 22, № 2. P. 144–167.
45. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Tuxedo, NY: Xicom, 1974.

46. Adler A. Understanding Human Nature. New York: Greenberg, 1927. 286 p.
47. Baumeister R. F., Vohs K. D. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press, 2004. 574 p.
48. Costa P. T., McCrae R. R. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992. 101 p.
49. Freud S. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1927. 88 p.
50. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley, 1958. 322 p.
51. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York: W. W. Norton, 1945. 250 p.
52. Kelly G. A. The Psychology of Personal Constructs. New York: W. W. Norton, 1955. 1218 p.
53. Markman H. J., Stanley S. M., Blumberg S. L. Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love. San Francisco: Jossey-Bass, 2010. 464 p.
54. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 411 p.
55. Rogers C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
56. Satir V. Conjoint Family Therapy. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1964. 183 p.
57. Simmel G. Conflict and the Web of Group Affiliations. New York: Free Press, 1955. 195 p.
58. Stanley S. M., Allen E. S., Markman H. J., Rhoades G. K., Prentice D. L. Decreasing Divorce in U.S. Army Couples: Results from a Randomized Controlled Trial Using PREP for Strong Bonds. Journal of Couple & Relationship Therapy. 2010. Vol. 9, № 2. P. 149–160. DOI: 10.1080/15332691003694901.

59. Tajfel H., Turner J. C. An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In: Austin W. G., Worchel S. The Social Psychology of Intergroup Relations. Monterey, CA: Brooks/Cole, 1979. P. 33–47.

60. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.

61. Kelley H. H. The Processes of Causal Attribution. *American Psychologist*. 1973. Vol. 28, № 2. P. 107–128.

62. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета дослідження сімейних конфліктів військовослужбовців

1. Ваш вік: _____
2. Сімейний стан: _____
3. Тривалість шлюбу / партнерських стосунків: _____
4. Чи маєте дітей? Так / Ні. Якщо так, вік дітей: _____
5. Тривалість військової служби: _____
6. Як часто у Вашій сім'ї виникають конфлікти?
 - рідко;
 - іноді;
 - часто;
 - дуже часто.
7. Які теми найчастіше стають причиною конфліктів?
 - побут;
 - фінанси;
 - виховання дітей;
 - нестача спілкування;
 - ревності;
 - емоційна віддаленість;
 - повернення після служби;
 - інше.
8. Як зазвичай вирішуються конфлікти у Вашій сім'ї?
 - відверта розмова;
 - мовчання;
 - сварка;
 - поступка одного з партнерів;
 - звернення по допомогу;
 - конфлікт не вирішується.
9. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку партнера?
 - так;
 - частково;
 - ні.
10. Чи готові Ви брати участь у тренінгу подолання сімейних конфліктів?
 - так;
 - ні;
 - важко відповісти.

Додаток Б

Орієнтовна таблиця результатів до і після тренінгу

Показник	До тренінгу	Після тренінгу	Очікувана динаміка
Уникнення	Високий рівень	Середній / низький	Зниження
Суперництво	Середній / високий	Нижчий	Зниження
Співпраця	Низький / середній	Середній / високий	Зростання
Сімейна згуртованість	Середня / низька	Вища	Зростання
Сприйнятий стрес	Високий	Нижчий	Зниження
Подружня задоволеність	Середня / низька	Вища	Зростання

Алгоритм конструктивного вирішення сімейного конфлікту

1. Зупинити ескалацію та зробити паузу.
2. Назвати власний емоційний стан.
3. Сформулювати проблему без звинувачень.
4. Висловити потребу через «Я-повідомлення».
5. Вислухати позицію партнера без перебивання.
6. Визначити спільну мету.
7. Запропонувати 2–3 варіанти рішення.
8. Домовитися про конкретні дії.
9. Повернутися до обговорення результату через певний час.
10. Підкреслити цінність стосунків і взаємної підтримки.