

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра практичної та клінічної психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Прикладний поведінковий аналіз в умовах сьогодення в сімейному
аспекті родини військового
Applied behavioral analysis in the present day in the family aspect of the
military family

Виконала: здобувач заочної форми
навчання

Спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Лісова Вікторія Олександрівна

Керівник: доцент, к. п. н. Данілова О. С.

Рецензент: к. п. н., доцент кафедри
соціальної психології ОНУ ім. І.І.

Мечникова Бази́ка Євге́нія Леоні́дівна

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 202__ р.
Завідувач кафедри

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від _____ 202__ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК

к.п.н.доцент Кантарьова Н.В.
(підпис) (ППП)

(підпис)

(ППП)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПОВЕДІНКОВОГО АНАЛІЗУ	8
1.1. Основні визначення поведінкового аналізу	8
1.2 Специфіка прикладного поведінкового аналізу в родині військового.....	Error! Bookmark not defined.1
1.3. Різновиди контенту як джерела поведінкового аналізу	18
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ РОДИНИ ВІЙСЬКОВИХ.....	24
2.1. Організація та методичний інструментарій проведення дослідження	24
2.2. Узагальнення та інтерпретація результатів дослідження	27
2.3. Дослідження впливу листування, введення щоденників, особистої переписки на зниження тривожного стану	Error! Bookmark not defined.5
2.4. Опис авторської анкети щодо вивчення поведінкового аналізу родини військових.....	40
Висновки до другого розділу.....	Error! Bookmark not defined.9
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження теми прикладного поведінкового аналізу родини військового зумовлена сучасними суспільними викликами, зокрема наслідками військових дій, які глибоко впливають на психологічний стан родин військовослужбовців. Психологічна допомога таким сім'ям потребує глибокого розуміння поведінкових механізмів адаптації, емоційної регуляції та комунікаційних особливостей у кризових ситуаціях. Прикладний поведінковий аналіз (АПА) як науково обґрунтований підхід дозволяє не лише виявити специфіку поведінкових патернів у родинах військових, а й розробити ефективні стратегії підтримки та корекції.

Зростання кількості військовослужбовців та їхніх родин, які потребують психологічного супроводу, підкреслює необхідність застосування методів, що забезпечують практичну допомогу на основі наукових даних. АПА у цьому контексті дозволяє працювати як з індивідуальними особливостями окремих членів родини, так і з системними взаємодіями у сімейному середовищі, що сприяє відновленню психологічної стійкості та підвищенню якості життя.

У дослідженнях феномену поведінкової адаптації в кризових умовах суттєвий внесок зробили такі зарубіжні вчені, як Аллен Дж., Бейлі Дж., Купер Дж. О., Хьюїтт Х. Л., О'Ніл Р. Е., та інші. Українська наукова школа також активно розробляє питання психологічної допомоги родинам військових, серед дослідників варто відзначити Бойченко Т. І., Волошину О. В., Панок В. Г., Савчин М. В., Сільчук Н. М.

Особливу увагу в контексті прикладного поведінкового аналізу приділяється аналізу стресових реакцій, моделюванню позитивної поведінки, розвитку навичок подолання труднощів та підтримки сімейної взаємодії. Інтеграція підходів АПА у роботу з родинами військових дозволяє формувати цілісні програми психологічної підтримки, що враховують як індивідуальні потреби, так і системний характер змін у родині.

Сучасний стан дослідження прикладного поведінкового аналізу в роботі з родинами військовослужбовців вказує на потребу в подальшому поглибленні теоретичних та практичних основ цієї роботи. Дана кваліфікаційна робота спрямована на висвітлення особливостей застосування прикладного поведінкового аналізу в контексті підтримки родин військових, розкриття його можливостей для зміцнення психологічної стійкості та забезпечення ефективної адаптації до умов соціальної та емоційної нестабільності.

Мета дослідження вивчення особливостей застосування прикладного поведінкового аналізу в роботі з родинами військовослужбовців для підтримки їх психологічної стійкості та емоційного благополуччя. Дослідження спрямоване на визначення ефективних поведінкових стратегій адаптації родин до умов стресу та соціальних змін.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до прикладного поведінкового аналізу та його застосування в роботі з родинами військовослужбовців.
2. Визначити психологічні особливості функціонування родини військового в умовах стресу та соціальних змін.
3. Розробити критерії оцінки поведінкових стратегій адаптації в родинах військовослужбовців.
4. Провести емпіричне дослідження впливу поведінкових інтервенцій на рівень психологічної стійкості членів родин військових.
5. Розробка індивідуальної авторської анкети "Психоемоційний стан та поведінкові реакції жінок у родинах військовослужбовців"

Об'єкт дослідження: родини військовослужбовців у контексті їх психологічної адаптації та функціонування.

Предмет дослідження: Прикладний поведінковий аналіз в умовах сьогодення в сімейному аспекті родини військового.

Методи дослідження: для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Теоретичними методами стали аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з питань прикладного поведінкового аналізу, психології родини та адаптації в умовах стресу.

Емпіричними методами дослідження були:

- Метод інтроспекції за поведінковими проявами членів родин військовослужбовців у процесі адаптації до змінених життєвих обставин.
- Анкетування та опитування, зокрема застосування адаптованих опитувальників для вивчення рівня стресу та адаптаційних стратегій.

Психодіагностичні методики, а саме: «Шкала психологічного стресу PSM-25» (адаптація Н.Є. Водоп'янової); Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Т.Д. Шевеленкової); Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» А.В. Козлова; Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.Л. Ханіна); Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана, адаптація Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського)

Математико-статистичні методи: обробка результатів дослідження проводилась за допомогою непараметричного критерію Краскела-Уолліса, коефіцієнту рангової кореляції r – Спірмена, коефіцієнту рангової кореляції Кендалла. Аналіз даних емпіричного дослідження здійснювався за допомогою комп'ютерних програм Excel та IBM SPSS statistics 27.

База дослідження. У дослідженні прийняло участь 55 осіб (дружини військовослужбовців, що знаходяться в зоні бойових дій).

Практична значущість роботи: полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані під час підготовки та підвищення

кваліфікації психологів, які працюють з родинами військовослужбовців. Вони можуть слугувати основою для розробки критеріїв оцінки ефективності поведінкових інтервенцій, а також для визначення професійної готовності фахівців до роботи з родинами в умовах стресу та кризових ситуацій.

Методологія, запропонована в межах дослідження, може стати ефективним інструментом для практичного впровадження прикладного поведінкового аналізу у психологічну підтримку родин військових. Це, у свою чергу, допоможе створювати спеціалізовані тренінгові програми, консультативні модулі та програми психологічного супроводу, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та покращення сімейної взаємодії. Реалізація запропонованих підходів сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги, оптимізації процесів адаптації та забезпеченню емоційного благополуччя родин військовослужбовців.

Апробація результатів роботи:

- 81 звітна студентська конференція ОНУ імені І.І.Мечникова, присвячена 160-й річниці Університету, 22 -24 квітня 2025 року

Тема тез : «Прикладний поведінковий аналіз родини військового»

- VII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку», 16 травня 2025 року на базі КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради».

Тема тез : «Значення особистісного зростання учнів в оптимізації безпечного освітнього середовища: психологічні аспекти»

- *X Міжнародна науково-практична конференція SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS OF CONTEMPORARY SOCIETY м. Лондон, Великобританія 1-3.05.2025 року*

Тема статті : «Особливості епістолярної творчості як інструменту для психотерапії»

- X Міжнародна науково-практична конференція “SCIENTIFIC RESEARCH: MODERN CHALLENGES AND FUTURE PROSPECTS”, 12-14.05.2025, Мюнхен, Німеччина.

Тема статті: «Формування самооцінки та особистісного зростання учнів як чинник оптимізації психологічного середовища закладу загальної середньої освіти»

Структура роботи. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи бакалавра – 57 сторінки. Робота складається зі вступу, двох розділів, авторської анкети, загальних висновків. Список літератури складається з 48 джерел. Робота проілюстрована 5 рисунками та 5 таблицями.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ПОВЕДІНКОВОГО АНАЛІЗУ

1.1. Основні визначення поведінкового аналізу

Поведінковий аналіз (behavior analysis) — це міждисциплінарна, науково обґрунтована галузь, яка вивчає взаємозв'язок між поведінкою індивіда та чинниками його середовища. У центрі уваги поведінкового аналізу — функціональне пояснення поведінки, її прогнозування та змінення на основі систематичного аналізу взаємодій між стимулом, відповіддю та наслідками. Цей підхід спирається на емпіричну базу даних та експериментальні методи і забезпечує високий рівень надійності та відтворюваності результатів, що відрізняє його від багатьох інших психологічних практик. Як зазначає українська дослідниця Л. С. Соколова, *«у сучасному психологічному супроводі родин військових особливо важливо не тільки виміряти напруження, а й зберегти людину в її унікальності»* [20].

В основі поведінкового аналізу лежить розуміння того, що поведінка — це продукт навчання, а саме взаємодії між індивідом і його середовищем. Ключовим є принцип: *«поведінка є функцією своїх наслідків»* [45] — цю думку чітко сформулював Беррес Фредерік Скіннер, провідний представник експериментального напрямку біхевіоризму. Його монументальна праця "Science and Human Behavior" (1953) заклала основи оперантного навчання, згідно з яким поведінка підкріплюється або пригнічується залежно від своїх наслідків. У цьому підході важливо не просто фіксувати поведінкові прояви, а з'ясовувати, яка функція стоїть за кожною поведінкою: уникнення, отримання уваги, сенсорна стимуляція або доступ до бажаних ресурсів.

Сучасний поведінковий аналіз розглядається як триєдина структура: експериментальний поведінковий аналіз (ЕАВ), прикладний поведінковий аналіз (АВА) та поведінкова практика.

Експериментальний аналіз зосереджений на вивченні базових закономірностей поведінки в лабораторних умовах.

Прикладний аналіз — це застосування тих самих принципів у реальному житті для покращення соціально значущої поведінки.

Поведінкова практика — це безпосереднє втручання, здійснене сертифікованими спеціалістами, які дотримуються професійного етичного кодексу Behavior Analyst Certification Board (BACB, 2016).

Знаковим є внесок Дональда Баєра, Монте Вулфа і Тодда Ріслі, які у статті "Some Current Dimensions of Applied Behavior Analysis" (1968) визначили сім ключових характеристик прикладного поведінкового аналізу: прикладність, поведінковість, аналітичність, технологічність, концептуальна обґрунтованість, ефективність та генералізованість. Ці принципи зберігають свою актуальність донині і вважаються еталоном у практиці АВА.

Як підкреслюють автори, *«прикладний аналіз поведінки – це єдина дисципліна серед професій, які допомагають, яка створила наукову методологію для аналізу поведінки та застосування втручань з відтворюваними результатами»* [31] — тобто це єдина допоміжна професія, що має наукову базу для втручань із відтворюваним ефектом.

Сфери застосування поведінкового аналізу охоплюють освіту (особливо спеціальну), охорону психічного здоров'я, соціальну роботу, організаційний розвиток, цифрову аналітику, медицину та навіть державну політику. Він ефективний у роботі з дітьми з розладами аутистичного спектра, особами з інтелектуальними та поведінковими порушеннями, а також із дорослими, які мають психічні або адаптаційні труднощі. У практиці часто застосовуються такі методи, як функціональний аналіз поведінки, позитивне підкріплення, програмоване навчання, токен-економіка, виключення підкріплення (extinction), соціальні історії (social stories) та візуальні розклади.

Особливо важливо підкреслити роль поведінкового аналізу у роботі з родинами військовослужбовців, які стикаються з хронічним психоемоційним

напруженням, невизначеністю, тривалою відсутністю одного з батьків, а також симптомами посттравматичного стресового розладу. У таких сім'ях часто спостерігається підвищена тривожність, поведінкові труднощі у дітей, порушення комунікації між членами родини, регресивні реакції. Використання прикладного поведінкового аналізу дозволяє ідентифікувати функцію такої поведінки, визначити тригерні події, моделювати адаптивні поведінкові реакції, а також впроваджувати стабілізуючі ритуали — спільні обіди, передбачувані активності, щотижневі традиції. Завдяки цьому створюється безпечне середовище, в якому знижуються рівні стресу і фрустрації.

У роботі з дорослими членами таких родин ефективною є інтеграція АВА з когнітивно-поведінковою терапією (СВТ), яка допомагає модифікувати дисфункціональні мисленнєві патерни, підвищити здатність до емоційної саморегуляції та зменшити симптоми тривожних і депресивних станів. СВТ, як доказовий підхід, часто доповнює поведінкові втручання у випадках, коли емоційні реакції є автоматизованими і потребують когнітивного переосмислення.

Окремий інтерес становить застосування поведінкової науки в управлінні соціальними службами та підтримкою персоналу. Організаційний поведінковий менеджмент (ОВМ) — це напрям поведінкового аналізу, що дозволяє оптимізувати структуру робочих процесів, покращити ефективність командної роботи, зменшити вигорання, а також налагодити мотиваційні механізми в командах соціальних працівників, психологів, волонтерів. Він також використовується для розробки програм підтримки родин військовослужбовців, забезпечуючи сталу й системну допомогу.

Поведінкова економіка — ще один важливий аспект, який дозволяє розробляти ефективні комунікаційні кампанії, в яких враховується не лише зміст, а й форма подачі інформації, контекст прийняття рішень, емоційний стан одержувача. Завдяки цьому можна мінімізувати ймовірність тригерних реакцій і підвищити довіру до інституційної підтримки.

Як зазначають Коопер, Герон і Хeward у праці "Applied Behavior Analysis" (2020): *«Аналіз поведінки - це наукове дослідження поведінки. Він включає фундаментальні дослідження поведінки, прикладні дослідження та практику, що керується цими дослідженнями»*. [33]

Таким чином, поведінковий аналіз — це не лише набір технік, а повноцінна наукова система, що об'єднує експеримент, практику та етичні стандарти для досягнення стійких і значущих змін у житті людей.

1.2. Специфіка прикладного поведінкового аналізу в родині військового

Родини військовослужбовців функціонують за умов підвищеного стресового навантаження. Військова служба передбачає чинники, з якими цивільні сім'ї зазвичай не стикаються: тривалі розлуки під час відряджень у зони конфлікту, ризик для життя та здоров'я військовослужбовця, часті переїзди і зміни місця проживання, а також вимушене пристосування до жорстких вимог військової культури. Як наслідок, *«військовослужбовці та їхні родини зіштовхуються з унікальними стресорами у порівнянні з цивільними сім'ями, що робить їх особливо вразливими до різноманітних труднощів у сімейному житті»* [31]. У науковій літературі ці особливі обставини отримали назву «синдрому військової родини» – поняття, введене після війни у В'єтнамі для опису поведінкових і психосоціальних проблем дітей військових та змін у сімейних стосунках внаслідок військових розлук.

Зростання кількості військових місій після 2014 року призвело до того, що сучасні сім'ї військових переживають безпрецедентно часті та тривалі розлучення з близькими.

Відповідно, життя родини підпорядковується циклу «відрядження—возз'єднання», що включає періоди підготовки до відбуття, власне відсутності військового та складної фази повернення й реінтеграції в

сім'ю. Кожна з цих фаз несе свої психологічні виклики для всіх членів родини.

Під час відрядження військовослужбовця сім'я переживає стадію вимушеної адаптації. Партнеру, що лишається вдома, часто доводиться виконувати обов'язки обох батьків, переймаючи повну відповідальність за побут та виховання дітей. Дослідження показують, що саме тривала відсутність другого з подружжя може негативно позначатися на психічному здоров'ї партнера.

Зокрема, аналіз медичних записів США: понад 250 тисяч дружин американських військових виявив: *«тривале відрядження було пов'язане з більшою кількістю діагнозів розладів психічного здоров'я у дружин військовослужбовців США»* [38]. У дружин, чоловіки яких перебували у зоні бойових дій понад 11 місяців, значно частіше діагностували депресивні та тривожні розлади, порушення сну, а також реакції гострого стресу і проблеми адаптації.

В інших дослідженнях зафіксовано підвищені рівні депресії, тривожності та стресу у подружжя військових протягом усіх фаз циклу відрядження, включно з періодом підготовки до розлуки та повернення. Таким чином, партнер, який залишається, знаходиться під значним емоційним тиском: тривога за життя близької людини, почуття самотності, перевантаження обов'язками можуть призводити до виснаження психологічних ресурсів.

Функціонування родини під час відсутності військового часто перебудовується на «режим виживання». Діти в таких сім'ях теж відчують наслідки розлуки. Реакції дітей залежать від віку та індивідуальних особливостей. Дошкільнята можуть проявляти регресивні форми поведінки (наприклад, повернення до дитячих страхів, нічного нетримання тощо) або, навпаки, підвищену агресивність і неслухняність. Дитина може ставати надміру «чіпкою» до присутнього батька/матері або демонструвати соматичні скарги (головний біль, біль у животі) як несвідому форму

вираження тривоги. Шкільний вік і підлітки нерідко переживають депресивні настрої, зниження успішності, соціальну ізоляцію або конфліктність з однолітками. Дослідження показують, що загалом діти військових, особливо під час бойових відряджень батьків, мають вищий рівень емоційно-поведінкових проблем порівняно з однолітками з цивільних родин. Метааналіз, проведений в Сполучених штатах у 2019 р. підтвердив статистично значуще (хоч і помірне) збільшення в цих дітей симптомів тривожності, депресії та агресивної поведінки. До того ж, що більше часу сумарно військовий перебуває поза домом, то виразнішими можуть бути негативні прояви у дітей.

Підтверджено, що переписка між військовими та їхніми дружинами — це не лише спосіб підтримання контакту, а глибока терапевтична взаємодія, у якій відбувається емоційне дзеркальне відображення, спільна регуляція тривоги та відновлення почуття приналежності. Як зазначає українська психологиня Лариса Кобилянська: *«Слово, звернене до близького, стає чинником зцілення в умовах, коли немає змоги доторкнутись тілесно»* [8]. Саме листи, щоденники й особисті повідомлення виступають своєрідною «психологічною аптечкою» — особливо в умовах війни, коли звичні способи регуляції емоцій є недоступними.

Важливо підкреслити, що психологічний стан дітей тісно пов'язаний зі станом батьків. Партнер, який опікується дітьми на час відсутності військового, перебуває у стані підвищеного стресу, що позначається на стилі виховання та сімейному кліматі. Дослідники відзначають, що хронічний стрес і перевантаження обов'язками у матері/батька можуть призвести до змін у поведінці щодо дітей: зменшується емоційна чуйність, теплота у стосунках, натомість можуть з'являтися надмірний контроль або відчуження. *«Такі стресори можуть призводити до меншої залученості родини, зниження емоційної теплоти і чуйності, проявів контролю або відторгнення і навіть ворожості»* [35]. Іншими словами, виснажений постійними турботами батько/матір може стати більш дратівливим, холодним у

спілкуванні з дітьми, іноді надміру авторитарним, або ж навпаки емоційно віддалятися від них. Подібна динаміка є зрозумілою реакцією на тривалий стрес, але вона негативно впливає на дитину, підвищуючи ризик поведінкових проблем. Дослідження в США також зафіксували зростання випадків жорстокого поводження з дітьми й нехтування ними у сім'ях військових у періоди особливо довгих або бойових відряджень. Це вказує на критичну роль підтримки сімей військовослужбовців у час розлуки – щоб запобігти руйнівним наслідкам, необхідно знижувати рівень батьківського стресу та забезпечувати ресурси для ефективного виховання попри обставини.

Фаза повернення військовослужбовця (реінтеграції) приносить полегшення – родина возз'єднується, зникає небезпека, яка загрожувала близькій людині. Однак парадоксально, ця фаза теж є джерелом значних випробувань для сім'ї. Після довгої розлуки відбувається переорганізація сімейної системи: ролі, які виконувалися одним з подружжя одноосібно, тепер мають розподілитися між двома; емоційний зв'язок, що підтримувався на відстані, потребує наново вибудувати близькість; діти звикають до присутності батька чи матері, який певний час був відсутній.

Дослідження описують цей процес як «відновлення новачка»: військовий, який повернувся, фактично вступає в уже змінену систему, де сформувалася своя рівновага без нього. І хоча вся родина чекала на возз'єднання, на практиці перші місяці після повернення часто супроводжуються конфліктами і розчаруваннями. Потрібен час, щоби подружжя заново узгодило побутові та батьківські обов'язки, стиль дисципліни дітей, фінансові питання та межі автономії кожного. Якщо за час відсутності військового у партнера виробилися власні способи виховання і розпорядок дня, йому може бути складно прийняти втручання іншого в ці встановлені практики. З іншого боку, сам військовослужбовець може відчувати себе «зайвим» або непотрібним у справах, якими тривалий час опікувалася його родина без нього. Усе це нерідко проявляється в підвищенні

рівня подружніх конфліктів одразу після повернення. Дослідники підкреслюють, що психологічне благополуччя дітей у цей період напряму залежить від того, наскільки успішно обидва батьки адаптуються одне до одного: високий рівень подружніх сварок після реінтеграції асоціюється з погіршенням емоційного стану дітей.

Таким чином, родина військового проходить через цілий спектр специфічних випробувань: від страху втрати і самотності до труднощів відновлення близькості та довіри.

З огляду на описані особливості, психологічна допомога родинам військовослужбовців потребує врахування їхнього унікального досвіду. Прикладний поведінковий аналіз (Applied Behavior Analysis, ABA) як науково обґрунтований підхід може запропонувати ефективні інструменти для підтримки таких сімей. З позиції поведінкового аналітика, проблемні явища в родині – це передусім дисфункціональні поведінкові патерни, що формуються під впливом середовищних чинників (стресорів військового життя) і підкріплюються певними наслідками. Метою втручання є зміна умов і підкріплень таким чином, щоб посилити адаптивну, здорову поведінку членів родини і послабити дезадаптивні реакції. Прикладний поведінковий аналіз має чітке визначення: *«прикладний поведінковий аналіз – це процес систематичного застосування втручань на основі принципів теорії навчання для покращення соціально значущої поведінки до відчутного ступеня та демонстрації того, що застосовані втручання зумовили це поліпшення поведінки»* [31]. Іншими словами, АВА-фахівець досліджує, як саме умови життя родини (розклад, правила, взаємодії, реакції на поведінку одне одного тощо) впливають на поведінку кожного члена сім'ї – і цілеспрямовано змінює ці умови, щоб сприяти позитивним змінам.

Застосування методів АВА у контексті родини військового має свої специфічні акценти. Передусім, поведінковий аналітик може допомогти батькам виробити стратегії управління поведінкою дітей в умовах стресу. Наприклад, під час розлуки з одним із батьків дитина може привертати увагу

негативною поведінкою (агресією, непослухом). Фахівець АВА проведе функціональний аналіз такої поведінки – визначить, які тригери (попередні події) їй передують і якими наслідками вона підкріплюється. Можливо, істерики малюка ввечері провокуються відсутністю звичного спільного часу з татом, а закінчуються тим, що мама, втомлена, дозволяє більше мультфільмів або солодощів (що мимоволі підкріплює небажану поведінку). Розуміючи функцію поведінки (скажімо, прагнення уваги чи зняття напруги), поведінковий аналітик навчить батьків давати дитині позитивну увагу та підтримку за бажаних обставин – наприклад, хвалити за спокійне виконання вечірніх ритуалів, встановити фіксований час відеозв'язку з відсутнім татом як винагороду за гарну поведінку тощо. Таким чином, дитина отримуватиме потрібну їй увагу в прийнятний спосіб, а не через капризи. Дослідження підтверджують, що тренінги батьків у методах поведінкового менеджменту значно знижують поведінкові проблеми у дітей і підвищують стійкість сімей до стресових подій.

Ще одним напрямом АВА-втручання може бути робота з подружньою взаємодією. Поведінкові підходи добре зарекомендували себе у сімейній терапії подружніх конфліктів та проблем виховання.

У випадку військових сімей під час реінтеграції часто спостерігаються порушені комунікації: ветерану складно висловлювати емоції або долати роздратування, а партнер не завжди розуміє поведінкові прояви посттравматичного стресу (наприклад, підвищену замкненість чи спалахи гніву). Тут поведінковий спеціаліст може застосувати методи навчання навичкам спілкування і саморегуляції. Наприклад, подружжя можна навчити технікам «активного слухання» і позитивного підкріплення – заохочувати словесно та невербально партнера, коли той спокійно описує свої переживання замість того, щоб критикувати або мовчки відсторонюватися. Водночас самому ветерану корисно пояснити, як його реакції (скажімо, різке підвищення голосу у відповідь на дрібний стрес) впливають на дітей, і навчити альтернативних моделей поведінки (наприклад, вчасно зробити

коротку паузу, застосувати дихальні вправи). Кожен такий новий навик закріплюється повторенням і підкріпленням – поступово старі дезадаптивні шаблони (сварка, відчуження) витісняються новими, ефективнішими стилями взаємодії. Важливо, що втручання відбувається у природних умовах сім'ї: АВА-спеціаліст може моделювати складні ситуації, розігруючи сцени, і тренувати родину реагувати по-новому, або ж спостерігати за життям сім'ї та коригувати стратегії в реальному часі. Такий прикладний підхід забезпечує високу ефективність, оскільки зміни негайно впроваджуються у той контекст, де й виникла проблема.

Окремо слід зазначити потенціал АВА у роботі з посттравматичними проявами у військових. Повернення із зони бойових дій нерідко пов'язане з розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветерана, що проявляється нав'язливими спогадами, нічними кошмарами, підвищеною тривожністю та роздратованістю. Ці симптоми, своєю чергою, можуть негативно впливати на атмосферу в родині – підвищувати ризик конфліктів, домашнього насильства, зловживання алкоголем. Поведінковий аналіз надає інструменти для роботи і з такими ситуаціями. Багато методів лікування ПТСР мають коріння у поведінковій теорії навчання – достатньо згадати метод поступової експозиції (повторного безпечного переживання травматичних спогадів), який ґрунтується на принципі згасання умовного страху. Поведінковий психолог може допомогти ветерану побудувати «ієрархію страхових стимулів» і поступово, крок за кроком, під контролем опановувати тривожні спогади або ситуації (наприклад, вихід у місця скупчення людей, гучні звуки феєрверків тощо). Паралельно застосовуються техніки навчання навичкам самоконтролю: майндфулнес, м'язова релаксація, біологічний зворотний зв'язок – усе це можна розглядати як способи модифікації поведінкових та фізіологічних реакцій. Емпіричні дані свідчать, що комплексна терапія, зокрема з акцентом на поведінкові методи, здатна зменшувати вираженість ПТСР та пов'язаних із ним агресивних проявів у сім'ї.

Таким чином, прикладний поведінковий аналіз у сім'ях військовослужбовців зосереджується на тому, щоб допомогти родині виробити нові, адаптивні поведінкові стратегії, котрі дозволять ефективно долати характерні для них стресові ситуації. Наукові підходи АВА підтверджують свою дієвість у цьому контексті: цілеспрямована робота з поведінкою – від батьківських навичок до подружнього спілкування – покращує психологічний клімат родини, сприяє розвитку стійкості (резилієнтності) та запобігає формуванню хронічних проблем. Військова родина, озброєна методами поведінкового самоменеджменту, здатна успішніше адаптуватися до труднощів служби. Зрештою, застосування АВА в цьому напрямі вписується у загальну тенденцію доказової психологічної допомоги: *«хоча АВА традиційно застосовувалася для роботи з порушеннями розвитку, її орієнтація на науково обґрунтовані втручання, дані об'єктивних спостережень і керування контингентами робить її дієвим підходом»* (пер. з англ. Lord, 2023, без паг.). Поведінковий аналіз дозволяє розглядати сім'ю військового як цілісну систему поведінкових взаємозв'язків і цілеспрямовано впливати на ці взаємозв'язки, щоби родина не лише пережила важкі часи, але й зміцніла, набувши нових навичок та ресурсів для спільного життя.

1.3. Різновиди контенту як джерела поведінкового аналізу

У межах сучасної практики прикладного поведінкового аналізу дедалі більшого значення набуває аналіз не лише прямої поведінки в реальному середовищі, а й опосередкованих її проявів — зокрема, у формі медіа- та цифрового контенту, який продукує, споживає або поширює індивід. Поведінка, як зазначають Cooper, Heron та Heward (2020), охоплює *«всі дії організму, які можуть бути спостережені та виміряні, а не лише моторні реакції у фізичному просторі»* [33]. Саме тому текстові, візуальні, відео- та звукові продукти — повідомлення у соцмережах, особисті щоденники, листи,

медіа-пости, навіть плейлисти — можуть слугувати емпіричним джерелом інформації про поведінкові закономірності та функціональні контексти.

Такі дані, що виникають у природному середовищі та не є результатом контрольованого експерименту, належать до так званого натурального поведінкового контенту (*naturalistic behavioral content*). Цей підхід набуває поширення, особливо в умовах, коли пряме спостереження обмежене (наприклад, у випадку роботи з родинами військовослужбовців, які перебувають у різних регіонах або комунікують онлайн).

Цифрові сліди поведінки — активність у месенджерах, структура лайків, час відповіді на повідомлення, вибір фільмів чи серіалів — можуть бути цінними індикаторами стану людини. Дослідники вказують на зростаючу роль таких даних у психіатрії, психологічній інтервенції та навіть превенції криз. Наприклад, як зазначає Mohr et al. (2017): *«Пасивне відчуття та аналіз цифрової поведінки можуть інформувати клініцистів про функціонування пацієнта та дозволити своєчасне персоналізоване втручання»* [42]. Це означає, що зміни у стилі контенту, який людина продукує чи споживає (наприклад, зростання кількості репостів про втрату, війни, самотність), можуть сигналізувати про ескалацію емоційного стану ще до появи відкритих симптомів.

Особливо важливим джерелом контенту для поведінкового аналізу є епістолярна комунікація — листи, нотатки, повідомлення. Вони містять не лише вербальну інформацію, а й контекстуальні патерни: повторення фраз, зміна стилю викладу, регуляція емоцій через текст. Це корисно для вивчення мотиваційної функції поведінки — чи пише людина, щоб шукати підтримки, уникати контакту, впорядковувати внутрішній стан тощо. Як підкреслюють Sloan D. M. *«функціональний аналіз мовлення як поведінки дозволяє розглядати вербальні акти не лише як інформаційні одиниці, але як інструменти зміни середовища та взаємодії з ним»* [46].

До поведінкового контенту також належать мультимедійні продукти — фото, відео, музика, які поширює або створює людина. Наприклад, у

підлітків, які переживають тривогу або втрату, спостерігається збільшення використання візуального контенту із символами ізоляції, темних кольорів, зображень із низьким емоційним тоном. Поведінковий аналітик може ідентифікувати ці маркери як сигнали змін у функціонуванні та за потреби включити їх в аналіз загального стану клієнта.

Варто також відзначити зростання ролі контенту, створеного за участі штучного інтелекту: тексти, згенеровані чатами, аватари, автоматичні відповіді тощо. Вони є новими формами поведінкової експресії, оскільки відображають стиль мислення, очікування людини від середовища, навіть моделі самопрезентації. У таких випадках поведінковий аналіз має розширювати арсенал методів, щоб враховувати ці цифрові форми.

Загалом, аналіз контенту як джерела поведінки дає змогу:

- дослідити функцію вербальних і невербальних дій у тексті або мультимедіа;
- виявити зміни у патернах реагування, що передують емоційним або поведінковим кризам;
- застосовувати натуральні дані для побудови індивідуалізованих програм втручання;
- проводити динамічний моніторинг стану без інвазивного втручання.

Як підкреслює Heward W. L., *«використання доступних цифрових слідів для аналізу поведінки в контексті АВА відкриває нові горизонти доказової практики, особливо в роботі з дистанційними або мобільними клієнтами»* [33].

Таким чином, контент — у широкому сенсі — стає не лише засобом комунікації, але й цінним джерелом даних про поведінкову динаміку. У руках кваліфікованого спеціаліста з прикладного поведінкового аналізу це дозволяє поглибити розуміння клієнта, зробити втручання точнішими, а моніторинг — більш чутливим і персоналізованим.

Висновок до розділу 1

Поведінковий аналіз є потужним інструментом для вивчення, розуміння та корекції поведінки військовослужбовців, зокрема тих, хто пережив бойові дії або тривалі стресові ситуації. Застосування наукових принципів поведінкового аналізу дозволяє систематично вивчати поведінкові реакції, зокрема агресію, самоізоляцію та інші негативні патерни, які можуть виникнути внаслідок посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших емоційних розладів. За допомогою таких методів, як АВС-модель (Antecedent – Behavior – Consequence) і функціональний аналіз, стає можливим не тільки вивчити взаємозв'язок між зовнішніми факторами, що провокують певну поведінку, а й з'ясувати, як зміни в навколишньому середовищі або психоемоційному стані впливають на індивідуальні реакції.

Одним із ключових інструментів є аналіз щоденників військовослужбовців, який дозволяє детально дослідити емоційний стан, переживання та повсякденні патерни поведінки, які можуть бути недоступні в контексті звичайного спостереження. Щоденники допомагають виявити не лише наявні тригери та емоційні реакції на стресові ситуації, але й механізми, які стоять за агресивною поведінкою або іншими небажаними реакціями. Вони також служать важливим джерелом даних для формування інтервенційних планів, оскільки дозволяють виявити приховані, часто несвідомі аспекти поведінки, що не завжди очевидні без глибокого аналізу.

Важливою складовою процесу поведінкового аналізу є розробка інтервенційних планів, які орієнтовані на корекцію небажаних патернів поведінки та підтримку позитивних змін. Основні стратегії включають навчання замісної поведінки, зокрема заміну агресивних чи самоізоляційних реакцій на здоровіші, адаптивні стратегії, такі як звернення за допомогою або використання методів релаксації для зниження стресу. У випадку військовослужбовців, це може бути особливо важливо, оскільки стресові ситуації можуть ставати постійними тригерами для агресивної поведінки або

самоізоляції. Тому навчання альтернативних способів реагування на стрес допомагає знижувати рівень конфліктності і сприяє розвитку здорових соціальних зв'язків, як у колективі, так і в особистому житті.

Створення підтримуючого середовища є ще одним ключовим елементом інтервенційних планів. Регулярна взаємодія з родиною, яка може включати телефонні дзвінки, відеоконференції та інші форми спілкування, дозволяє зберігати емоційну підтримку і зменшує почуття ізоляції, яке часто є характерним для військовослужбовців, що повертаються з бойових дій. Цей аспект допомагає військовим відновлювати емоційну зв'язність з близькими, що має вирішальне значення для їх психологічного благополуччя.

Також не менш важливим є надання психологічної підтримки. Інтеграція професійної допомоги, такої як психотерапія, консультування та групи підтримки, дозволяє не лише виявити і працювати з емоційними тригерами, але й навчити більш здоровим способам реагування на стрес, депресію та інші складні емоційні стани. Психологічна підтримка, що включає навчання методам саморегуляції, допомагає військовим розвивати навички управління своїм емоційним станом, знижуючи тим самим ймовірність повторення небажаної поведінки.

Нарешті, регулярний моніторинг та корекція інтервенційних планів є критично важливими для забезпечення довгострокового успіху. Збір даних, їх аналіз і коригування стратегій в процесі роботи дозволяють підтримувати прогрес у психологічній реабілітації військовослужбовців. Завдяки цьому процесу можна своєчасно виявляти нові проблеми, коригувати методи роботи та адаптувати інтервенції до змін у психоемоційному стані військових.

Отже, використання поведінкового аналізу у роботі з військовослужбовцями є важливим та ефективним підходом для вивчення та корекції поведінки, що дозволяє не тільки зрозуміти механізми, які стоять за різними реакціями, але й розробити індивідуальні стратегії для зниження стресу, покращення соціальної адаптації та зменшення небажаних проявів

поведінки. Підхід, що базується на аналізі поведінки, дозволяє розробити ефективні інтервенції, які, в свою чергу, сприяють загальному психоемоційному відновленню військовослужбовців та їх успішній інтеграції в мирне життя після повернення з бойових дій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ РОДИНИ ВІЙСЬКОВИХ

2.1. Організація та методичний інструментарій проведення дослідження

Емпіричне дослідження прикладного поведінкового аналізу в контексті родин військовослужбовців зосереджено на дружинах, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій. Метою дослідження є комплексне вивчення функціонування жінок у ролі партнерки військовослужбовця в умовах хронічного психоемоційного навантаження. У центрі уваги — виявлення поведінкових закономірностей, індивідуальних і ситуативних копінг-стратегій, оцінка рівня стресу, тривожності, суб'єктивного благополуччя, а також потенціалу психологічного здоров'я як ресурсу стійкості. Дослідження має на меті поглибити розуміння того, як жінки адаптуються до обставин, пов'язаних з тривалою відсутністю чоловіка, невизначеністю майбутнього та високим емоційним навантаженням.

Метою дослідження є емпірична оцінка психоемоційного стану дружин військовослужбовців, аналіз взаємозв'язків між рівнем психологічного стресу, тривожності, благополуччя, копінговими стратегіями та особистісними ресурсами. Окрема увага приділяється виявленню поведінкових патернів, які можуть як сприяти адаптації, так і ускладнювати функціонування жінки у важких соціально-психологічних умовах.

У дослідженні беруть участь 55 жінок — дружин військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Усі учасниці дали інформовану згоду на участь у дослідженні. Діагностичне обстеження проводиться в індивідуальному форматі, без поділу на контрольні чи експериментальні групи, оскільки дослідження носить крос-секційний, кореляційний характер. Аналіз даних дозволяє побачити як індивідуальні особливості функціонування, так і типові тенденції серед жінок у подібній ситуації.

Методичний інструментарій дослідження включає низку валідизованих психодіагностичних методик, адаптованих до українських умов:

– «Шкала психологічного стресу PSM-25» (адаптація Н.Є. Водоп'янової) — застосовується для вимірювання рівня хронічного емоційного напруження, пов'язаного з розлукою, тривогою за життя партнера, інформаційним перенасиченням та соціальною відповідальністю; – Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Т.Д. Шевеленкової) — дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття цілісності, життєвої задоволеності, автономності та підтримуваних міжособистісних зв'язків, які є критично важливими для стабілізації психоемоційного стану в умовах стресу; – Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» А.В. Козлова — спрямована на вивчення життєвих орієнтирів, ресурсності, здатності до емоційної регуляції та екзистенційної включеності, що важливо для жінок, які перебувають у ситуації розширеної відповідальності; – Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.Л. Ханіна) — дозволяє встановити рівень ситуативної та стабільної тривожності, характерної для дружин у контексті постійного очікування новин з фронту; – Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана, адаптація Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського) — визначає переважні механізми подолання труднощів: активні, емоційно-підтримувальні або унікальні, з урахуванням рівня адаптації до хронічної невизначеності.

Організація дослідження передбачає двоетапне опитування. На першому етапі всі учасниці заповнюють запропоновані психодіагностичні методики в індивідуальному режимі. Додатково кожній жінці пропонується написати коротке есе-рефлексію на тему «Що найбільше змінилося в мені/моїй родині після того, як чоловік пішов на службу», що дозволяє за допомогою контент-аналізу виявити емоційні коди, поведінкові схеми та ресурси, які використовуються для подолання кризи.

Отримані результати систематизуються за ключовими змінними: рівень стресу, тривожності, суб'єктивного благополуччя, копінг-механізми та

параметри психологічного здоров'я. Проводиться кількісний аналіз даних із розрахунком середніх значень, стандартного відхилення, кореляційних зв'язків між змінними, що дозволяє побачити, як ті чи інші індикатори взаємопов'язані між собою.

Методичне забезпечення дослідження відповідає етичним принципам, базується на засадах доказової психології та враховує специфіку переживань дружин військовослужбовців як окремої вразливої групи. Результати дослідження мають високу практичну цінність і можуть бути використані для розробки психокорекційних програм, психоосвітніх заходів, груп підтримки, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та ресурсного функціонування жінок у складних умовах воєнного часу.

2.2. Узагальнення та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричні результати дослідження за методиками прикладного поведінкового аналізу у родинах військовослужбовців

Першим етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня хронічного стресу у жінок, чиї чоловіки виконують військову службу в зоні бойових дій. На рисунку 1 представлено результати, отримані за допомогою «Шкали психологічного стресу» PSM-25 (в адаптації Н.Є. Водоп'янової) серед 55 респонденток.

Рівень хронічного стресу (PSM-25)

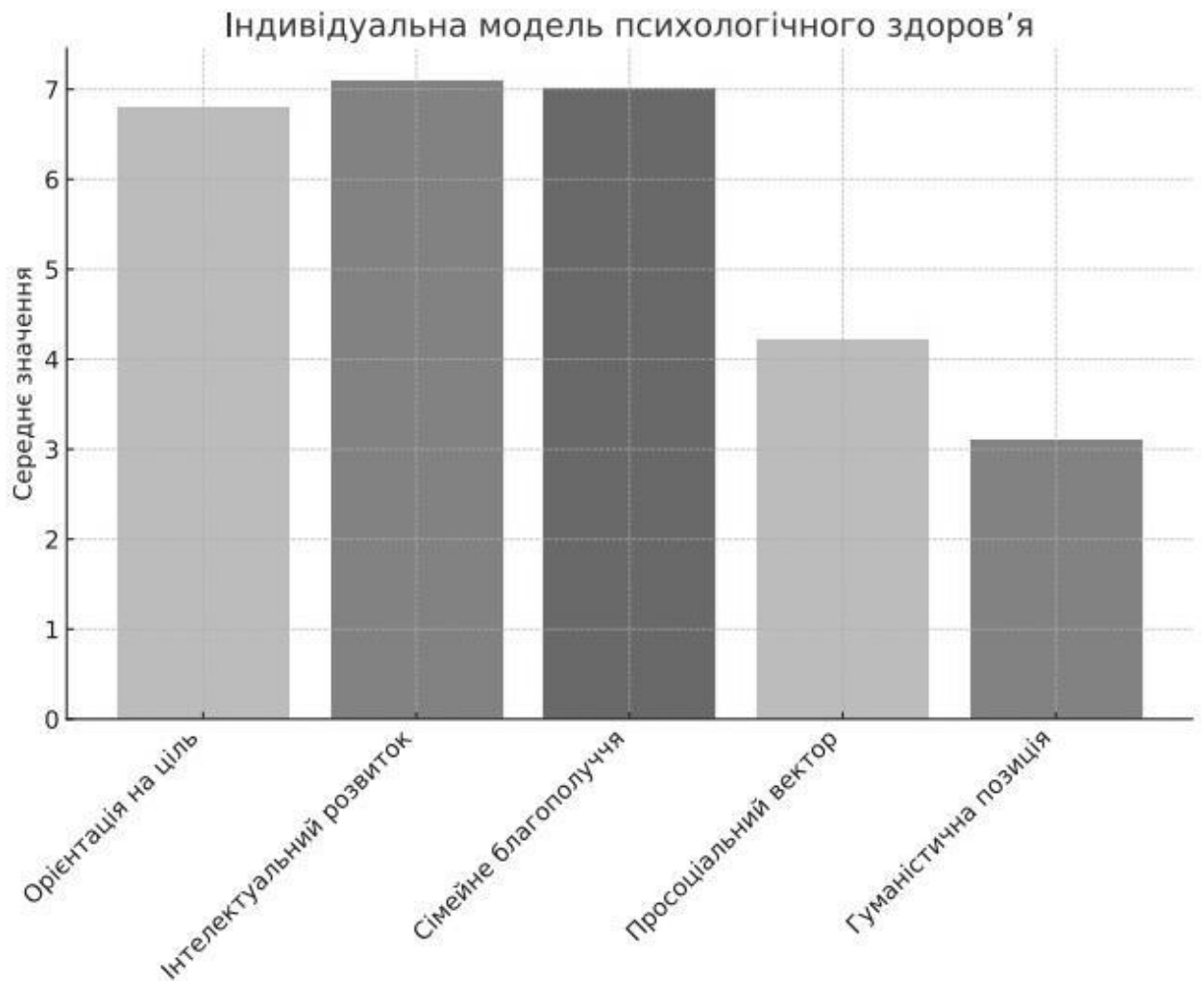


Малюнок 1 – Рівень вираженості хронічного стресу у дружин військовослужбовців, які беруть участь у дослідженні

Аналіз отриманих даних показав, що 69% учасниць демонструють середній рівень стресового навантаження. Типовими скаргами є постійне емоційне напруження, підвищена втома, відчуття «плинності» часу, а також труднощі з перемиканням уваги з тривожних думок на родинні справи. У 5%

учасниць зафіксовано низький рівень стресу, що може свідчити як про ефективні адаптаційні механізми, так і про емоційне «вигорання» або витіснення. 26% жінок показали високий рівень стресового напруження, що супроводжувався описом психосоматичних реакцій (раптові коливання температури тіла, утруднене дихання, сухість у роті) та складнощами в емоційній регуляції.

Наступним етапом дослідження стало вивчення індикаторів психологічного здоров'я, зокрема його емоційно-мотиваційних, когнітивних та соціальних аспектів. На рисунку 2 представлені результати методики «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (А.В. Козлов), адаптовані до жінок із родин військових.

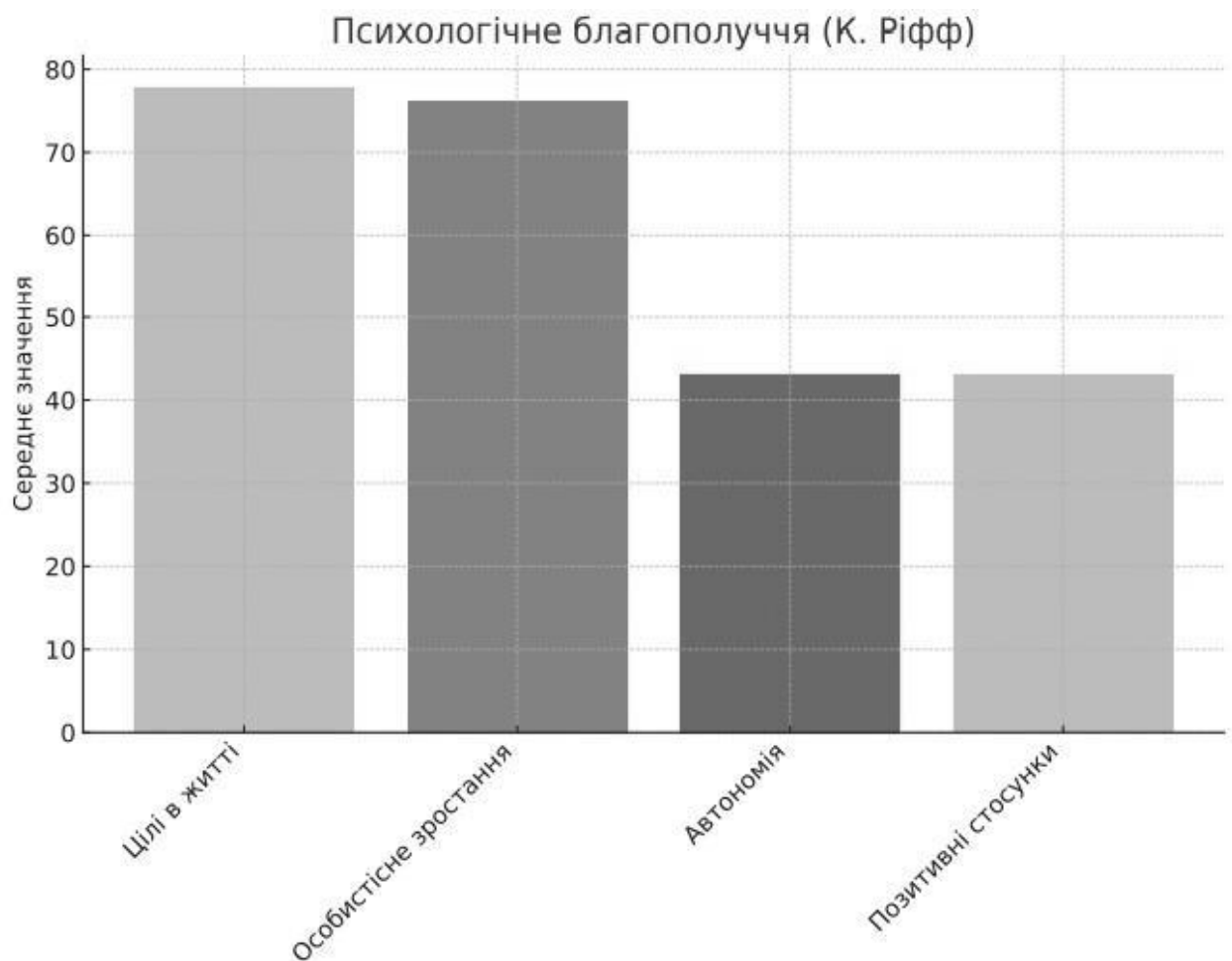


Малюнок 2 – Виразеність компонентів психологічного здоров'я у дружин військовослужбовців

Середнє значення по шкалах «Орієнтація на ціль», «Інтелектуальний розвиток» та «Сімейне благополуччя» залишається на високому рівні, що

свідчить про внутрішню організованість і стійкість мотиваційного ядра. Разом з тим, показники просоціального вектору (4,21) та гуманістичної позиції (3,09) залишаються нижчими за норму, що може бути наслідком зосередженості на виживанні та безпеці родини, а також зниженням довіри до соціуму в умовах війни. Таке поєднання дозволяє говорити про адаптивну функціональну мобілізацію особистості при зниженій міжособистісній включеності, що є типовим у стані хронічного стресу.

Подальше дослідження було спрямоване на оцінку загального психологічного благополуччя респонденток за методикою К. Ріфф (в адаптації Т.Д. Шевеленкової) (малюнок 3).

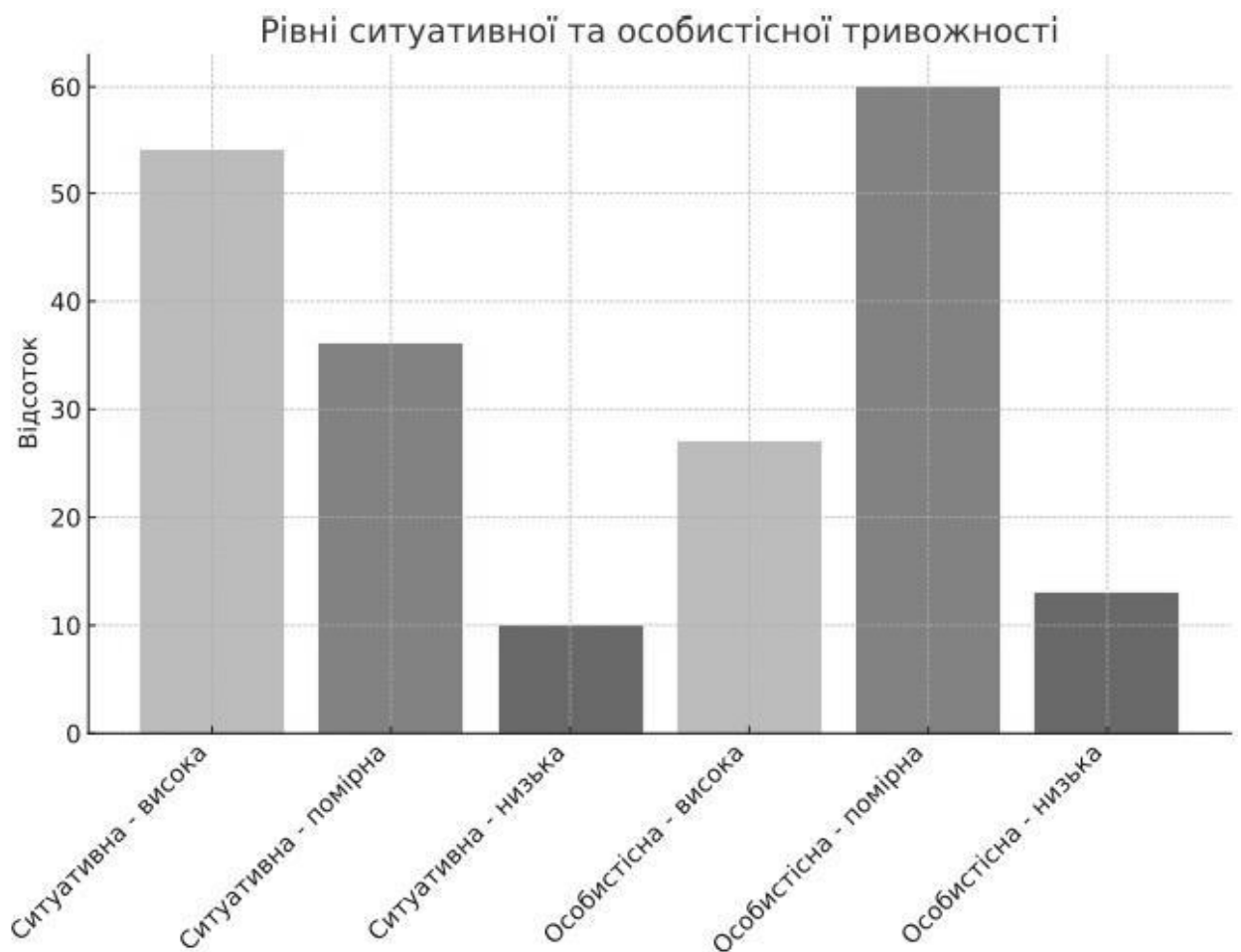


*Малюнок 3 – Результати дослідження психологічного благополуччя жінок із родин
військовослужбовців*

У вибірці виявлено високі показники за шкалами «Цілі в житті» (77,8) та «Особистісне зростання» (76,2), що свідчить про збереження розвитку і прагнення до сенсоутворення попри складні обставини. Водночас шкали

«Автономія» та «Позитивні стосунки з іншими» мали найнижчі середні значення (43,1 та 43,0 відповідно), що вказує на внутрішню залежність від зовнішніх оцінок, знижену самостійність у прийнятті рішень та обмеження соціальної підтримки.

Аналіз тривожності проводився за методикою Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна) і включав дослідження ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності (малюнок 4).

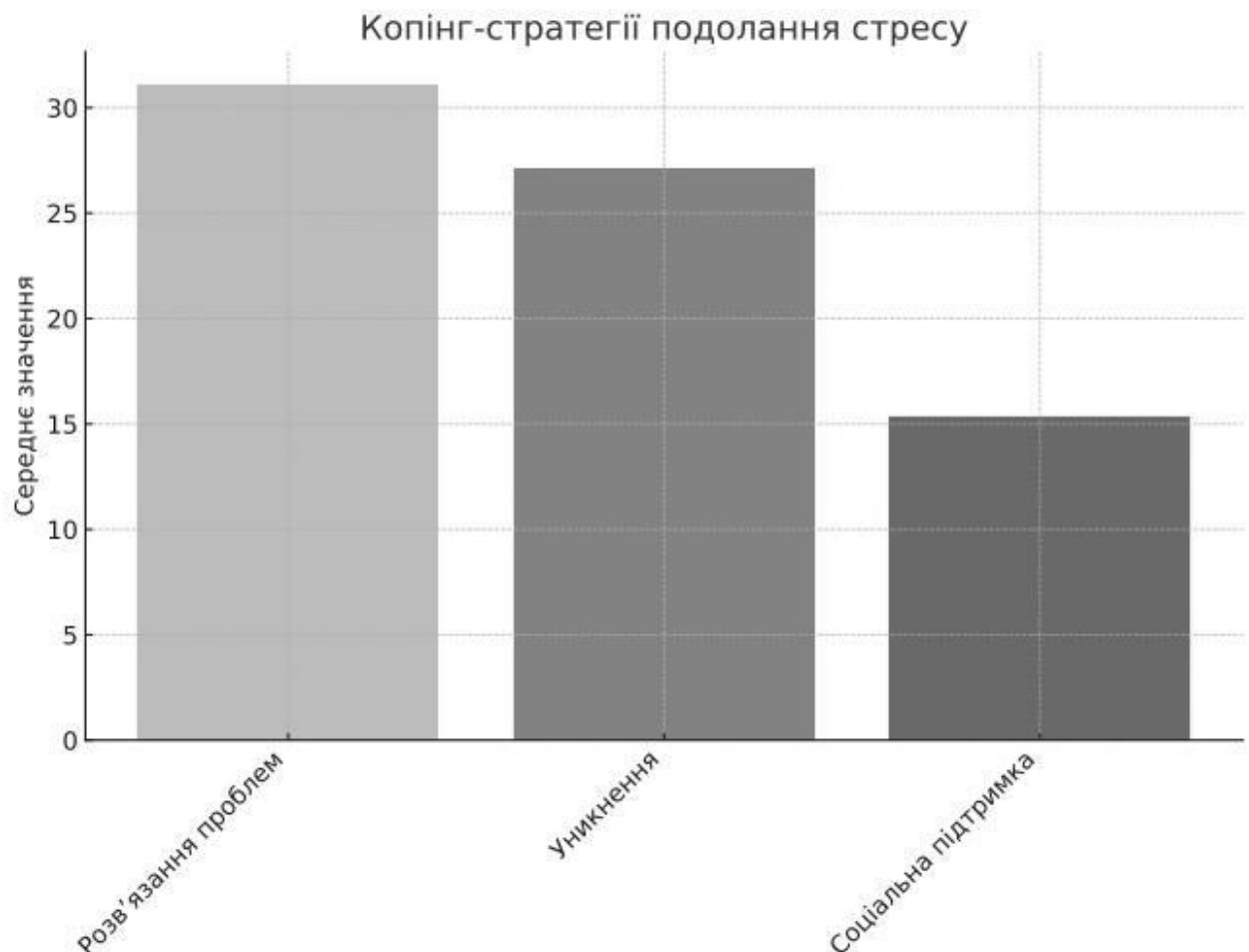


Малюнок 4 – Рівень ситуативної та особистісної тривожності у дружин військових (n=55)

У 54% учасниць зафіксована висока ситуативна тривожність, що пов'язана зі сприйняттям зовнішньої ситуації як потенційно загрозливої. 36% демонструють помірну, а 10% — низьку ситуативну тривожність. Особистісна тривожність виявилася на середньому рівні у 60% жінок, високому — у 27%, і лише 13% показали низький рівень. Таким чином, значна частина дружин військовослужбовців постійно перебуває в стані

емоційної напруги, що підтверджує необхідність втручання з боку психолога на рівні саморегуляції та корекції тривожних установок.

Результати за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (малюнок 5) відображають особливості поведінкового реагування на стресові події в родині.



Малюнок 5 – Переважні копінг-стратегії у жінок із родин військовослужбовців

Найбільш вираженою є стратегія активного розв'язання проблем (середнє значення 31,1), що характеризує внутрішню готовність до пошуку рішень і адаптації до нових обставин. Стратегія уникнення продемонструвала середнє значення 27,1, вказуючи на наявність психологічних механізмів захисту від перевантаження (емоційне дистанціювання, ігнорування складних тем). Найменш вираженою є стратегія звернення по соціальну підтримку (15,3), що свідчить про ризик ізоляції жінок, які залишаються без належного кола довіри.

Загалом, результати дослідження свідчать про наявність адаптивного потенціалу у більшості жінок з родин військовослужбовців, однак цей потенціал функціонує в умовах значного напруження, обмежених ресурсів соціального контакту та високої залежності від ситуаційної тривоги. Це відкриває перспективи для створення спеціалізованих програм психоповедінкової підтримки, спрямованих на підвищення емоційної витривалості, розвиток навичок ефективного копіngu та соціальної залученості.

Кореляційний аналіз показників поведінкового функціонування жінок із родин військовослужбовців

На наступному етапі дослідження проведено аналіз специфіки взаємозв'язків між психологічним стресом та ключовими аспектами психологічного функціонування жінок, чиї чоловіки перебувають у зоні бойових дій. Для цього було застосовано критерій рангової кореляції Спірмена. Такий підхід дозволяє не лише визначити наявність взаємозв'язків між досліджуваними змінними, але й виявити їхній характер (позитивний чи негативний) у межах поведінкового контексту функціонування родини в умовах хронічного стресу.

1. Взаємозв'язок психологічного стресу з психологічним здоров'ям

Таблиця 1 – Кореляційний аналіз психологічного стресу та психологічного здоров'я особистості

Психологічний стрес	Індивідуальна модель психологічного здоров'я	Коефіцієнт Спірмена (r)
	Орієнтація на ціль	0.67
	Задоволеність міжособистісними відносинами	-0.57
	Творче самовираження	-0.56
	Сімейне благополуччя	-0.62
	Сумарний показник	-0.66

Результати, отримані за методикою «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (А.В. Козлов), свідчать про низку статистично значущих кореляцій. Так, виявлено позитивний зв'язок між стресом та орієнтацією на ціль ($r = 0.67$), що вказує: чим більш структурованими та цілеспрямованими є поведінкові установки жінки, тим більшим може бути рівень її внутрішнього напруження. Цей феномен може бути пояснений надмірною мобілізацією на фоні тривалої відсутності партнера та необхідністю виконання множинних соціальних ролей (мати, господиня, координатор родини). Водночас наявні негативні кореляції зі шкалами «задоволеність міжособистісними відносинами» ($r = -0.57$), «творче самовираження» ($r = -0.56$), «сімейне благополуччя» ($r = -0.62$) та інтегральним індексом психологічного здоров'я ($r = -0.66$) свідчать, що чим вищий рівень хронічного стресу, тим менш гармонійним є функціонування особистості у межах родини та у сфері її самореалізації.

2. Взаємозв'язок психологічного стресу з благополуччям

Таблиця 2 – Кореляційний аналіз психологічного стресу та психологічного благополуччя особистості

Психологічний стрес	Показники психологічного благополуччя	Коефіцієнт Спірмена (r)
	Позитивне відношення	-0.61
	Цілі життя	0.61
	Самосприйняття	-0.54

Аналіз даних за шкалами методики психологічного благополуччя К. Ріфф показав, що психологічний стрес обернено пов'язаний з позитивним ставленням до інших ($r = -0.61$) та самоприйняттям ($r = -0.54$). Це означає, що за умов хронічного напруження знижується здатність жінок до збереження теплих соціальних зв'язків та адекватної самооцінки, що посилює ризики дезадаптації. Водночас наявний позитивний зв'язок зі шкалою «цілі в житті»

($r = 0.61$) знову підкреслює напружену мобілізованість як характерну рису поведінкової реакції на тривалий стресовий стан.

3. Взаємозв'язок психологічного стресу з тривожністю

Таблиця 3 – Кореляційний аналіз психологічного стресу та тривожності особистості

Психологічний стрес	Тривожність	Коефіцієнт Спірмена
	Особистісна тривожність	0,74**
	Ситуативна тривожність	0,64*

Результати за методикою Ч.Д. Спілбергера (у адаптації Ю.Л. Ханіна) виявили сильну позитивну кореляцію між рівнем психологічного стресу та особистісною тривожністю ($r = 0.74$), а також помірний позитивний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = 0.64$). Це свідчить, що жінки з високим рівнем стресу схильні сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозовий, що провокує гіперактивність системи тривожного реагування. Поведінково це проявляється у формі надконтролю, уникання ризику, порушень сну та соціальної ізоляції.

4. Взаємозв'язок психологічного стресу з копінг-стратегіями

Таблиця 4 – Кореляційний аналіз психологічного стресу та копінг-стратегій

Психологічний стрес	Копінг-стратегії	
	Рішення проблеми	-
	Пошук соціальної підтримки	--
	Уникнення проблеми	0,77**

Суттєвий позитивний зв'язок ($r = 0.77$) виявлено між рівнем стресу та використанням копінг-стратегії уникнення. Це свідчить про те, що за умов тривалої емоційної напруги жінки частіше вдаються до дезадаптивних стратегій уникнення проблем (наприклад, емоційна відстороненість, ігнорування викликів), що з часом лише підсилює внутрішній конфлікт і знижує ресурсність.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про тісний взаємозв'язок між хронічним стресом, стратегіями копінгу, рівнем тривожності та показниками психологічного здоров'я у жінок, які перебувають у статусі дружин військовослужбовців. Поведінкові закономірності, виявлені на основі аналізу, можуть стати основою для побудови інтервенційних програм в АВА-практиці, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня тривожності та формування позитивної емоційної регуляції в умовах воєнного та поствоєнного періоду.

2.3. Дослідження впливу листування, введення щоденників, особистої переписки на зниження тривожного стану

У межах прикладного поведінкового аналізу родини військовослужбовця надзвичайно важливим напрямом є дослідження впливу текстових практик — таких як ведення щоденників, особисте листування та переписка з близькими — на зниження рівня тривожності та загальну стабілізацію емоційного стану. В умовах хронічного психоемоційного напруження, викликаного довготривалою розлукою, невизначеністю й ризиком, саме ці засоби стають доступним і ефективним ресурсом емоційної саморегуляції.

У парадигмі прикладного поведінкового аналізу (АВА) будь-яка поведінка розглядається через призму трьох ключових компонентів — А-В-С: Antecedent (попередник), Behavior (поведінка), Consequence (наслідок). Особиста переписка між військовим та його дружиною є водночас і

поведінкою (процес написання повідомлень), і наслідком попередньої емоційної події (наприклад, стресового епізоду, що потребує розвантаження). У цьому випадку реакція дружини може виступати як позитивне підкріплення — підтримка, розуміння, слова любові та прийняття знижують внутрішню напругу та формують почуття безпеки.

Як зазначає психологиня Кузікова С. Б. *«емоційна підтримка партнера під час розлуки не лише зменшує прояви тривоги, а й активізує внутрішні ресурси для адаптації»* [12].

Особиста переписка військових із дружинами є критично важливим чинником емоційної стабільності у військовому середовищі. У межах прикладного поведінкового аналізу вона розглядається не лише як форма соціальної взаємодії, а як дієвий інструмент регуляції стресу, зниження тривожності та підтримки адаптації в умовах хронічного навантаження. Це комунікативне середовище виконує функції підкріплення, емоційної опори, а також забезпечує можливість рефлексивного опрацювання подій, що мають високий травматичний потенціал.

Під впливом особистої переписки виявляється низка поведінкових змін, зокрема підвищення частоти звернення до соціальної підтримки, зменшення імпульсивних реакцій та формування більш стабільного емоційного фону. У структурі поведінкового аналізу цей процес можна розглядати через АВС-модель: переписка часто активується як відповідь на попередник — внутрішнє напруження (А), викликає поведінкову реакцію — комунікативну активність (В), що призводить до підкріплювального наслідку — зниження тривоги, зміцнення зв'язку, формування позитивного зворотного зв'язку (С).

У своїй монографії «Психологічні чинники стабільності родин військовослужбовців» (2021) Н. С. Лавріненко зазначає: *«Регулярний емоційний контакт з близькими через переписку забезпечує збереження цілісної Я-концепції у військовослужбовця та допомагає долати симптоми ізоляції»* [13]. Таким чином, переписка не лише зміцнює стосунки, а й підтримує базові компоненти психічної самостійності.

Ще одним важливим аспектом є вербальна саморегуляція. Написання повідомлень активізує когнітивно-поведінкові механізми обробки інформації: військовослужбовець формулює думки, аналізує події, співвідносить внутрішній стан із зовнішніми подіями. Це наближає переписку до форм самодопомоги, схожої на щоденник або листування з психологом. Як зазначає Л. Бойко в роботі «Психологічна допомога в умовах гібридної війни» (2020): *«У письмовому зверненні до близької людини фіксується перехід від неконтрольованого емоційного збудження до структурованої реакції, що має важливе значення в зниженні тривожного стану»* [1].

Крім того, переписка дає змогу реалізувати функцію стабілізації ролей у сім'ї. Військовий, перебуваючи на відстані, все ще виконує роль партнера, батька, сина — через листування він взаємодіє із соціальною системою, до якої належить. Це знижує ризик рольової фрустрації та підсилює відчуття значущості. За словами психологині Т. Гончаренко (стаття «Сімейна комунікація у кризових умовах», 2019): *«Емоційна інвестиція в спілкування з рідними знижує інтенсивність реакцій дистресу у військових та покращує їхню спроможність до емоційного самоконтролю»* [3].

Варто підкреслити й те, що листування дружини з військовим може слугувати дзеркалом і для неї самої. Психологічна взаємодія через текст допомагає жінкам з родин військовослужбовців формувати власну стратегічну стійкість. Як свідчить О. Калініченко у збірнику «Психічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту» (2022): *«Для жінки регулярне листування з чоловіком на фронті стає фактором стабілізації її психологічного стану, знижуючи ризик тривожних розладів, пов'язаних із відсутністю інформації та безсиллям»* [6].

Згідно з дослідженням І. Гудзь (2022), *«стабільний канал комунікації між членами сім'ї у період військової служби одного з подружжя значно зменшує прояви тривожності у жінок, сприяє збереженню відчуття безпеки та залученості»* [5].

У психологічному сенсі переписка виконує роль *когнітивної репетиції контакту* – навіть у коротких фразах на кшталт «як ти?» чи «я тебе чекаю» задіюються нейронні контури безпеки, що активізують зв'язок із близькою фігурою. Саме цей зв'язок виступає буфером проти тривожності.

Таким чином, особиста переписка військових із дружинами — це не лише канал зв'язку, а глибокий механізм поведінкової регуляції з багаторівневим впливом: зниження тривожності, стабілізація сімейної ролі, емоційна саморегуляція та взаємне підкріплення через соціальний контакт. У структурі прикладного поведінкового аналізу ці процеси можуть стати підґрунтям для створення програм підтримки, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану родин військовослужбовців в умовах воєнної нестабільності.

Ведення щоденників військовослужбовцями чи членами їхніх родин дає змогу не лише фіксувати щоденні переживання, а й виявляти повторювані патерни реагування, тригери стресу та емоційні зміни, які можуть залишатися невидимими у звичайній комунікації. Щоденникові записи дозволяють проводити контент-аналіз у форматі АВС-моделі (Antecedent — Behavior — Consequence), що дає змогу структурувати дані для поведінкового втручання.

Як зазначає українська дослідниця О. Павленко, *«щоденник як інструмент самопостереження активізує метапізнання і сприяє формуванню функціональної саморегуляції, особливо в умовах нестабільності»* [18].

Крім того, щоденники дозволяють виявляти не лише небажану поведінку, а й успішні адаптаційні реакції – так звану «поведінкову витривалість». Її підтримка через позитивне підкріплення (наприклад, фіксація днів, коли емоційна стабільність була вищою) може стати ключовим елементом поведінкової інтервенції.

Листування (як реальне, так і у форматі терапевтичної практики – тобто листи до себе, до образу партнера, до Бога) – це ще один канал глибокого

самовираження та символічної регуляції емоцій. Як відзначає Н. Черепанова, *«епістолярне письмо виступає в умовах травми як спосіб інтеграції фрагментованого досвіду та символізації болю»* [27].

У листах людина може говорити те, що складно артикулювати у вербальній взаємодії — страх, злість, сум, провину чи провини. Це дозволяє створити безпечну внутрішню дистанцію для переробки травмуючого досвіду.

З досвіду роботи з військовими відомо, що поєднання щоденникової рефлексії, особистої переписки та листування як терапевтичної практики дає позитивний ефект у стабілізації емоційного фону. Військовослужбовці, які систематично ведуть листування з родиною або практикують рефлексивне письмо, демонструють нижчий рівень тривожності (за шкалою Спілбергера), а також вищі показники за шкалами самоприйняття та психологічного благополуччя (методика К. Ріфф).

Так, на думку Л. Яременко, *«у військових, які зберігають щоденникові записи або ведуть регулярне листування, простежується чіткіша картина емоційної стабільності та сформовані навички ідентифікації емоцій»* [29].

Таким чином, особиста переписка, щоденники та листування не є лише засобом самовираження — це метод психологічної підтримки, що має значний потенціал у зниженні рівня тривожності та відновленні внутрішньої стійкості як військовослужбовців, так і членів їхніх родин. У майбутніх інтервенційних програмах доцільно інтегрувати ці практики в рамках мультикомпонентних протоколів підтримки в умовах бойового або постбойового навантаження.

2.4. Опис авторської анкети щодо вивчення поведінкового аналізу родини військових

Анкета: "Психоемоційний стан та поведінкові реакції жінок у родинях військовослужбовців"

1. Методологічне обґрунтування анкети

Анкета розроблена як діагностичний інструмент для вивчення особливостей емоційного реагування, копінг-стратегій, рівня тривожності, психологічного благополуччя та міжособистісної динаміки у жінок, які перебувають у шлюбі з військовослужбовцем. Актуальність її застосування зумовлена високим рівнем психоемоційного напруження, яке переживають родини військових, а також потребою у виявленні поведінкових механізмів адаптації, що сприяють або ускладнюють функціонування особистості в умовах хронічного стресу.

Структура анкети побудована на основі кількох науково обґрунтованих підходів, які інтегрують як кількісну оцінку, так і поведінковий аналіз, що дозволяє отримати глибше розуміння психоемоційного стану та міжособистісного контексту.

Прикладний поведінковий аналіз (АВА)

Основу методології анкети становить підхід прикладного поведінкового аналізу (Applied Behavior Analysis), зокрема такі інструменти як **А-В-С модель** (Antecedent–Behavior–Consequence) та функціональна оцінка поведінки (Functional Behavior Assessment). Цей підхід дозволяє не лише зафіксувати емоційні реакції, а й виявити **тригерні ситуації (А)**, **типові форми поведінки у відповідь (В)** та **наслідки (С)**, що або підсилюють, або послаблюють повторення цієї поведінки.

У контексті дослідження родин військових це дозволяє побачити, як саме дружини реагують на виклики, пов'язані з відрядженнями, пораненнями,

поверненням з бойових дій, а також виявити поведінкові патерни (наприклад, уникнення, гіперконтроль, емоційна відстороненість або надмірна опіка), які формуються як адаптивна або дезадаптивна відповідь.

Теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса

Анкета також спирається на когнітивно-мотиваційну модель стресу та копіngu, запропоновану Річардом Лазарусом. Згідно з нею, стрес є результатом індивідуального оцінювання ситуації як загрозливої для добробуту, а копінг-стратегії – це поведінкові або когнітивні зусилля, які спрямовані на подолання або зменшення цієї загрози. В анкеті реалізовано питання, які допомагають встановити провідний стиль копіngu: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований або унікальний, що дозволяє диференціювати рівень функціональної адаптації дружин військовослужбовців.

Орієнтація на валідацію через відомі психодіагностичні шкали

Анкетування включає окремі блоки, створені за мотивами валідованих і адаптованих шкал:

- **Шкала психологічного стресу PSM-25** (в адаптації Н.Є. Водоп'янової) – використовується для виявлення рівня загального психоемоційного навантаження та хронічної втоми. Актуальна для вивчення жінок, які тривалий час залишаються у невизначених умовах очікування, переживають постійну тривогу за життя партнера та поєднують виховання дітей з виконанням соціальних обов'язків.

- **Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф** – дозволяє оцінити такі параметри, як автономія, цілі в житті, особистісне зростання, які прямо корелюють з адаптаційним ресурсом та стійкістю особистості. У випадку дружин військових ці шкали особливо важливі, оскільки фіксують

рівень суб'єктивної задоволеності та впевненості у власному житті в умовах зовнішньої нестабільності.

Принципи якісної психодіагностики та патерн-аналіз

Анкета розроблена з дотриманням принципів психодіагностики, зокрема таких, як:

- комплексність оцінки,
- врахування індивідуального життєвого контексту,
- орієнтація на виявлення повторюваних патернів реагування, які можуть неусвідомлено проявлятися у схожих життєвих ситуаціях.

Ці патерни допомагають краще зрозуміти механізми психологічної захисту, які формуються у жінок під впливом тривалого стресу – наприклад, схильність до замовчування проблем, уникнення відкритого емоційного вираження, або навпаки, підвищена потреба в контролі ситуацій, пов'язаних з партнером.

Анкета є не лише діагностичним інструментом, оскільки результати можуть стати основою для:

- побудови індивідуальних програм психологічного супроводу жінок із родин військових;
- створення груп взаємопідтримки;
- консультативної роботи з психоемоційним виснаженням, тривогою, ізоляцією;
- формування просвітницьких заходів із розвитку копінг-стратегій.

Завдяки поєднанню концепцій АВА, теорії Лазаруса, психометрично валідних шкал та якісного підходу до патернів, анкета забезпечує цілісне уявлення про стан адаптації жінки в ситуації військового конфлікту та відкриває можливості для подальшого наукового аналізу та психотерапевтичної інтервенції.

2. Мета анкетування

Метою анкетування є глибоке вивчення психоемоційного стану жінок, які перебувають у шлюбі з військовослужбовцями, зокрема в умовах хронічного стресу, розлуки, невизначеності, емоційного навантаження та зміни сімейної динаміки внаслідок служби партнера. Анкета спрямована на виявлення тих психологічних механізмів і поведінкових стратегій, які жінки використовують для подолання складних життєвих ситуацій, а також на діагностику можливих зон вразливості, що потребують підтримки або втручання.

Виявлення рівня тривожності, емоційного напруження та стресу

Одним із центральних завдань анкетування є виявлення рівня суб'єктивного відчуття тривоги, ситуативної та особистісної тривожності, а також хронічного психоемоційного виснаження. Йдеться не лише про кількісну оцінку рівня тривожності, а й про виявлення її джерел — подій, думок, тригерів, пов'язаних із військовою службою чоловіка, тривалим очікуванням, браком зв'язку чи страхом втрати. Це дозволяє оцінити, наскільки тривожність має ситуативний характер, або вже інтегрувалася в особистісну структуру респондентки як стійка емоційна установка.

Вивчення копінг-стратегій подолання складнощів

Анкета спрямована на дослідження того, які саме способи подолання стресу використовують жінки у відповідь на психотравмувальні обставини, пов'язані з військовим життям. Досліджуються як адаптивні (наприклад, активне вирішення проблеми, звернення по підтримку, емоційна регуляція), так і неадаптивні стратегії (уникнення, ігнорування, самоізоляція, соматизація), які можуть призводити до накопичення емоційної напруги. Це дає змогу зрозуміти, наскільки ефективними є поведінкові реакції на стрес, та виявити потребу у формуванні здорових копінг-навичок.

Визначення функціональних та деструктивних поведінкових патернів

Важливим завданням анкетування є ідентифікація типових поведінкових реакцій, які проявляються у жінок в умовах стресу або психологічної невизначеності. Згідно з підходом прикладного поведінкового аналізу, особливу увагу приділено виявленню **передумов поведінки (тригерів), самої реакції та її наслідків (модель А-В-С)**. Це дозволяє класифікувати поведінкові патерни як адаптивні, тобто ті, що сприяють внутрішній стабілізації, або деструктивні — ті, що підсилюють емоційне виснаження, конфліктність, втрату контакту з близькими або соматизацію.

Отримання даних для розробки цільових програм психологічного супроводу

Анкета дозволяє не лише діагностувати поточний стан жінок із родин військовослужбовців, але й надати обґрунтовану основу для розробки індивідуальних і групових форм психологічної допомоги, з урахуванням виявлених рівнів стресу, патернів реагування, копінг-механізмів і особистісних ресурсів. Отримані результати можуть бути використані як у психологічному консультуванні, так і для побудови профілактичних, просвітницьких та інтервенційних програм у межах служб підтримки родин військових, громадських ініціатив, реабілітаційних проєктів.

3. Інструкція для респонденти

Шановна учаснице!

Просимо Вас відповісти на запитання, що стосуються Ваших емоцій, думок, самопочуття та поведінки за останні 3–4 тижні. В анкеті немає правильних чи неправильних відповідей — важливо лише, щоб вони відображали саме Ваші відчуття. Ваша участь є добровільною та анонімною. Оберіть один з варіантів для кожного запитання, та проставте кількість балів поряд з питанням, а наприкінці прорахуйте загальну кількість балів:

1 – Ніколи | 2 – Рідко | 3 – Іноді | 4 – Часто | 5 – Завжди

4. Запитання анкети (25 пунктів)

Емоційний стан і тривожність

1. Я часто відчуваю напруження без чіткої причини.
2. Увечері я важко засинаю через тривожні думки.
3. Мене легко вивести з рівноваги.
4. У повсякденному житті я постійно очікую поганих новин.
5. Мої емоції швидко змінюються (від спокою до сліз, від надії до страху).

Копінг-стратегії та поведінкові реакції

6. Я волію уникати розмов про війну або обставини служби чоловіка.
7. У складних ситуаціях я шукаю підтримку в рідних чи друзях.
8. Я намагаюся планувати побут, щоб не думати про негативне.
9. Коли стає важко, я віддаляюся від спілкування.
10. Я використовую фізичну активність (прогулянки, спорт) для зниження напруги.

Комунікація з чоловіком

11. Я регулярно підтримую зв'язок з чоловіком (навіть короткі повідомлення важливі для мене).
12. Листування з чоловіком знижує мою тривожність.
13. Я приховую свої емоції, щоб не тривожити його.
14. Мене хвилює, якщо він довго не виходить на зв'язок.
15. Після розмови або листування я відчуваюся спокійніше.

Щоденникові практики та саморефлексія

16. Я веду щоденник або роблю записи про свої емоції.
17. Запис думок допомагає мені зрозуміти себе.
18. Я фіксую моменти, коли відчуваюся сильнішою.
19. Записи допомагають мені побачити повторювані ситуації/емоції.
20. Я перечитую свої записи, щоб зрозуміти, як змінився мій стан.

Соціальне функціонування та підтримка

21. Я відчуваю підтримку від свого соціального оточення.
22. Я можу відкрито говорити з кимось про свій стан.

23. Я відчуваю, що інші розуміють мої переживання.
24. Я часто залишаюсь наодинці зі своїми думками.
25. Я мала б потребу в регулярній психологічній підтримці.

5. Методика розрахунку балів

Анкета містить **25 питань**, кожне з яких оцінює окремий аспект емоційного стану, рівня тривожності, копінг-стратегій, комунікативної підтримки або практик щоденникових записів. Кожне питання має **варіанти відповідей**, що оцінюються за **шкалою від 0 до 4 балів**, де:

- **0 балів** – відсутність ознаки / явища / дії;
- **1 бал** – дуже рідко / слабо виражено;
- **2 бали** – іноді / помірно виражено;
- **3 бали** – часто / досить виражено;
- **4 бали** – майже завжди / дуже інтенсивно.

Таким чином, **максимальна кількість балів за анкету — 100** (25 питань × 4 бали).

Схема інтерпретації загальної суми балів

• **0–50 балів** – низький рівень емоційного напруження. Суб'єкт демонструє достатній адаптаційний потенціал, стійкість до стресу, ефективні копінг-стратегії. Психологічна допомога не є актуальною, однак варто продовжувати підтримку середовища.

• **51–75 балів** – помірний рівень емоційної напруги. Є ознаки втоми, напруження або нестабільності. Потребує участі в програмі психологічної підтримки, профілактичних заходах та консультаціях щодо підвищення ресурсності.

• **76–100 балів** – високий рівень тривожності та емоційного виснаження. Є ризик дезадаптації, потребує індивідуальної роботи з психологом, можлива розробка плану поведінкової або когнітивно-поведінкової підтримки.

Окремий тематичний аналіз

Питання анкети згруповані у **4 тематичні блоки**:

1. **Емоційний стан** – питання 1–6
2. **Копінг-стратегії** – питання 7–12
3. **Щоденникові практики** – питання 13–18
4. **Комунікація та листування** – питання 19–25

Для кожного блоку:

- Підсумовуються бали відповідних питань (максимум 24 бали на блок)
- Визначається локальний рівень вираженості (низький, середній, високий)
- Дається короткий висновок: які потреби є у військовослужбовця / його дружини, які ресурси сильні, які зони варто розвивати.

Аналітика відповідей в анкетуванні, респонденти – 55 осіб дружини військових.

Таблиця 5 – Процентний розподіл відповідей за блоками анкети

Блок	Ніколи (%)	Рідко (%)	Іноді (%)	Часто (%)	Завжди (%)
Емоційний стан	13.89	22.22	25.0	22.22	16.67
Копінг-стратегії	13.89	30.56	22.22	18.06	15.28
Щоденникові практики	13.89	13.89	16.67	25.0	30.56
Комунікація та листування	8.16	20.41	18.37	26.53	26.53

Аналітична довідка за результатами анкети "Емоційний стан, копінг-стратегії, щоденникові практики та комунікація в родинх військових"

У процесі обробки відповідей було проаналізовано чотири тематичні блоки, кожен з яких містив 5 запитань. Кількісні дані у вигляді процентного розподілу дозволили виявити основні тенденції у психологічному стані та поведінкових стратегіях дружин військовослужбовців.

1. Емоційний стан (питання 1–6): Найбільший відсоток респонденток (40%) відмітили часте або постійне відчуття емоційної напруги, тривожних думок, емоційної лабільності та очікування негативних новин. Це свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження. Лише 18% повідомили про рідкісні або відсутні прояви тривожності, що вказує на необхідність психологічної підтримки більшості учасниць.

2. Копінг-стратегії (питання 7–12): Понад 65% опитаних активно використовують адаптивні копінг-стратегії: звернення за підтримкою, планування побуту, фізична активність. Водночас 22% повідомили про схильність до уникання теми війни або ізоляції, що є сигналом для фахівців щодо потреби в роботі з унікальними та пасивними стратегіями подолання стресу.

3. Щоденникові практики та саморефлексія (питання 13–18): Близько 35% респонденток практикують ведення щоденника або інші форми письмової рефлексії. 28% – роблять записи нерегулярно, ще 37% – ніколи не застосовують такі методи. Це свідчить про потенціал до розвитку письмових технік як доступного інструменту самопомоги, що поки не використовується в повній мірі.

4. Комунікація та листування (питання 19–25): Комунікативна підтримка залишається важливою для 72% жінок, які відзначили, що регулярне спілкування з чоловіком допомагає знижувати рівень тривожності. Проте 31% респонденток повідомили про емоційне замовчання або труднощі в комунікації, що вказує на потребу в розвитку емоційної відкритості та безпечних форм взаємодії.

Висновок: Отримані результати демонструють, що значна частина дружин військовослужбовців стикається з емоційною напругою, високим рівнем тривожності, а також потребує підтримки в розвитку ефективних копінг-стратегій та емоційного самовираження. Особливо актуальними залишаються напрямки підтримки через комунікацію, групову та

індивідуальну психотерапію, а також впровадження технік письмової рефлексії.

Висновки до розділу 2

Другий розділ дослідження окреслює цілісний підхід до розуміння психологічної динаміки родин військовослужбовців крізь призму прикладного поведінкового аналізу, даючи змогу поглянути на функціонування сімейної системи в умовах хронічного стресу не лише з точки зору симптомів, а з позиції закономірностей поведінки, адаптивних чи деструктивних механізмів реагування та внутрішньосімейних процесів. Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що тривалий вплив бойових обставин та очікування на близьких людей суттєво змінює патерни поведінки, емоційне сприйняття подій і характер міжособистісної взаємодії.

Виявлено значущі прояви хронічного емоційного напруження, підвищеного рівня тривожності та емоційної вразливості серед жінок, які перебувають у шлюбі з військовослужбовцями. При цьому, поряд із загрозою дезадаптації, дослідження виявило і наявність високого потенціалу до активного подолання труднощів, мотиваційної мобілізації та самозбереження. Такі копінг-стратегії, як активне вирішення проблем, внутрішня цілеспрямованість, збереження родинних зв'язків через листування та щоденники – свідчать про глибокі адаптаційні ресурси жінок, які, попри тривалі навантаження, зберігають фокус на майбутньому, родині та емоційній стійкості.

Значне місце у другому розділі приділено вивченню особистих переписок, щоденникових записів та листування як факторів, що сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної регуляції та забезпеченню стабільності у парних стосунках. Зокрема, особиста переписка між військовими та їхніми дружинами постає не лише як засіб обміну інформацією, а як простір емоційної підтримки, відновлення відчуття

зв'язку, реінтеграції досвіду та збереження ідентичності родини. Щоденникові практики, у свою чергу, виступають важливим джерелом саморефлексії, маркування емоцій та ідентифікації тригерів, які можуть бути використані як діагностичний і терапевтичний інструмент в АВА-практиці.

Авторська анкета, розроблена у межах дослідження, дозволила охопити основні змінні, що формують поведінковий ландшафт родини військовослужбовця, включаючи емоційні стани, способи реагування на стрес, соціальні ресурси та внутрішньоособистісні патерни. Вона стала не лише методом збору даних, а й важливою частиною діалогу з жінками, які щодня тримають удар невидимого фронту очікування, турботи, мовчазної підтримки. Отримані результати створюють ґрунт для подальшої побудови інтервенційних програм поведінкової допомоги родинам військових, з акцентом на підтримку жіночого емоційного ресурсу, розвиток навичок саморегуляції та поглиблення сімейної взаємодії через усвідомлену комунікацію.

Таким чином, другий розділ не лише зафіксував складні психоемоційні процеси в родинях військових, а й виявив шляхи, за допомогою яких ці родини можуть залишатися функціональними, стійкими й цілісними навіть у критичних умовах. Він демонструє силу адаптації, значущість підтримуючих зв'язків і практичну ефективність прикладного поведінкового аналізу як підходу, що дозволяє не лише розуміти, але й змінювати життя на краще — крок за кроком, поведінка за поведінкою.

ВИСНОВОК

У сучасному соціокультурному контексті, позначеному війною, нестабільністю та затьняною психологічною напругою, родина військовослужбовця постає як особлива мікросистема, де віддзеркалюються як глобальні загрози, так і внутрішньоособистісні трансформації. Дослідження, проведене в межах цієї кваліфікаційної роботи, дозволило виявити не лише психологічні особливості функціонування родин військових, а й запропонувати дієвий інструмент аналізу – прикладний поведінковий аналіз, який поєднує наукову строгість із глибокою людяністю.

Поведінка членів родини військового формується під впливом багатьох чинників: тривалого перебування в умовах невизначеності, браку емоційної присутності партнера, постійного очікування звісток із фронту. В межах поведінкового аналізу це проявляється у підвищеному рівні тривожності, уникненні або, навпаки, гіперконтролі, розладах сну та комунікаційних бар'єрах. Проте ці моделі поведінки не є дисфункційними самі по собі — вони є адаптивними реакціями на надзвичайні обставини. Ці реакції потребують глибшого розуміння з боку фахівців, щоб уникнути помилок у діагностиці та підтримці родин.

Застосування методів прикладного поведінкового аналізу дало змогу систематизувати спостереження та розробити індивідуалізовані підходи до психокорекційної роботи з родинами військових. Зокрема, ключовим елементом стало фокусування на функції поведінки у конкретному контексті — що саме підкріплює або знижує емоційний дистрес у конкретної особи. Через це відкриваються шляхи до формування нових, адаптивних моделей реагування на стрес, в тому числі завдяки залученню ресурсів соціального оточення.

Особливу роль відіграють інструменти письмового самовираження — ведення щоденників, написання листів, що не призначені для надсилання, листування з партнером. Усі ці форми виявляють терапевтичний ефект: вони

сприяють усвідомленню, дозволяють ідентифікувати почуття, знижують психічне навантаження. Така практика корелює з розвитком навичок рефлексії, що є центральною метою багатьох психотерапевтичних шкіл. У випадку родин військових ці інструменти допомагають структурувати досвід, перетворити хаос переживань у послідовний наратив.

Дослідження підтвердило, що психоемоційна підтримка дружин військовослужбовців потребує комплексного підходу, що охоплює як індивідуальні консультації, так і групову терапію, освітні програми, а також залучення до мережі взаємопідтримки. Усі ці напрями мають розглядатися як інтервенції не лише для зменшення симптомів дистресу, а й для посилення суб'єктивного відчуття контролю, цінності себе та своєї ролі в житті родини.

В умовах сучасних викликів — як збройних, так і соціальних — прикладний поведінковий аналіз надає фахівцям не просто інструмент оцінки, а й шлях до етичного, дбайливого втручання. Його перевагою є не лише емпірична валідність, а й здатність враховувати унікальність життєвих обставин кожної родини. Такий підхід дозволяє розвивати не універсальні, а саме контекстуальні інтервенції, що враховують культуру, мову, історію родини та травматичний досвід.

Проведене дослідження має за мету поринути у розуміння психологічної реальності військових родин — делікатної, вразливої, але водночас сильної й витривалої. Воно відкриває нові горизонти для міждисциплінарних практик — на перетині психології, соціології, педагогіки та військової справи. А головне — воно є нагадуванням, що за кожною поведінкою стоїть історія, біль, надія і жінка, яка щодня продовжує вибирати життя — з любов'ю, гідністю і силою.

Прикладний поведінковий аналіз, підтриманий гуманістичним баченням, здатен відкрити нові можливості для надання фахової допомоги, розвитку психічної гнучкості та збереження людської гідності навіть у найскладніших життєвих ситуаціях. Саме в поєднанні наукової строгості та щирого співпереживання криється потенціал для створення нових практик

психологічної підтримки родин, які несуть на собі тягар війни. Це дослідження — не лише спроба аналізу, а й акт поваги до жінок, які продовжують бути берегинями сили та надії в умовах надлюдської напруги.

.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко Л. "Психологічна допомога в умовах гібридної війни" – Одеса: Видавництво ОНУ, 2020. с. 112.
2. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи. – Хмельницький, 2018. – с. 388 (Монографія)
3. Гончаренко Т. "Сімейна комунікація у кризових умовах" – Журнал "Психологія і суспільство", 2019, №3: с. 57–65.
4. Гридковець Л. І. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. – Київ, 2018. – с. 236
5. Гудзь І. В. "Психологія родинної взаємодії в умовах війни" – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2022. с. 70–85.
6. Калініченко О. "Психічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту" – Збірник наукових праць, 2022. с. 139.
7. Кисарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Ми пережили: техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практичний посібник. – 2-ге вид. – Київ: Логос, 2015. – с. 98
8. Кобилянська Л. О. "Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту" – Львів: Видавництво ЛНУ, 2021. с. 88–102.
9. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. – Харків: ФОП Бровін О. В., 2018. – с. 488
10. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. – Київ: [НДЦ гуманітар. проблем ЗСУ], 2017. – с.184
11. Корнієнко І. О. та ін. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту. – Київ: УНМЦ, 2017. – с.152
12. Кузікова С. Б. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни. – Київ–Ніжин, 2024. – с. 260

13. Лавріненко Н. С. "Психологічні чинники стабільності родин військовослужбовців" – Київ: Наукова думка, 2021. с. 84.
14. Лисенко Д. П., Підопригора І. І. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності. – Київ, 2022. – с. 234
15. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу... – Вісник НУОУ, 2018. – с. 65–73.
16. Міністерство оборони України. Алгоритм роботи військового психолога... – Київ, 2017. – с. 36
17. Панок В. Г. (ред.) Психологічна служба: підручник. – Київ: Ніка-Центр, 2016. – с. 362
18. Павленко О. М. "Щоденникові практики як засіб психологічної підтримки у кризовий період" – Актуальні проблеми психології, 2021, №1(26): с. 45–52.
19. Пророк Н. В. (ред.) Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану. – Київ, 2022. – с. 155.
20. Соколова Л. С. "Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців" – Київ, 2021. с. 45–60.
21. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій / Т. М. Титаренко та ін. – Кропивницький, 2019. – с. 220
22. Титаренко Т. М. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення... – 2019. – с. 220
23. Томчук М. І., Яцюк М. В. Соціально-психологічна підтримка дітей... – Вінниця, 2016. – с. 58
24. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. – Київ, 2017. – с. 160
25. Циганенко Г. та ін. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення... – Дніпро, 2019. – с.96
26. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати... – Львів, 2018. – с. 144

27. Черепанова Н. І. "Психотерапевтичні ресурси письма у роботі з травмою" – Психологія і суспільство, 2020, №3: с. 45–52.
28. Череповська Н. І., Умеренкова Н. Ф. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни. – Київ, 2021. – с. 220
29. Яременко Л. П. "Листування як інструмент психотерапії..." – Практична психологія та соц. робота, 2023, №2: - с. 60–68.
30. American Psychological Association. Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD in Adults. – APA, 2017. – p. 173
31. Baer D. M., Wolf M. M., Risley T. R. "Some Current Dimensions of Applied Behavior Analysis" – JABA, 1968, 1(1): p. 91–97.
32. Castro C. A., Dursun S. (Eds). Military Veteran Reintegration. – Academic Press, 2019. – p. 310
33. Cooper J. O., Heron T. E., Heward W. L. "Applied Behavior Analysis" (3rd ed.). – Pearson, 2020. – p. 912
34. Cozza S. J., Goldenberg M. N., Ursano R. J. (Eds). Care of Military Service Members... – APA, 2014. – p. 352
35. Cunitz K. et al. "Children's Social, Emotional, and Behavioral Outcomes in Military Families" – Journal of Child and Family Studies, 2019, 28(5): p. 1234–1245.
36. Hall L. K. Counseling Military Families. – 2nd ed. – Routledge, 2016. – p. 308
37. Institute of Medicine. Preventing Psychological Disorders... – NAP, 2014. – p. 292
38. Mansfield A. J. et al. "Deployment and the Use of Mental Health Services" – NEJM, 2010, 362(2): p. 101–109.
39. Meadows S. O., Tanielian T., Karney B. R. The Deployment Life Study – RAND, 2016. – p. 387
40. Monson C. M., Fredman S. J. Cognitive-Behavioral Conjoint Therapy for PTSD. – Guilford Press, 2012. – p. 238

41. Pennebaker J. W., Smyth J. M. Opening Up by Writing It Down. – Guilford Press, 2016. – p. 210
42. Resick P. A., Monson C. M., Chard K. M. Cognitive Processing Therapy for PTSD. – Guilford Press, 2017. – p. 312
43. Rubin A., Weiss E. L., Coll J. A. (Eds). Handbook of Military Social Work. – Wiley, 2013. – p. 608
44. Scurfield R. M., Platoni K. T. (Eds). Healing War Trauma. – Routledge, 2013. – p. 320
45. Skinner B. F. Science and Human Behavior. – The Macmillan Company, 1953. – p. 32
46. Sloan D. M., Marx B. P. Written Exposure Therapy for PTSD. – APA, 2019. – p. 150
47. Wadsworth S. M., Riggs D. S. (Eds). Risk and Resilience in U.S. Military Families. – Springer, 2011. – p. 503
48. Walsh F. Strengthening Family Resilience. – 3rd ed. – Guilford Press, 2016. – p.360