

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

*На правах рукопису*

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему «**Особливості емоційних зв'язків подружжя  
в умовах воєнного стану**»

**Виконав:** студент 2 курсу, групи ПСЗм-21

спеціальності 053 «Психологія»

Андрусів Любомир Зіновійович

**Керівник:** кандидат психологічних  
наук, доцент кафедри соціальної  
психології, доцент

Федоришин Галина Миколаївна

**Рецензент:** доктор психологічних наук,  
професор кафедри соціальної  
психології Гоян Ігор Миколайович

Івано-Франківськ – 2023 р.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВСТУП</b> .....  | 3  |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ<br/>ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ<br/>ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....    | 6  |
| 1.1. Вивчення емоційної палітри стосунків у різних психологічних концепціях...  | 6  |
| 1.2. Особливості впливу війни як ненормативної кризи на стосунки подружжя.....  | 15 |
| 1.3. Задоволеність шлюбом як індикатор емоційних зв'язків у стосунках.....  | 27 |
| <b>Висновки до розділу 1</b> .....  | 33 |
| <b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ<br/>ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....                               | 35 |
| 2.1. Методичне забезпечення та процедура емпіричного дослідження.....   | 35 |
| 2.2. Емпіричний аналіз показників емоційних зв'язків подружжя у воєнний період.....   | 39 |
| 2.3. Статистичний аналіз факторів впливу на емоційні зв'язки в подружніх стосунках.....   | 52 |
| <b>Висновки до розділу 2</b> .....  | 56 |
| <b>РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ОСОБЛИВОСТІ<br/>ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОДРУЖНІХ ПАР У ПЕРІОД<br/>ВОЄННОГО СТАНУ</b> ..... | 58 |
| 3.1. Модель психологічного супроводу подружніх пар у період воєнного стану.....   | 58 |
| 3.2. Психологічний інструментарій у роботі з емоційними зв'язками подружніх пар.....  | 60 |
| <b>Висновки до розділу 3</b> .....  | 75 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....   | 76 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 81 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....  | 88 |

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Найважливішою соціальною групою суспільства є сім'я, у якій формується особистість, закладаються початкові та основні навички до життя в цьому світі. Від мами та батька кожна особа вчиться емоційних зв'язків: близькості, співпереживання, емоційного інтелекту, поваги, довіри, розуміння іншого та виносить модель близьких гармонійних стосунків. Сімейний досвід впливає на формування ціннісних орієнтацій людини, її характеру міжособистісної комунікації, можливості розрізняти та витримувати емоції власні та іншого (партнера, дитини).

Актуальним сьогодні є аналіз переживання емоційної близькості тоді, коли подружжя зазнає стресу, особливо в умовах воєнного стану. Серед різноманітних теорій та концепцій аналізу стосунків чоловіка й жінки в сім'ї зазначають різні аспекти емоційних зв'язків: емоційна близькість (Г. Єщенко), «емоційний холод» (О. Кочарян, Н. Терещенко), емоційний інтелект (Е. Носенко., М. Шпак, А. Вараксіна), емоційне самоусвідомлення (О. Лазуренко), психологічна близькість (Е. Еріксон, Г. Салліван), «емоційний голод» (Е. Берн), феномен інтимності (Сю Пейдж, З. Рубін). Важливим аспектом палітри емоційних стосунків є емоційний інтелект, зокрема такі його компоненти, як розпізнання та розуміння емоцій та вміння підтримувати доброзичливі стосунки з іншими (Е. Носенко). Таким чином, міжособистісна складова емоційної близькості є практичним індикатором здатності людини будувати хороші стосунки з іншою особою. Міжособистісні стосунки є найбільш дослідженою темою в соціальній психології, проте з точки зору сім'ї як складової суспільства, але специфіка сімейних взаємин є менш дослідженою (Р. Федоров).

У стосунках проявляються як і задоволення від близькості, так і вразливість до інтимності, відкритості в психотравмуючих та кризових подіях. Українська сім'я переживає соціокультурні, економічні зміни, особливо у часі війни. Емоційні зв'язки в умовах воєнного стану у сім'ї зазнають значних змін, більше проявляється паніка, тривожність, страх, що може чергуватися з агресивністю,

роздратуванням, також якщо людина, зокрема військовий, довго перебуває в прифронтовій зоні, то емоції стають «замороженими» з метою керуватись «холодним розумом» для виживання. Таким чином, постає необхідність дослідити динаміку емоційних зв'язків у близьких стосунках у період воєнного стану, у часі, коли багато близьких людей є роз'єднані між собою, намагаються будувати, підтримувати відносини на відстані (феномен дистантної сім'ї). Недостатній аналіз емоційних стосунків у сім'ї в період війни, підкреслює актуальність вибору теми магістерського дослідження – «Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану».

**Об'єкт дослідження** – емоційні зв'язки у подружжі.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану.

**Мета** дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей емоційних зв'язків у подружжі в період воєнного стану.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання таких завдань:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз палітри емоційних стосунків у різних психологічних концепціях та особливостей впливу війни як ненормативної кризи на стосунки.

2. Здійснити емпіричне дослідження емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану для підтвердження теоретичних особливостей досліджуваної теми.

3. Розробити модель психологічного супроводу подружніх пар в умовах воєнного стану.

**Методи дослідження** – теоретичні методи: порівняння, синтез, аналіз та класифікація, що застосовувалися для теоретико-методологічного узагальнення палітри емоційних стосунків; емпіричні методи: тестування, анкетування, опитування, контент-аналіз, вимірювання рівня емоційних перешкод у спілкуванні подружжя, задоволеності та незадоволеності шлюбом, а також діагностика емоційного інтелекту; статистичні методи (кореляційний аналіз Пірсона,

математична обробка даних). Під час формулювання моделі психологічного супроводу психолога використовувались такі методи, як індукція, дедукція, синтез, графічне та логічне моделювання, класифікація.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у здійсненні комплексного аналізу емоційних зв'язків у подружжі в умовах воєнного стану, у ході якого:

- запропоновано авторську модель психологічного супроводу подружніх пар у період воєнного стану;

- узагальнено та систематизовано теоретико-методологічний аналіз палітри емоційних стосунків у під час війни як ненормативної кризи.

**Практична значущість дослідження** полягає у розробці двох авторських тренінгів «Як справлятися краще?» (Додаток Ж) та «Як розвивати та поглиблювати стосунки?» (Додаток З) в рамках моделі психологічного супроводу подружніх пар у період воєнного стану.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження були представлені на III Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (Івано-Франківськ, 3 березня 2023 р.), представлені та опубліковані у збірнику тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції «Наука, освіта, технології і суспільство в умовах глобалізації» конференції (Біла Церква, 10 червня 2023 р.) [1], а також у співавторстві з науковим керівником опубліковано матеріали у збірнику тез тез конференції «Modern problems of science, education and society» (Київ, 4-6 грудня 2023 р) [2].

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (64 найменування) та 6 додатків. Основний зміст роботи викладено на 87 сторінках (загальний обсяг роботи – 106 сторінок). Робота містить 8 рисунків та 8 таблиць.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1 Вивчення емоційної палітри стосунків у різних психологічних концепціях

Вивчення емоційних стосунків у подружжі є важливим напрямком психологічних досліджень. До цієї сфери відносяться багато феноменів, наприклад, емоційна та психологічна близькість, досліджувані Е. Еріксоном, Г. Салліваном [63], психологічна дистанція (Ложкін Г. [21]), феномен інтимності (Е.Еріксон, Е. Берн, Сю Пейдж, З. Рубін, Р. Гюнтер), «емоційний голод» (Е. Берн), «емоційний холод» (О. Кочарян, Н. Терещенко), емоційна близькість (Єщенко Г. [11]).

Перші концепції близькості між чоловіком та жінкою присутні в культурі Стародавнього Китаю у творі «П'ятикнижжя», зокрема книзі «Перемін», де чоловіче та жіноче є протилежностями, які утворюють гармонію і є відображенням початку всієї світобудови як Інь та Янь. Кожна протилежність містить у собі також частину іншої, що в єдності утворює нову якість.

У філософії Платона еротична близькість стає протилежною до «платонівської», духовної близькості, де остання є більш міцною та передає глибокий душевний зв'язок між чоловіком та жінкою. Цицерон називає сім'ю найважливішим щаблем суспільства.

Ґрунтовніші емпіричні дослідження емоційної палітри стосунків віднаходимо в поглядах З. Фрейда, який розглядає здібність до емоційної близькості через виявлення з несвідомого власних сексуальних імпульсів, що веде до збагачення людини.

У теорії об'єктних відносин (М. Кляйн, Р. Фейрнберн, Д. Віннікот, М. Балінт, О. Кернберг, Е. Якобсон та ін.) стосунки розглядаються крізь призму інтерналізованих зовнішніх об'єктів – людей та елементи їхнього функціонування,

що набувають у психіці структури «внутрішніх об'єктів». Таким чином, відносини з важливими об'єктами в ранніх роках життя безпосередньо впливають на майбутні стосунки як відображення інтерналізованих об'єктів з минулого.

О. Кернберг у праці «Відносини любові: норма і патологія», аналізуючи взаємодію любові та агресії, розглядає роль емоційної близькості [55]. Мислитель вважає, що разом із сексуальною близькістю приходить близькість емоційна як амбівалентність едіпових та доедіпових стосунків. Тобто стосунки чоловіка в ранньому дитинстві зі своєю то збуджуючою, то фруструючою матір'ю є амбівалентними, що згодом впливає на формування дихотомії еротизованих або десексуалізованих відносин із жінками.

Американський психолог Г.С. Салліван у своїх лекціях відзначає, що людина починає відчувати потребу в близькості з ранньої юності. У підлітковому віці вона має потребу ділитися зі своїми ровесниками різними найпоетаємнішими думками, секретами з метою відчуття себе почутою. Таким чином, реалізується потреба в дружбі та прийнятті. Хоча дружба розвивається одностатевими однолітками, проте більша реалізація емоційної близькості, згідно з Г.С. Салліваном, є в гетеросексуальних стосунках [63].

У теорії прив'язаності Дж. Боулбі перші стосунки, які опановує людина це стосунки в діаді, які впливають на формування стосунків у дорослому житті [51]. Згідно з висновками мислителя, дитина має вроджену потребу в близькості, що забезпечує новонародженій дитині безпеку, захист від фізичних та психологічних загроз. Емоційна доступність батьків чи опікунів є необхідною еволюційною потребою немовлят для виживання та здорового розвитку. Тому потреба в близьких стосунках стає актуальною протягом усього життя. Близькість виконує роль психологічної рекреації та «безпечного місця», дуже важливими складниками якої є довіра до інших людей та знання, на кого можна спиратися в стресових ситуаціях [49, с. 133-135].

У поглядах Н. Коллінг та Б. Фіні поняття близькість – closeness включає в себе не тільки емоційну, але й когнітивну та поведінкову взаємозалежність.

Взаємна залежність партнерів вчені розглядають як участь у задоволенні емоційних, фізичних та соціальних потреб [52]. Поряд із поняттям близькість – closeness учені розглядають більш вузьке поняття близькість – intimacy як взаємодію, під час якої відбувається ділення між партнерами глибокими переживаннями через емоційний відгук та прийняття, що дає відчуття в стосунках турботи та розуміння [53, с.164-165].

Е. Кунескі та Д. Олсон аналізують по-іншому поняття близькість – closeness та близькість – intimacy як взаємопов'язані феномени. Близькість – closeness мислителі розглядають як глибокі відносини, а близькість – intimacy як уже налагоджену комунікацію [56, с. 125].

Американська дослідниця К. Прагер у своїй праці «Психологія близькості» розглядає близькість через модель відносин. Партнер А своїми діями, словами впливає на поведінку партнера Б, який своєю чергою дає певну зворотну реакцію, що можна назвати близькістю. Якщо зворотня реакція є позитивною, то партнер А отримує задоволення в стосунках із партнером Б, якщо ні, то виникає необхідність розвитку відносин [59, с.72].

М. Шерман та М. Гелен у своєму дослідженні шкали страху близькості стверджують, що чоловіки мають більший страх близькості в дружбі з іншими чоловіками, тоді як жінки вказали на більший страх близькості під час побачень із чоловіками [61]. Учені описують три види близькості: глибинна, псевдо- і трансцедентна близькість. Глибинна близькість характеризується відкритістю партнерів одне до одного, де соціальні маски й ролі є знятими. У псевдоблизькості головний акцент на перетворенні стосунків у вічне щастя, позитив, свято, де є багато замовчувань про інші важливі дрібниці. Трансцедентний вид близькості можливий при психологічній зрілості партнерів, які здатні відчувати вищий рівень духовного єднання. У цьому виді близькості партнери перебувають у взаємозалежності, не розчиняючись одне в одному, як можна спостерігати у співзалежних стосунках.



Американський психоаналітик Е. Еріксон розглядає ідею близькості крізь призму психосоціальних стадій, які проходить людина протягом свого життя. На кожній зі стадій людина зустрічається із полярним вибором позитивного чи негативного ставлення до світу, до себе та інших, наприклад, із довірою чи недовірою. На шостій стадії (рання зрілість) людина зустрічається із конфліктом близькості та дистанції – відкрити своє приховане «Я» чи закритись у собі – соціальна ізоляція. Молода людина переживає кризу близькості, інтимності, яка криється не в сексуальній близькості, а насамперед у дружній близькості [54, 135-136]. Таким чином, за Е. Еріксоном, близькість – це здібність присвятити себе партнерським стосункам та дотримуватись відповідальності перед близькою людиною.

У гуманістичній психології А. Маслоу акцентує увагу на мотиваційних чинниках близької емоційної взаємодії. Емоційна близькість у поглядах клінічного психолога виступає як потреба в розвитку здорової особистості на етапі самоактуалізації, де спочатку потрібно задовільнити чотири фундаментальні базові потреби: фізіологічні, безпеки, приналежності, поваги та визнання. Близькість виступає власне одним із аспектів самоактуалізованої особистості, яка вміє давати схвалення собі та іншим, увагу, здатність до розуміння інших людей, доброзичливість.

Натомість представники емпіричного підходу вважають, що сімейні стосунки формуються на емоційній близькості всіх членів сім'ї, а також на їхніх потребах. Зокрема П'єр Гійом Фредерік Ле Пле вважав у межах свого часу, що сімейні відносини мають нестабільний характер, оскільки вони опинилися під «пресингом індустріалізації та урбанізації, що проявляється в розрізненому існуванні батьків і дітей, у послабленні батьківського авторитету» [41, с. 18].

Мислителі теорії соціального обміну, однієї з новітніх теорій у дослідженні шлюбу та сім'ї, недооцінюють ролі емоційних зв'язків у близьких стосунках, перебільшуючи раціональну складову стосунків. Базове положення цієї теорії виражено у формулі «результат=вигода–збитки», тобто процес інтеракції індивіди

намагаються мінімізувати збитки і максималізувати вигоди при досягненні найбільш вигідних результатів [41, с. 21-22].

Дослідження емоційної близькості та визначення якості стосунків є одним із результатів складання генограми – методу, запропонованого американським психотерапевтом М. Боуен у 1978 році. Генограма – це вивчення сімейних історій, що відображають собою певну емоційну навантаженість. Схематично зображуючи стосунки, людина самостійно оцінює ступінь їхньої близькості – від дуже близьких стосунків до дуже слабких стосунків, таким чином відкриваючи підсвідомі уявлення про близькі стосунки.

Р. Стернберг у теорії «Трикутник любові» виділяє три компоненти природи: кохання – любов, пристрась та рішення/зобов'язання. Близькість автор розглядає як те, що охоплює почуття інтимності та зв'язку, що виникає в любовних стосунках. На основі цих складників мислитель виділяє три види любові: романтичну, дружню та досконалу [62]. Кількість любові залежить від абсолютної сили кожного з компонентів та їхньої взаємодії. Таким чином, трикутна теорія любові відображає основу близьких стосунків.

Л.К. Гібсон у своїй книзі «Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками» визначає емоційну близькість як зв'язок, де може відбуватися обмін поглядами, словами, почуттями в безпечній, довірливій атмосфері, «емоційна близькість дарує глибоке задоволення, створюючи відчуття, що нас бачать справжніми» [6, с.10].

У статті Гринчук О. «Специфіка гендерного впливу батьківської сім'ї на формування образу майбутнього партнера» зазначає взаємозв'язок ідентифікації дитини із її батьком чи матір'ю та її типом особистості [9].

В. Шутц виділяє три потреби особистості в близьких відносинах: потреба контролю, потреба в афекті та потреба включення. Американський психолог вважає, що саме потреба в афекті відображає міжособистісну взаємодію і виступає

як потреба створювати відносини та отримувати через них задоволення, емоційні стосунки та любов [64].

У концепції емоційної грамотності транзактного аналітика К. Стайнера знаходимо ще інші погляди на «емоційну близькість». Мислитель використовує поняття емоційний інтелект для аналізу поняття «емоційна грамотність». Емоційний інтелект складається з чотирьох аспектів: самоконтроль, самосвідомість, емпатія та здібності до відносин. Основою кращого розвитку та близьких відносин з іншими людьми є здібність називати свої емоції та розпізнавати їх в інших людях, уміти співчувати, виявляти прихильне ставлення. Такий набір здібностей К. Стайнер називає емоційною грамотністю [50, 100-102].

Ширший аналіз емоційної компетентності знаходимо в поглядах О. Лазуренко. На думку дослідниці, у психологічній науці використовується низка понять, пов'язаних з емоційною грамотністю, зокрема «емоційний інтелект», «емоційна культура», «емоційне самоусвідомлення», «емоційна розумність» та ін. Емоційна компетентність виступає як «цілісний прогресивний розвиток особистості», відображає емоційну зрілість особистості, збагачує досвід особистості та виступає аспектом «спеціального тренування» [20, с. 129].

Міжособистісні стосунки – це зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються та об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів людей одне на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування; саме завдяки міжособистісним стосункам поглиблюються психологічний і соціальний контакти.

Українська дослідниця Р. Федоренко відзначає, що «унікальність сімейно-шлюбних взаємин прихована в їхньому емоційному та кровно-родинному потенціалі» [41, с. 9]. Сімейні взаємини виступають, на думку вченої, як феномен результату єднання з рідними людьми через мистецтво бути разом. Саме мистецтво «бути разом» неможливе без вільного вибору людини творити ці стосунки, а особливо без емоційної складової.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні та розвитку позитивних взаємин. Адже добре розвинутий емоційний інтелект допомагає розуміти інших людей, прояви їхніх емоцій, настроїв, вияви темпераменту, усвідомлювати їхні мотиви й прагнення та ефективно з ними взаємодіяти.

А. Вараксіна вважає емоційний інтелект важливим чинником міжособистісних стосунків. Оскільки міжособистісні стосунки виявляються у характері взаємодії, близькості, тобто взаємному впливі людей одне на одного, то емоційний інтелект допомагає людині розпізнати емоції, краще зрозуміти іншу людину, через розуміння її емоцій [5].

До змісту емоційного інтелекту українська дослідниця Е. Носенко відносить поняття «розумність», яка «не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатися з наших переваг, талантів та добродійності» [27, 104]. М. Шпак – вважає емоційний інтелект – інтегративною особистісною властивістю, що спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших [46, 284]. Дж. Майер, П. Селовей визначають емоційний інтелект як «сукупність ментальних здібностей» [46, 284].

Поняття емоційний інтелект було введено Р. Бар-Оном у 1988 році, яке містило такі складники: внутрішньоособисту сферу, адаптивність, управління стресом, загальний настрій. До міжособистісного складника вчений відніс здатність до емпатії, соціальну відповідальність, комунікабельність. Згодом, спираючись на праці Дж. Мейєра та П. Селовея у 1995 році, Д. Гоулман поглибив модель емоційного інтелекту. Американський психолог виокремлює чотири компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість та управління взаєминами [7].

Важливим компонентом емоційного інтелекту для нашого дослідження є соціальна чутливість як здібність розуміти невисловлені почуття людей, співпереживати з ними й уміння подумки ставити себе на місце іншого. Соціальна чутливість стосується іншої людини через призму емоційного інтелекту, зокрема міжособистісного його аспекту.

К. В. Петрідеc та Е. Фернхем розглядають емоційний інтелект як інтегральну особистіcну рису, за розвитку якої людина почуває себе достатньо емпатійною, щирою, відвертою, відкритою тощо. У структурі емоційного інтелекту дослідники виділяють аспект міжособистіcних взаємин, із яким пов'язують доброзичливість та гармонію в стосунках [58].

Окремий погляд на специфіку та структуру емоційного інтелекту належить К. Саарні, який конкретизує його складники в концепції емоційної компетентності. Емоційну компетентність автор розглядає як сукупність здібностей та вмінь, важливих для емоційної регуляції повсякденних комунікативних ситуацій [60]. Серед восьми складників емоційної компетентності знаходимо здатність до адекватного вираження емоційного ставлення до партнерів у міжособистіcному спілкуванні та здатність до розуміння емоційного опосередкування міжособистіcних взаємин.

М. Манойлова в структурі емоційного інтелекту також розрізняє близький для нас поділ на внутрішньо-особистіcний та міжособистіcний аспекти. До останнього вчена відносить комунікабельність, відкритість, емпатію, здатність враховувати й розвивати інтереси іншої людини, повагу до людей, здатність адекватно оцінювати та прогнозувати міжособистіcні відносини, уміння працювати в команді [4, 42].

Спираючись на висновки аналізу поняття та структури емоційного інтелекту в працях Е. Носенко, відмітимо два основні компоненти. Перший – це розпізнавання та розуміння емоцій, котрі виникають в інших людей, другий – «реалізується в умінні підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми, тобто своєрідне мистецтво позитивного ставлення до оточення...» [27, с. 103]. Тобто міжособистіcний аспект емоційного інтелекту можна простежити в ставленні до інших людей, через розрізнення їхніх емоцій та позитивному ставленні.

### Погляди на емоційні зв'язки в різних психологічних концепціях

| Концепція / теорія / погляди | Автори  | Погляд на емоційні зв'язки  |
|------------------------------|---|---|
| Теорія ідентифікації         | Е. Еріксон<br>«Ідентичність. Молодь і криза»  | Інтимність, близькість – важливий індикатор розвитку особистості, ширше за поняття сексуальна інтимність.   |
| Теорія об'єктних відносин    | М. Кляйн «Дитячий психоналіз», Р. Фейрнберн, Д. Віннікот, М. Балінт, О. Кернберг та ін. | Блиькість – відтворення, розвиток діадних стосунків, які раніше були з мамою.   |
| Трикутна теорія любові       | Р. Стернберг<br>«Трикутна теорія любові»  | Інтимність – це почуття близькості та зв'язку, який відчують у любовних відносинах.   |
| Теорія прив'язаності         | Дж. Боулбі<br>«Прихильність і втрата»   | Блиькість виконує роль психологічної рекреації та «безпечного місця», важливими складниками якої є довіра до інших людей та знання, на кого можна опиратися в стресових ситуаціях |
| Теорія потреб                | А. Маслоу   | Блиькість необхідна для самоатуалізації особистості, яка вмє давати схвалення собі та іншим, увага, здатність до розуміння інших людей, доброзичливість.                          |
| Емпіричний підхід            | П'єр Гійом<br>Фредерік Ле Пле   | Сімейні стосунки формуються на емоційній близькості між членами сім'ї, а також їхніх потребах.  |
| Теорія соціального обміну    | Дж. Хоманс, П. Блау, Д. Сканзоні, Л. Сканзоні, Дж. Ритцер                               | У процесі інтерацій індивіди хочуть мінімізувати збитки і максималізувати вигоди при  |

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
|                             |   | досягненні найбільш вигідних результатів. Основна формула:<br><i>Результат=вигоди–збитки</i>  |
| Теорія емоційного інтелекту | Д. Гоулман, Дж. Мейер, Е. Носенко, П. Селовей, К. Саарні та ін. | Міжособистісні стосунки є одним із компонентів емоційного інтелекту: доброзичливість, емпатія, вираження емоцій у ставленні до партнера, розпізнавання емоцій іншого. |

Таким чином, охарактеризовані моделі емоційного інтелекту тією чи іншою мірою виокремлюють його міжособистісний аспект. Можемо виокремити такі складники міжособистісного аспекту як доброзичливість, емпатія, співчуття, вираження емоцій у ставленні до партнера, розпізнавання емоцій іншої людини.

Отже, аналіз емоційної палітри стосунків у різних психологічних концепціях представлена у двох аспектах. По-перше, історичний аспект розвитку експериментальної психології та пізніша верифікація теорій. По-друге, емоційні зв'язки є невіддільним аспектом формування стосунків, їхньої довготривалості та задоволеності. Основні погляди на емоційні стосунки представлені в таблиці 1.1.

## **1.2 Особливості впливу війни як ненормативної кризи на стосунки подружжя**

Дослідження впливу війни на стосунки відображені в працях таких українських психологів, як Л. Заграй [12], М. Ладика [36], С. Лукомська, О. Рудюк [34], Л. Слюсар [35], І. Соколова [36], З. Шайхлісламов, І. Шинкаренко [45] та ін. Різні аспекти сімейних стосунків проаналізовані в роботах таких психологів, як О. Бондарчук, В. Злагодух, З. Кісарчук, Л. Коробка, Л. Маценко, Л. Пілецька, Р. Федоренко, Г. Федоришин, Л. Чуйко та ін.

Війна – це непередбачувана катастрофа глобального характеру. Агресія росії та її напад на територію України є великим злочином ХХІ ст., що несе

наслідки на всю Європу, країни Африки та світ загалом. Ця подія охоплює як безпосередніх учасників, так і прямо не причетних, жертвами є не тільки окремі люди, але й цілі міста, села, родини. Ми можемо констатувати тривалий характер війни та відчуття травматизації у всього українського народу. Таким чином, війна виступає колективною психотравмою. Трагічними й травматичними є насильницькі смерті цивільних, невинні загиблі, несправедливість щодо влучання ракети в будинок, квартири та інше майно, надбане протягом життя.

Слід розрізнити поняття «психологічна травма» та «психічна травма». «Травма» дослівно із грецької перекладається як «рана». У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) психічна травма кодується під номером F43. Дослідники по-різному визначають поняття «психологічна травма», «психічна травма», «травма втрати» [28]. Проте Л. Заграй відзначає відмінність понять «психологічна травма» та «психічна травма». У центрі психічної травми як психічного переживання знаходяться певні емоційні стани, а психологічна травма – це «реакція людини на життєві обставини, що викликає тривалі емоційні переживання негативного характеру», тобто вона базується на суб'єктивній інтерпретації події, що дає можливість контролювати та регулювати невизначеність та вразливість [12, с. 108].

Будь-які дослідження в галузі психічних травм можемо звести до проблеми переживання втрати: смерть, розлучення як утрата, зміни роботи, утрата майбутнього, емоційних стосунків, дружби довіри тощо. Відповідно до цього людина зазнає змін в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах. Таким чином, поняття «посттравматичний стресовий розлад», «травмівний стрес», «горювання» виступають способом зниження негативного впливу війни [22].

Згідно з «DSV-V», виділяють такі види постстресових розладів:

1. Гострі симптоми, які можуть тривати до трьох місяців.
2. Хронічні симптоми – проявляються після трьох місяців.
3. Відтерміновані симптоми – помітні після періоду шести місяців та проявляються пізніше [53].



Майже два роки інтенсивної агресії дають свої глибокі наслідки, зокрема це соціальна фрустрація, посттравмівні стресові розлади, психологічні та соматичні розлади, схильність до полярного бачення «свій-чужий», групоцентризм, агресія, спрямована на близьких.

В умовах війни як і саме суспільство, так і людина переживає певну кризу – з близькими людьми в стосунках, через стосунки, а саме через свої механізми захисту: ізоляцію, дисоціацію, проєктивну ідентифікацію, заперечення, витіснення тощо. Окремою групою, що проживає кризу в стосунках, є сім'я, зокрема чоловік і жінка, тобто подружжя.

І. Соколова відзначає, що через участь багатьох чоловіків у війні, змінилися ролі жінки у функціонуванні сім'ї. Жінка почала більше виконувати не тільки свої попередні жіночі ролі, але й перебрала частину ролей чоловіка [36, с. 57].

На думку М. Мюллера, успішність адаптації людини під час бойових дій залежить насамперед від її індивідуальних особливостей, а також від способу підтримки близьких людей – її наявності чи відсутності. Це пов'язано із різними порогами травматизації, тобто їхньою вразливістю до тих чи інших стресових подій та здатність творити й впливати на сприятливий психологічний клімат у сім'ї. Учений відзначає, що стресові події можуть супроводжуватися такими наслідками:

- 1) порушення сну та харчування;
- 2) підвищення дратівливості, агресивність;
- 3) зниження уваги та її концентрації [26, с. 24].

Справді, емоційні зв'язки в умовах бойових дій у сім'ї зазнають значних змін, більше проявляються паніка, тривожність, страх, що може чергуватися з агресивністю, роздратуванням.

На сьогодні в просторах інтернету з'явилося чимало публікацій на тему масових розлучень із різними назвами: «Людина не власність. Чому розлучаються під час війни і як цьому запобігти», «Розлучення під час війни: як упоратись із кризою?», «Як війна впливає на стосунки?», «Я згадала, як вільно дихати», «Чому українці одружуються та розлучаються під час війни», «Як подолати

непорозуміння в подружжі під час війни?» та ін. Станом на березень 2022 року кількість родин, які розлучилися з рідними по всій країні сягнула 44 %, позаяк змушені були покинути місто або країну [19].

Подружжя переживає кризу через небезпеку, напругу, невизначеність. Під час стресу людина має три захисні позиції: бий, біжи, завмири. Перша позиція – бий – пов'язана із великою агресією, гнівом, бажанням відреагувати ці емоції. Найчастіше людина приносить ці емоції додому й виражає їх на близьку людину, так ніби вона в цьому вирженні на близьких знаходить вихід. Часто виникає конфлікт із малою дрібниці. Найкращим способом справитися з агресією є активна діяльність.

Друга позиція – бігти – на практиці це проявляється через активність, зайнятість у багатьох справах. Прикладом такої позиції можуть бути волонтери, які мають такий тип реакції, щоб прожити стрес. Третя позиція – завмири – характеризується апатією, депресією, пасивністю в роботі, небажанням щось робити. У такі моменти людина хоче залишитися в тиші.

Війна як колективна травма стає викликом для багатьох стосунків, які полярно розділились на дві групи: ті, що хочуть бути разом ще більше й ті, що не витримали перебувати надалі в старих стосунках. Перша група подружжя хоче бути разом заради одне одного або заради спільного бачення, наприклад, це багатодітні сім'ї, які виїхали за кордон і в нових умовах разом справляються із різними новими викликами. Ще іншим прикладом може бути сім'я, де чоловік пішов служити в Збройні Сили України.

Друга група людей, які розлучились – це переважно подружжя, які перебували в токсичних стосунках: алкоголізм, приниження, постійні сварки. Це теж подружжя, які прожили в середньому 15-20 років і не надавали значення розвитку стосунків, а жили разом на рівні спільного побуту, виховання дітей.

Серед основних факторів розлучення слід навести такі: відсутність безпеки, утрата довіри, виснаження в умовах стресу, пов'язаного з війною. Перший фактор зумовлений нестабільністю безпеки в суспільному житті на території України,

постійною невизначеністю щодо можливої небезпеки, напругою на соціальному рівні. Другий фактор – утрата довіри – демонструє, як у стресових, нестабільних умовах відбувається поглиблення слабких сторін у стосунках подружжя. Довіра в буденному «стабільному житті» могла проіснувати довше й не братись до уваги в стосунках, стала вирішальним фактором перевірки міцності стосунків у стресових умовах. Тобто війна стала тестом для перевірки міцності стосунків, прихильності чоловіка і жінки одне до одного. Третій фактор тісно пов'язаний із попередніми. Виснаження є закономірним явищем в умовах невизначеності, економічної нестабільності, психологічної напруги, роботі захисних функцій психіки.

Багато сімей роз'єднуються через міграцію жінок із дітьми в інші області країни, за кордон, а чоловіки задіяні в обороні кордонів України. Це породжує, як зазначає І. Шинкаренко, феномен дистантної сім'ї [45, с. 551]. Раніше дистантні сім'ї можна було простежити через явище «заробітчанства» в Україні, де переважно жінка їхала за кордон, щоб заробити кошти для навчання дітей у виші, купівлі житла чи виходу із боргів.

Дистантна сім'я є певною мірою номінальною, де стосунки рахуються номінально, а за фактом вони опосередковані відстанню, іншою країною, обмеженим спілкуванням, різницею в часі тощо. У дистантній сім'ї існує проблема емоційної депривації, оскільки емоційна близькість фактично відсутня. Такі стосунки приречені на переосмислення життєвих цінностей, виокремлення нових пріоритетів. Значущим стають близькість, тепло, кохання, спілкування, приємні спогади з минулого та плани на майбутнє замість питання грошей, інвестицій. Таким чином, з'являється «острах утраченого часу, можливостей, що може стати потужним джерелом психологічної травматизації» [45, с. 551].

У стресових ситуаціях людина часто в стосунках шукає об'єкт, на який можна опертися, отримати підтримку, турботу, добре слово. Проте в стосунках починає не вистачати ресурсів на почуття, оскільки виживання та побут стають на перше місце. Через надмір утоми та виснаження не вистачає енергії на емоції [37, с. 243]. Також виникає потреба «контейнерування» – витримування багатьох

«складних» емоцій, що пов'язані з переживання втрати близьких людей, баченням розірваного тіла в соціальних мережах, насильства, втрати житла, звичного способу життя. Можна константувати отримання розладів психіки різного ступеня важкості.

У статті «Нормативна й ненормативна кризова феноменологія професіогенезу особистості» О. Рудюк розділяє кризи на дві групи: нормативні та ненормативні [34]. Критерієм такого поділу автор обґрунтовує зовнішніми та внутрішніми причинами їх виникнення. Якщо криза є внутрішньозумовленою, наприклад, при переході від однієї стадії психосексуального розвитку до іншої, і є певною мірою передбачуваною, то вона є нормативною. І навпаки, якщо криза спричинена непередбачуваними, випадковими, непрогнозованими зовнішніми факторами, вона є ненормативною. Власне повномасштабна війна з 24 лютого 2022 року є ненормативною кризою для кожного українця.

Ненормативна криза у сім'ї включає в себе такі елементи: 1) подія (зрада, війна, смерть та ін.); 2) сприйняття і усвідомлення кризової події; 3) ставлення кожного члена сім'ї до цієї події та суб'єктивне її переживання; 4) зміни в системі сім'ї; 5) індивідуальні та групові сімейні способи виходу з кризи [30, с. 186-187].

Згідно з дослідженнями Масариківського університету, що наведені у таблиці 1.1., виокремлюють чотири кризові стани, які можуть виникати в людини під час переживання війни [36, с. 56].

Таблиця 1.2

### Кризові стани людини

| Види кризового стану  | Що відчуває людина   |
|---|--|
| <b>1. Відчуття невизначеності й втрати власної ідентичності</b> | В умовах війни людині може здаватись, що її життя втратило сенс і немає значення. Усе, чого вона досягла за попередні роки життя, є втраченим назавжди й ніколи не повернеться. Людина може відчувати втрату свого «Я». У родинних стосунках під час таких переживань члени можуть ізольовуватись та |

|  |  |
|--|--|
|  | відчужуватись одне від одного, через невизначеність відчувати тривогу щодо спільного майбутнього.  |
| <b>2. Відсторонення від реальності й самого себе</b> | Людина починає переживати навколишні події, як сон або щось несправжнє, таким чином, відбувається відсторонення людини від реальності. Або навпаки, світ до початку бойових дій може сприйматися як нереальний, несправжній. Особистість переживає індивідуально неприємні стани відсторонення від себе та своїх переживань, емоцій, навіть тілесних відчуттів, оскільки емоції є нестерпними (тривога, паніка, страхи). Виникає ефект, ніби людина спостерігає своє життя збоку, а її емоції та думки переживає інша особа. У цей час людина максимально відсторонюється від членів своєї родини, закривається в собі. Важливим у цей період є допомога близьких людей. |
| <b>3. Відчуття страху</b>                            | Невизначений страх супроводжується тривогою. У людини може з'явитися страх за своє життя, життя близьких людей, майбутнє. Під час таких станів вона може панікувати, робити незрозумілі рухи та дії, через які може нанести собі та близьким шкоду.  |
| <b>4. Відчуття гніву</b>                             | Для цього стану характерними є переживання людиною гніву, агресії, прагнення помсти, через що може провокувати конфлікти в родині. Через підвищену агресію в країні можуть відбуватись навіть вуличні сутички. Дуже важливо не робити різких рішень. Краще проговорити свій стан із близькими, психологом, соціальним працівником.   |

Таким чином, війна як ненормативна криза в житті подружжя піддає випробуванню питання довготривалості стосунків, вірності та довіри одне до одного, емоційної близькості та ізоляції. Важливим аспектом у стосунках є локалізація накопиченої агресії, яка, на жаль, виливається в певне насилля, імпульсивний гнів, заїдання, схильності до прояву тих чи інших залежностей. Через спрямування переживання агресії на себе самого або на іншого виникають токсичні, неприйнятні стосунки в подружжі. Відповідно в таких умовах емоційна

близькість стає неможливою, оскільки людина в стресових ситуаціях не здатна витримувати переживання своєї агресії на інтеграції в нових викликах та умовах.

Як зазначає українська психологиня І. Шинкаренко, українська родина в умовах воєнного стану переживає такі тенденції:

- порушення механізму адаптації;
- трансформація сімейних ролей;
- послаблення психологічної і матеріальної функції сім'ї;
- нестабільність планів на майбутнє у кризових ситуаціях;
- негативний вплив патогенних чинників на психічне здоров'я [45, с. 555].

Дослідниця Л. Слюсар зазначає ще інші ризики для подальшого розвитку української сім'ї:

- деформація статево-вікової структури населення у зв'язку із великим людськими втратами, зокрема чоловіків репродуктивного віку під час виконання бойових завдань, що впливає на шлюбну та сімейну структуру населення, збільшення дітей-сиріт, погіршення виховного процесу;

- збільшення кількості сімей, де вихованням дітей займаються не рідні батьки, а близькі родичі: бабуся, дідусь, тітка, дядько тощо;

- поширення одностатевості внаслідок знижування народжуваності через погіршення економічної ситуації, міграційні процеси й небезпеку для стабільного життя та народження нового життя;

- послаблення та руйнація подружніх зв'язків, що веде до розлучення;

- збільшення населення старшого віку, які не отримують фінансової та психологічної підтримки з боку своїх родичів та близьких людей [35].

Р. Хілл, описуючи моделі кризи в сім'ї, виділив три чинники, які впливають на кризу: сама кризова подія, ресурси сім'ї, сприйняття сім'єю самого стресу [31, с. 188].

У війну емоції переживаються по-різному, у залежності від середовища людини, де вона знаходиться. Наприклад, якщо жінка з дітьми виїхала за кордон, а чоловік пішов захищати Україну, то кожен із них буде по-різному свідомо й

несвідомо проживати, виражати емоції. Для жінки та дітей буде більше можливостей виражати свої емоції: сумувати за чоловіком, батьком, плакати, проживати ці емоції через різні психотерапевтичні техніки, малювання, заняття спортом, зустрічі з іншим сім'ями – біженцями.

Для чоловіка-військового світ емоцій відійде на інший план, вони фактично будуть замороженими. Річ у тому, що будь-яка людина в стресових умовах, щоб вижити, відкладає емоції, а вмикає «холодний розум», логіку й нічого більше. Бачачи навколо багато небуденних ситуацій, які становлять загрозу життю, людина без холодного розуму задля збереження психічного життя буде перебувати в стані психозу, істерії, ступору чи інших захисних реакцій організму, щоб відсторонитися від важкої емоційно події. Тому військовий, щоб справлятися, не звертається до своїх емоцій, як у буденному житті, оскільки він весь час перебуває в стресових непередбачуваних ситуаціях, де відповідає не тільки за своє життя, а й за життя своїх побратимів чи цивільних.

Сучасні дослідження психології військових показали, що психіка військового в стані стресу перебудовується в реагуванні до навколишнього світу з основним критерієм – подбати про безпеку. Така психіка навіть по закінченню воєнних дій буде по-іншому функціонувати, тому виникає потреба враховувати зміну функціонування психіки, тобто вибудовування нових навиків виживання задля збереження життя. Такі навички психологи називають правилами джунглів або «правилами бою», якими військовослужбовець чи людина керується в прифронтовій зоні, щоб подбати про свою безпеку.

Окремо слід зазначити індивідуальний показник життестійкості особи. Серед основних компонентів життестійкості слід назвати: Я-концепцію, сенс життя, цінності, цілі, контроль та прийняття рішень, самостановлення та самореалізація особистості [8, с. 560]. С. Мадді указує на такі головні компоненти життестійкості:

- переосмислення людиною життєвої ситуації, у якій вона перебуває;
- прийняття ризику, пов'язаного з відповідним вибором;

- відчуття контролю у виборі за складної ситуації [57].

Таким чином, життєстійкість дозволяє людині більше реалізувати свій потенціал, витримувати тривогу та невизначеність, здійснити вибір. Наглядним прикладом є праця В. Франкла про сенс життя в концтаборі. Зміст життя, сенс життя та свобода вибору для людини є тією можливістю, яку людина може реалізувати в невизначеності [43].

Вагомим фактом про вплив війни на емоційні стосунки є дослідження незалежного аналітичного центру «Cedos» після перших трьох місяців та після одного року початку повномасштабної війни.

Після перших трьох місяців частими відповідями респондентів було вказування на погіршення стосунків через різні погляди на побут, спільне прийняття важливих рішень, «...які виливались у дрібні сварки; на неспівпадіння спектру емоційних переживань, емоційне напруження через постійне перебування в стресовому стані...» [40, с. 16]. Інша частина опитуваних навпаки підкреслювала покращення стосунків із близькими внаслідок переїзду до малознайомих родичів, вирішення одружитись після початку широмасштабної війни, життя в одному будинку з батьками.

Сплеск тривоги, страху супроводжувався втомою та виснаженням, важкістю у виконванні інтелектуальної праці, відчуттям власної невключеності в реальність – відчуттям несправжності того, що відбувається, специфічним переживанням часу, відстороненістю від реальності, тривожністю щодо самореалізації після тривоги, відчаєм, пригніченням, зневірою, оплакуванням утраченого назавжди минулого. Основні емоційні переживання найбільше були пов'язані із невизначеністю щодо майбутнього та неможливістю його планувати [40, с. 59-65].

Таким чином, емоційні зв'язки людей у третій місяць війни супроводжувались емоційним виснаженням та спустошенням, певної емоційної стабілізації – звикання до стану війни, що також є частиною притуплювання емоцій.



Якщо продовжити аналіз емоційних переживань на перший рік війни, згідно з дослідження незалежного аналітичного центру «Cedos», варто відзначити з одного боку – погіршення психоемоційного стану у зв'язку з розлукою з близькими – переживання суму, страху, безпорадності та ізольованості, а з іншого боку – у близьких стосунках через розлуку стало більше турботи та чуйності [33, с. 52-64]. Серед основних переживань варто відзначити такі: туга і горювання, відчай і розпач за минулим, утраченим; «розгубленість» та «безпорадність» через втрату життєвих орієнтирів, мети свого життя та роботи; переживання власного безсилля, втрати контролю через ситуацію невизначеності та непередбачуваності; поширеність хронічних стресу та втоми, найбільше проявлялись у проблемах зі сном, погіршенні пам'яті та різних когнітивних здібностей (концентрації уваги, зниження продуктивності праці). Важливим аспектом емоційних переживань є зменшення сил на спілкування і тяжіння до усамітнення, переживання депресивних станів, відчуття «душевного болю», апатії.

Як зазначає Л. Слюсар у дослідженні «Українська сім'я в умовах війни», українці попри невизначеність та нестійкий емоційний стан у перший рік повномасштабної війни демонструють хороший рівень життєстійкості [35, с.9]. Зняття напруги відбувається саме в сім'ї завдяки близькості, підтримці одне одного, формуванні стосунків взаємної турботи, довіри – це все сприяє формуванню захисної функції та збереження психічного здоров'я.

У 2022 році підвищився рівень укладання шлюбу – на 9101 шлюб більше, ніж у 2021 році, і становив – 209 818 шлюбів [35, с. 9]. Це супроводжувалось певним емоційним піднесенням перед відправленням на фронт і при нетривалому знайомстві. Тобто війна сприяла «прискоренню прийняття рішень». Соціологічна група Рейтинг у своєму дослідженні «Як війна змінила мене та мою країну. Підсумки року» наводить позитивну тенденцію, що хоча після початку повномасштабної війни 44% українців тимчасово розділилися зі своєю сім'єю, проте через рік станом на лютий 2023 р. половина з них уже з'єдналися. Тільки для 17% українських сімей останній рік погіршив стосунки, а в 20% - покращилися

стосунки [16]. Проте статистика може бути оманливою, оскільки рівень розлучень зменшився серед офіційно зареєстрованих стосунків, але більшість розлучень переживають пари, які юридично не оформили своїх стосунків [18]. Психологи вважають, що стосунки на відстані більше шести місяців за допомогою соціальних мереж втрачають спільність сімейних переживань. До таких спільних переживань можемо віднести спільне проведення часу, спільну вечерю, спільне дозвілля, спільні ритуали, спільне виховання дітей, спільне ведення побуту тощо. Тобто відстань руйнує спільність, що допомагає поглиблювати стосунки.

Прикладом руйнування стосунків є подружні пари, які ще до широкомасштабної війни накопичили нерозв'язані конфлікти. Чоловік іде служити до лав ЗСУ, жінка із дітьми потебує підтримки чоловіка через стресові ситуації, пов'язані із воєнними діями, невизначеністю та відсутністю безпеки, а чоловік потребує спокійної дружини, сімейної гармонії, «спокійної гавані» удома. Натомість виходить дефіцит підтримки з обох сторін, нерозв'язаність старих конфліктів, емоційна пустота та виснаженість.

Ще однією групою поширених сімей є сім'ї мобілізованих чоловіків, які пішли на фронт. У такому подружжі очікування жінки від чоловіка були зовсім іншими в довоєнний період. Жінка розраховувала на ведення спільного побуту, підтримку чоловіка у вихованні дітей, спільне проведення часу. Натомість більшість жінок зустрілись сам на сам із викликами в період воєнного стану, сильними емоційними переживаннями, депресивними станами, емоційною виснаженістю.

Таким чином, війна як ненормативна криза міцно впливає на психіку людини, а особливо чітко цей вплив простежується в близьких стосунках чоловіка і дружини. Партнери зустрічаються із виразним емоційними реакціями або їхньою відсутністю через подавлений депресивний стан. Сім'я в умовах війни може стати опорою для переживання втрати через розлучення, смерть. Війна немов стає «ненормативним» індикатором на міцність стосунків за попередні роки подружньої

пари. Емоційні зв'язки можуть стати одним із факторів подолання ненормативної кризи через згуртованість та взаємодію.

### **1.3 Задоволеність шлюбом як індикатор емоційних зв'язків у шлюбі**

Тема емоційних зв'язків у подружжі нерозривно пов'язана із задоволенням – тим, для чого саме чоловік і жінка вирішили разом прожити своє життя. Адже переважно створенню сім'ї передують задоволення певних особистих, психологічних, фізіологічних, соціальних, побутових, рольових очікувань. Рівень задоволеності шлюбом є свого роду показником благополуччя, якості життя, щастя, позитивних змін у житті сім'ї.

Досліджуючи феномен задоволеності шлюбом, мислителі, науковці відзначили багатогранність цього поняття. Серед таких українських дослідників слід назвати Я. Андрєєва [47], М. Ганькулич [17], С. Клапішевська [14], І. Корнієнко [17], В. Пілецький [29], В. Ткаченко [39], О. Щотка, [47] та ін.

Поняття «задоволеність» учені розглядають переважно із двох аспектів – загальнопсихологічного та соціально-психологічного (соціального). У рамках загальнопсихологічного аспекту задоволеність аналізують як стан або як мотив. У першому значенні її трактують як почуття задоволення, радості, стан достатку, що переживаються людиною, потреби та бажання якої є задоволені. Прихильники соціально-психологічного підходів розглядають задоволеність як оцінку діяльності та її умов, а також оцінку результатів цієї діяльності [41, с.107].

Феномен «задоволення» відображає одномоментний акт (гідний учинок, будь-яка виконана дія чи задоволена потреба). А феномен «задоволеність» уживають при довготривалій події, діяльності. Таким чином, «задоволеність» – це специфічний психологічний феномен, який відрізняється від «задоволення». Також взаємозв'язок між поняттям «задоволеність» та «задоволення» характеризується через послідовність – «задоволення» є первинний феномен, а «задоволеність» – вторинний. На думку Л. Біррона, повнота задоволення потреб людини лише

опосередковано впливає на задоволеність життям, наприклад, молоді люди максимально отримують задоволення від самореалізації, зокрема від самовдосконалення та досягнень у роботі [41, с.108].

Задоволеність шлюбом є поняттям суто суб'єктивним, оскільки кожен партнер має різні ціннісні орієнтири, погляди на стосунки. Таким чином, задоволеність шлюбом є результат реалізації всіх суб'єктивних очікувань, поглядів на сім'ю.

У праці «Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням в аспірантів в умовах війни в Україні» О. Щотка та Я. Андрєва виділяють такі складові задоволеності життям людини: когнітивний елемент, емоційний, що проявляється через позитивні емоції, афект, відносна відсутність негативного та рефлексивний – судження про те, що життя та обставини йдуть добре [47, с. 66].

В. Злагодух відзначає, що задоволеність як суб'єктивний фактор функціонування комфорту в сім'ї – це «психічний стан людини, у якому відображається суб'єктивна якісна оцінка перебігу запланованого процесу чи виду діяльності, умов життя, стосунків з іншими людьми, власного здоров'я, життєвих успіхів» [13, с. 429]. Таким чином, задоволеність належить до позитивних відчуттів і відповідно є бажаним у житті партнерів у подружжі. Дослідники, вивчаючи кореляцію між задоволеністю життям та індивідуальними рисами людини, виявили позитивний взаємозв'язок щастя з відкритістю людини до життя, альтруїзмом, екстраверсією і негативний – з нейротизмом. Задоволеність шлюбом пов'язана тісно з дружністю, згуртованістю, взаємоповагою, взаємопідтримкою.

Синонімом до терміну «задоволеність шлюбом» можна вжити «успішність шлюбу», «сумісність подружжя», «вдале подружжя», «щаслива сім'я», «стабільна сім'я» тощо. Іноді дослідники не розділяють терміни «стабільність» шлюбу і «задоволеність» шлюбом. Серед основних елементів стабільності подружньої діади виокремлюють, по-перше, стійкість – юридичне збереження шлюбу; по-друге, «адаптованість подружжя», «пристосування шлюбу», де, крім юридичного

збереження шлюбу, відображаються такі фактори, як спільний побут, виховання дітей; по-третє, «успішність шлюбу», що характеризується збігом ціннісних орієнтацій чоловіка та жінки [29, с. 114].

Таким чином, аналіз задоволеності шлюбом передбачає розгляд таких взаємопов'язаних понять, як стійкість та стабільність подружніх стосунків, соціально-психологічний клімат сім'ї, сумісність пари, благополуччя сім'ї.

У статті «Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом» С. Клапішевська відзначає основні підходи та особливості дослідження задоволеності шлюбом, обґрунтовує, що задоволеність шлюбом тісно пов'язана з такими поняттями, як соціально-психологічний клімат, стійкість та стабільність шлюбу [14].

Соціально-психологічний клімат є ваговою складовою сім'ї, оскільки відображає емоційний вплив кожного учасника сім'ї одне на одного, характерний стійкий емоційний настрій. Тобто кожний член сімейної системи робить свій вклад у соціально-психологічний клімат сім'ї та міжособистісні стосунки, самооцінку тощо. Психологічний аналіз сім'ї також включає в себе також ціннісні орієнтації сім'ї, систему пріоритетів.

Поняття «психологічного клімату» Л. Маценко аналізує в кількох аспектах: по-перше, це сукупність психологічних чинників, які впливають на згуртованість сім'ї; по-друге, це система психологічних станів, почуттів та емоцій, які залежать від кожного з учасників сім'ї; по-третє, це продукт морально-психологічної діяльності сім'ї [23, с. 37-38].

У психологічній науковій літературі класифікують два типи психологічного клімату сім'ї. Серед основних ознак сприятливого клімату сім'ї виділяють:

1. Згуртованість членів сім'ї, сумісність подружжя.
2. Доброзичливість, відкритість у спілкуванні.
3. Емпатія, співчуття, прагнення допомогти одне одному.
4. Відповідальність за сім'ю та кожного її члена.
5. Почуття захищеності, задоволеність стосунками між членами сім'ї.

6. Можливість вільно висловлювати свої почуття, емоції, думки [23, с. 37-38].

Серед несприятливих ознак психологічного клімату сім'ї називають:

1. Емоційна напруга: постійна роздратованість, знервованість, тривожність серед членів сім'ї.

2. Труднощі з вирішенням матеріально-економічних та побутових умов, сексуальна дисгармонія.

3. Відчуження та ізоляція серед членів родини.

4. Конфліктність через різні види адиктивної поведінки, ревності, надмірна образливість [23, с. 37-38].

На думку С. Клапішевської, соціально-психологічний клімат сім'ї включає в себе два поняття: соціально-психологічна сумісність та емоційний зв'язок, контакт [14, с. 115]. Показником характеру соціально-психологічного клімату сім'ї, благополуччя є спілкування сім'ї. Серед основних критеріїв благополуччя сім'ї можна виокремити такі елементи:

- позитивні емоційні зв'язки в подружжі (любов, симпатія, взаємоповага);
- наявність розуміння одне одного, емоційна та духовна єдність партнерів;
- суб'єктивне відчуття щастя задоволеності подружнім життям;
- рольова узгодженість у самореалізації та реалізації шлюбно-смейних обов'язків;

- фізичне, психічне й духовне здоров'я чоловіка та жінки;
- задоволеність інтимним співжиттям, сексуальними стосунками;
- відсутність деструктивних конфліктів, токсичних стосунків, сварок;
- відповідний рівень матеріального благополуччя [14, с. 115].

Серед факторів неблагополуччя, що викликають руйнування шлюбу та викликають дестабілізацію сімейної системи, у психологічній літературі виділяють такі:

1) особливості, пов'язані з життєвою історією одного із партнерів подружжя: походження з неповної сім'ї, деструктивні відносини в батьківській

сім'ї, неприйнятний вік для вступу в шлюб, особистісні риси чоловіка чи жінки – неврівноваженість, непрактичність, інфантильність;

2) особливості сумісності партнерів: обставини знайомства й вступу у шлюб, недостатньо міцні емоційні зв'язки в дошлюбний період, неоптимальна тривалість дошлюбного знайомства, невідповідність віку подружжя тощо;

3) залежить від попередніх факторів, проте не визначається ними, наприклад: погані житлові умови, відмінності в цінностях, різні рольові очікування, сексуальна дисгармонія, зрада та ревності, різні адикції [14, с. 116].

В умовах бойових дій змінюється морально-психологічний клімат сім'ї, оскільки члени родини можуть закриватися одне від одного, відбувається коливання настрою або частіше виникають сварки, відповідно рівень задоволеності також знижується, емоційні зв'язки стають напруженими. Т. Дуткевич в умовах бойових дій виділяє такі причини погіршення психологічного клімату в родині:

1. Обмеження самовираження членів сім'ї, зокрема свободи дій.

2. Через небезпеку більшість сімей знаходиться вдома, що переживається членами родини як ізоляція, обмеження самоактуалізації.

3. Загострюються залежності одного з членів родини (наприклад, алкозалежність) як спосіб подолання емоційної напруги, тривоги в країні. Таким чином, відбувається загострення стосунків у подружжі, сварки, відчуження одне від одного.

4. Вираження протилежних інтересів (наприклад, різні політичні, релігійні погляди). Таким чином, це може призводити до різних конфліктів у родині.

5. Через стресові ситуації, війну як ненормативну кризу в подружжі можуть виникнути труднощі в сексуальній сфері. У жінок може спостерігатись прагнення відновити емоційну стабільність у відносинах як одна з умов до сексуальної близькості, натомість у чоловіків секс може сприйматися як спосіб емоційної розрядки.

6. Погіршення економічно-побутових умов проживання сім'ї – проблеми з забезпеченням їжею, фінансами чи житлом. Сьогодні частина населення України

змушена була залишити свої домівки через повне або часткове руйнування чи задля збереження свого життя.

7. Особисті емоційні переживання членів сім'ї, емоційна напруга, що може виражатись у відчуженні, високій агресивності, зниженню ресурсів, емоційній подавленості, депресивними станами. Протилежними до емоційної подавленості можуть бути конфлікти без причини як спосіб розрядки від емоційної нестабільності.

8. Проблеми з організацією побутових обов'язків, питань внаслідок нових або кризових обставин, що своєю чергою теж може призводити до виникнення сімейних конфліктів та сварок [36, с. 58].

Емоційні стосунки впливають на рівень задоволеності шлюбом. Можемо виділити різні види задоволеності в подружжі: задоволеність житлово-побутовими і матеріальними умовами, задоволеність сексуальними співжиттям, задоволеність стосунками, емоційну задоволеність, що пов'язана з рівнем спілкування в подружжі.

Р. Федоренко зазначає, що емоційна задоволеність відображає характер емоційного прийняття одне одного, повагу в родині. Хоча емоційні зв'язки між членами сім'ї опосередковуються спільною діяльністю, спільними завданнями, необхідними для функціонування сімейної системи, проте емоційна задоволеність – «найважливіше джерело психологічної розрядки й підтримки всіх її членів» [41, с. 72]. Високий показник емоційного задоволення визначається, як ми вже відзначали вище, багатьма факторами: рівнем освіти, рольовими очікуваннями, мотивами вкладання шлюбу, характером подружніх взаємин, рівнем особистої відповідальності кожного з подружжя, цілями виховання дітей тощо.

Таким чином, задоволеність є одним із елементів психічного здоров'я сім'ї, спосіб психологічної розрядки та підтримки партнерами один одного.



## Висновки до розділу 1

Емоційні зв'язки є частиною сімейних взаємин чоловіка та дружини. Емоційний компонент міжособистісних стосунків є відображенням того, як члени сім'ї ставляться одне до одного, зокрема зміст і частота контактів. Повноцінне вивчення та аналіз емоційних зв'язків можливий при врахуванні історії подружньої пари, їхнього досвіду вирішення конфліктів, а також об'єктивних факторів, що відбуваються в навколишньому середовищі та впливають на емоційну близькість у подружжі. Емоційна близькість представлена таким компонентами як задоволеність стосунками, довіра, взаєморозуміння, повага.

Емоційні зв'язки є частиною однієї з цілей створення сім'ї – дружніх відносин. Доброзичливість та емоційна відкритість є основою для емоційної близькості.

Таким чином, війна як ненормативна криза в житті подружжя піддає випробуванню питання довготривалості стосунків, вірності та довіри одне до одного, емоційної близькості та ізоляції. Важливим аспектом у стосунках є локалізація накопиченої агресії, яка, на жаль, виливається в певне насилля, імпульсивний гнів, заїдання, схильності до прояву тих інших залежностей. Через спрямування переживання агресії на себе самого або на іншого виникають токсичні, неприйнятні стосунки в подружжі. Відповідно в таких умовах емоційна близькість стає неможливою, чере переживання агресії.

Досліджено, що українська сім'я в умовах воєнного стану переживає такі тенденції: порушення механізму адаптації; трансформація сімейних ролей; ослаблення психологічної і матеріальної функції сім'ї; нестабільність планів на майбутнє в кризових ситуаціях; негативний вплив патогенних чинників на психічне здоров'я (І. Шикарук).

З'ясовано, що задоволеність шлюбом є результат реалізації всіх суб'єктивних очікувань, уявлень про сім'ю, що сформувались у людини протягом її життєвого шляху.

Досліджено, що в науковій літературі синонімом до терміну «задоволеність шлюбом» є «успішність шлюбу», «сумісність подружжя», «вдале подружжя», «щаслива сім'я», «стабільна сім'я», «благополучна сім'я» тощо.

Проаналізовано, що аналіз задоволеності шлюбом передбачає розгляд таких взаємопов'язаних понять як стійкість та стабільність подружніх стосунків, соціально-психологічний клімат сім'ї, сумісність пари, благополуччя сім'ї. Показником характеру соціально-психологічного клімату сім'ї, благополуччя є спілкування сім'ї. Таким чином, емоційна задоволеність – це один із проявів структури психологічного здоров'я сім'ї, джерело психологічної розрядки та її підтримки.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 2.1 Методичне забезпечення та процедура емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану проведене нами для підтвердження теоретичних особливостей досліджуваної теми. Метою емпіричного дослідження є виявлення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану.

Завданням емпіричного дослідження є проаналізувати емоційні зв'язки подружжя в умовах воєнного стану, виявити задоволеність шлюбом у стресових умовах, діагностувати перешкоди у встановленні емоційних контактів, вивчити погляди партнерів подружжя на підтримку шлюбу у воєнний період, дослідити здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, а також здібність керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Емпіричне дослідження здійснювалося в декілька етапів:

1. Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури: визначення мети, завдань, принципів, структури, методологічної бази. Пошук, систематизація та опрацювання літератури. Наукове обґрунтування емоційних зв'язків у подружжі в умовах воєнного стану показало їхні характерні особливості, що сприяло ефективній організації дослідження на наступних етапах емпіричного дослідження.
2. Підбір вибірки досліджуваних, підбір батареї методик: підготовка до організації емпіричного дослідження. Використано тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. В. Бойка, тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла.
3. Етап проведення емпіричного дослідження та збір первинних даних: реалізація емпіричного дослідження. Дослідження проведено з

впровадженням авторської електронної форми для проходження опитування та тестування за вищепереліченими методиками.

4. Кількісна та якісна обробка даних із використанням методів математичної статистики: обробка емпіричних даних. Категоризація якісних даних та математична обробка результатів емпіричного дослідження здійснена за допомогою застосування кореляційного аналізу Пірсона, t-критерію Стьюдента.
5. Формулювання висновків: аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Спочатку опрацювання емпіричного дослідження здійснювалась за всіма трьома методиками без математичного підрахунку. Отримані результати були представлені у відповідних таблицях для проведення статистичного аналізу.

Методологічною основою емпіричного дослідження емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану є діагностика ступеня задоволення в шлюбі під час кризових та стресових подій, співвідношення емоційного інтелекту та здібності долати перешкоди у встановленні емоційного контакту, що дозволило розглядати досліджуваних як суб'єктів емоційних відносин, які мають психологічні здібності вийти зі стресових ситуацій, зберегти стосунки та їх розвивати; на конкретно-науковому рівні – реалізація принципів, системності, взаємозв'язку, цілісності, розвитку, єдності. Методичний рівень дослідження включає такі методи: бесіду, опитування, тестування, анкетування, методи математичної та статистичної обробки даних, інтерпретаційні методи, метод аналізу та синтезу.

Батарей психодіагностичних методик включає:

1. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (див. Додаток Б) [38]. Тест методики складається з 24 питань з трьома варіантами відповідей: «а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно», одну з яких пропонується вибрати досліджуваним, після чого за спеціальним ключем підраховується сумарний бал для всіх відповідей. У межах можливого діапазону відповідей від 0 до 48 балів

визначається ступінь задоволення шлюбом. При цьому розрізняють такі сім'ї: 0-16 – абсолютно неблагополучні; 17-22 – неблагополучні; 23-26 – скоріше неблагополучні; 27-28 – перехідні; 29-32 – скоріше благополучні; 33-38 – благополучні; 39-48 – абсолютно благополучні.

Таким чином, тест призначений для діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари.

2. Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. Бойко) (див. Додаток В) [24]. Діагностика включає в себе 25 питань, де потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні». У кінці проводяться висновки самооцінки за шкалами: «Невміння керувати емоціями, дозувати їх», «Неадекватне емоційне вираження», «Домінування негативних емоцій», «Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій», «Небажання зближатися з людьми на емоційній основі». Сумарна кількість балів може коливатися від 0 до 25, де чим більша сума балів, тим більше виражена емоційна проблема в повсякденному спілкуванні. Відповідно до сумарної кількості балів також оцінюються перешкоди в спілкуванні за такими шкалами: «якщо не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися», «6-8 балів – у Вас є деякі проблеми в повсякденному спілкуванні», «9-12 балів – свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з оточуючими», «13 балів і більше – емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо, Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів». Конкретними перешкодами, котрі виникають, є пункти, за якими опитувана людина набрала 3 і більше балів.

Таким чином, методика діагностики бар'єрів («перешкод») у встановленні емоційних контактів спрямована на виявлення рівня емоційної ефективності в спілкуванні, а також на виявлення типу емоційних перешкод.

3. Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла (див. Додаток Д) [48, с. 28-30]. Тест складається із 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;

шкала 2 – «Управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);

шкала 3 – «Самомотивація» (довільне управління своїми емоціями);

шкала 4 – «Емпатія»;

шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (уміння впливати на емоційний стан інших).

Висловлювання в тесті містять твердження про різні аспекти життя, на які опитуваний, виходячи зі свого ступеня згоди, обирає один із шести варіантів відповідей: «не згоден (-3 бали)»; «в основному не згоден (-2 бали)»; «переважно не згоден (-1 бал)»; «частково згоден (+1 бал)»; «в основному згоден (+2 бали)»; «повністю згоден (+3 бали)». Підсумок балів за шкалами у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Таким чином, мета методики – виявити здібності особистості розуміти відносини, що проявляються в емоціях, та керувати власною емоційною сферою на основі прийняття рішень.

4. Авторська анкета, що вміщує шість запитань із відкритими відповідями: «Укажіть свою стать», «Скільки вам років?», «Скільки років ви одружені?», «Скільки років ви в стосунках?», «Скільки у вас дітей?», «Що вам допомогло/допомагає будувати стосунки у воєнний період? (прохання написати конкретну відповідь)?». Вона визначає тривалість подружніх стосунків до шлюбу і в шлюбі, особисті причини, що допомагає будувати стосунки в шлюбі у воєнний період (див. Додаток А).

Методом опитування були відібрані досліджувані, що включали такі особливості: 31 чоловік і 31 жінка, які проживають на території Західної України (м. Івано-Франківськ, Тернопіль, Львів). Критерієм відбору були пари, які

прожили в спільному подружньому житті 8 – 18 років, а в стосунках 9 – 21 рік, кількість дітей від 0 до 3. Вибірка досліджуваних включає в себе осіб від 28 до 44 років, що знаходяться в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження проводилося в серпні 2023 року; у вересні 2023 року здійснювався опис та формулювались висновки дослідження. Процес опитування складався із двох частин: попередньої розмови з кожним із подружжя на згоду пройти опитування в межах дослідження магістерської роботи на тему «Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану» та другої частини – самого опитування через програмне забезпечення для адміністрування опитування «Google Форми», що входить до складу безкоштовного вебпакету Google Docs Editors, пропонованого Google. Після заповнення анкети учасники повідомляли організатора.

У роботі з досліджуваними дотримувались Етичного кодексу психолога та нормативних вимог щодо проведення наукового дослідження.

Аналіз отриманих даних здійснено за допомогою використання методів математично-статистичної обробки даних, зокрема методів описової статистики, кореляційний аналіз Спірмена, кластерний аналіз [15]. На основі врахування критичних значень відповідно до об'ємів емпіричної вибірки при рівні статистичної значущості  $p \leq 0,05$  встановлювалась значущість статистичного показника. Серед комп'ютерних програм використали програму EXCEL, STATISTIKA.

## **2.2 Емпіричний аналіз показників емоційних зв'язків подружжя у воєнний період**

Аналіз діагностичного зрізу особливостей емоційних зв'язків у подружжі у період воєнного стану розпочнемо із результатів тесту-опитувальника «Задоволеність шлюбом».

Згідно з рис. 1, виділено, що 50% досліджуваних вважають свої відносини в шлюбі абсолютно благополучними, 27% досліджуваних – благополучними, 13% досліджуваних – скоріше благополучними. Такі досліджувані розглядають свій шлюб як вдалий та вважають, що їхнє сімейне життя в порівнянні з іншими парами є більш щасливе. Ця категорія досліджуваних відмітила, що вони приймають свого партнера таким, яким він є і якщо б була можливість вибрати іншого партнера для подружніх стосунків, то вони б не міняли ні на кого, а залишили того ж самого партнера. Серед опитаних чоловіків та жінок також є невеликий відсоток неблагополучних сімей, що становить 3% досліджуваних та 5% досліджуваних – скоріше неблагополучних, 2% досліджуваних – вважаються перехідними. Однією з повторюваних відповідей серед 8% неблагополучних сімей є бажання змінити свого партнера, «переробити» певні риси, щоб він/вона була кращою. Це свідчить про неприйняття свого партнера, зокрема його певних рис, можливо, знеціненням його сильних сторін характеру, незадоволеність стосунками.

Таким чином, якщо підсумувати відсотки з трьох категорій опитаних, абсолютно благополучні, благополучні та скоріше благополучні, то він становить разом 90% досліджуваних, тобто ступінь задоволеності шлюбом є для загальної вибірки високим. Проте цей відсоток не показує ступіня узгодження та неузгодження щодо задоволеності шлюбом. Загальний відсоток незадоволених сімейним життям, якщо підсумувати два критерії, такий: неблагополучні сім'ї та скоріше неблагополучні сім'ї становитиме – 8% досліджуваних.





*Рис. 2.1. Статистичні результати рівня благополучності сім'ї*

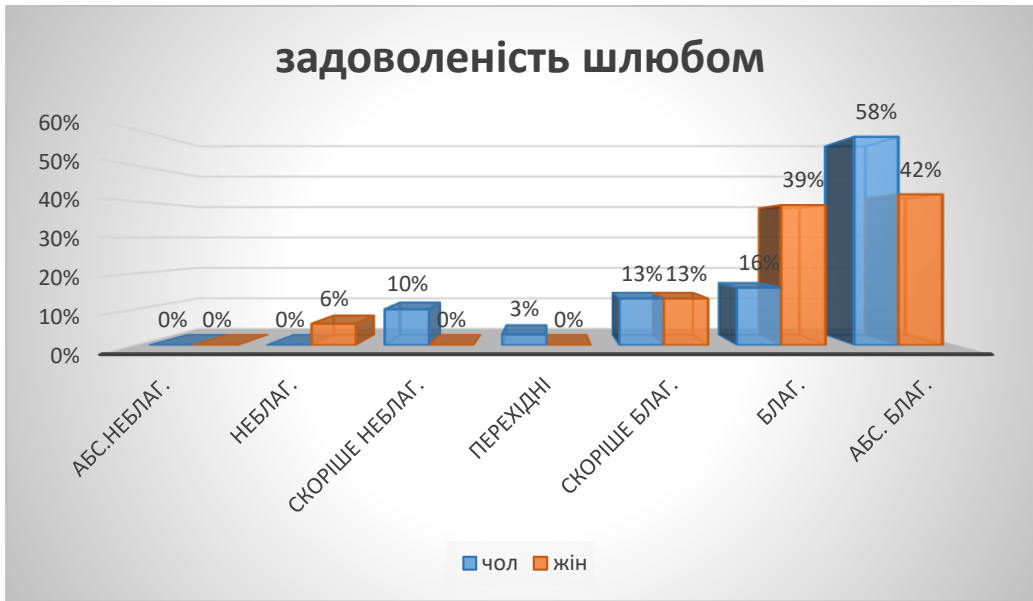
Цікавий зріз можемо побачити на рис. 2.2, де показано окремо бачення подружніх стосунків у чоловіків та жінок. Для чоловіків шлюб не є абсолютно неблагополучним, тоді як для жінок, цей показник становить – 6%, радше чоловіки вважають свій шлюб скоріше неблагополучним або перехідним. За критерієм «скоріше неблагополучним» серед чоловіків вийшло – 10, за критерієм «перехідний шлюб» – 3%, тоді як серед жінок – 0% в обох критеріях.

Певний взаємозв'язок можемо прослідкувати у відповідях, пов'язаних із благополучним шлюбом. Чоловіки у своїх відповідях набрали більший відсоток щодо критерію «абсолютно благополучні» – 58%, тоді як жінки – 42%, різниця – 16%. У критерії «благополучний шлюб» більший відсоток належить жінкам – 39%, а чоловікам всього – 16%, різниця становить 23%. Критерій «скоріше благополучний шлюб» становить однакову кількість відсотків як і в чоловіків, так і у жінок – 13%.

Таким чином, можна відмітити певну закономірність у відповідях чоловіків та жінок. Для чоловіків подружнє життя є більш задоволеним, ніж для жінок. Тут виникає питання про відкритість і чесність в опитуваних, а також – з якого боку ми можемо глянути на такий взаємозв'язок.

Перший погляд, можемо припустити, характеризує певний рівень ідеалізації стосунків чоловіками. Це ми можемо побачити в малому відсотку

відповідей про неблагополучний шлюб, фактично – це 0%. Подібне переважання є іншому крайньому критерію «абсолютно благополучний шлюб» – 58%, де чоловіки переважають. І навіть у «середньому» критерії «перехідний шлюб» переважають відповіді чоловіків, а жінок становить – 0%.



*Рис. 2.2. Статистичні результати благополучної сім'ї: чоловіки та жінки*

Другий погляд, який цілком чітко простежується, – це незадоволеність шлюбом у жінок у порівнянні із чоловіками майже за всіма критеріями. Виняток становить критерій «благополучний шлюб» та «неблагополучний шлюб», де ці критерії є вищими в порівнянні з чоловіками. Якщо порівняти критерій «благополучний шлюб» та «неблагополучний шлюб», то жінки в сумі отримують 81%, а чоловіки 74%, тобто на 7% жінки мають більший відсоток бачення шлюбу благополучним та задоволені ним.

Таким чином, ставлення до задоволеності та незадоволеності шлюбом у чоловіків та жінок є різним і можна спостерігати певну динаміку взаємозв'язку.

Продовжуючи аналіз результатів дослідження за методикою «Перешкоди у встановленні емоційних контактів» (Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка), можемо глибше проаналізувати та встановити причини різного ставлення чоловіків та жінок до задоволеності та незадоволеності шлюбом, спираючись на п'ять шкал, які виділяють в цій методиці: шкала №1 «Невміння керувати емоціями, дозувати їх», шкала №2

«Неадекватне емоційне вираження», шкала №3 «Домінування негативних емоцій», шкала №4 «Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій», шкала №5 «Небажання зближатися з людьми на емоційній основі».

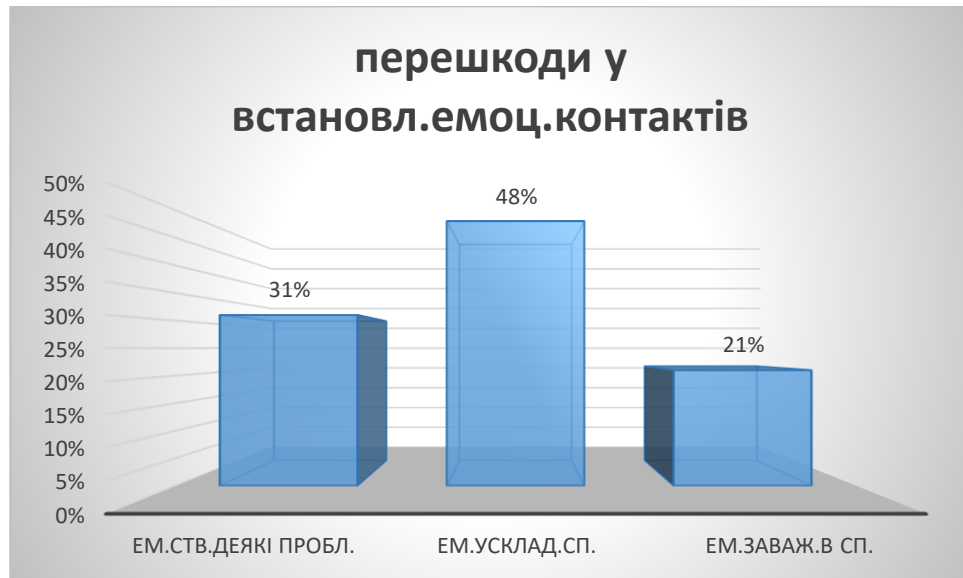


Рис. 2.3. Перешкоди у встановленні емоційних контактів

1 – Емоції створюють деякі проблеми

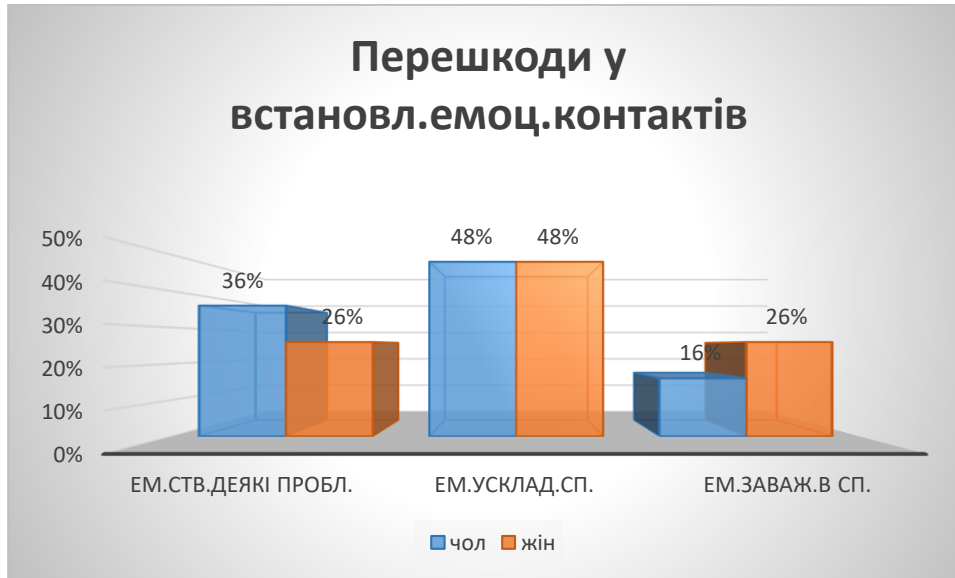
2 – Емоції ускладнюють спілкування

3 – Емоції заважають спілкуванню

На рис. 2.3 показано результати досліджуваних щодо перешкод у встановленні емоційних контактів, які відображені за трьома критеріями із чотирьох: 31% – «6-8 балів – у Вас є деякі проблеми в повсякденному спілкуванні» – емоції створюють деякі проблеми; 48% – «9-12 балів – свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з оточуючим» – емоції ускладнюють спілкування; 21% – «13 балів і більше – емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо, Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів» – емоції заважають спілкуванню. Немає серед досліджуваних відповідей за першим критерієм: 0% – «якщо не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися» – емоції не заважають спілкуванню.

Якщо розглянемо рис. 2.4, побачимо відсоток відповідей – окремо чоловіків та окремо жінок. 36% чоловіків та 26% жінок вважають, що емоції створюють

деякі проблеми в спілкуванні. Порівню чоловіки та жінки відповіли, що емоції ускладнюють їхнє спілкування – 48%.



*Рис. 2.4. Перешкоди у встановленні емоційних стосунків (окремо чоловіки та жінки)*

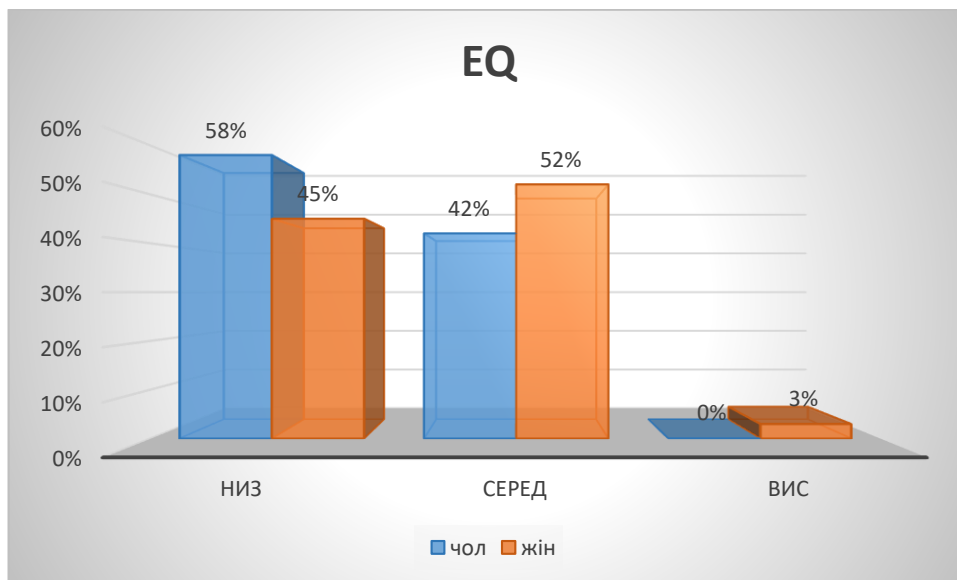
26% жінок акцентують увагу на тому, що емоції заважають у спілкуванні, згідно з діагностикою – «емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо, Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів». Тільки 16% чоловіків так теж вважають.

Порівню кількість відсотків простежуємо у відповідях чоловіків та жінок за критерієм – 48% – «емоції ускладнюють спілкування», тобто «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з оточуюченням.

Таким чином, емоції ускладнюють спілкування в подружній парі, зокрема найбільше для чоловіків.

Результати тесту емоційного інтелекту EQ Н. Холла показано на рис. 2.5, на якому представлено три рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький. Найбільший відсоток присутній серед чоловіків – 58 %, на парціальному рівні емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результату 7 і менше – нижній. Тобто емоційний інтелект низький серед опитуваних чоловіків. Відсоток парціального рівня емоційного інтелекту для жінок на вищевказаному рівні

становить 45%. У порівнянні з відповідями чоловіків у жінок на 13% менший показник, що свідчить про більший рівень розвитку емоційного інтелекту.

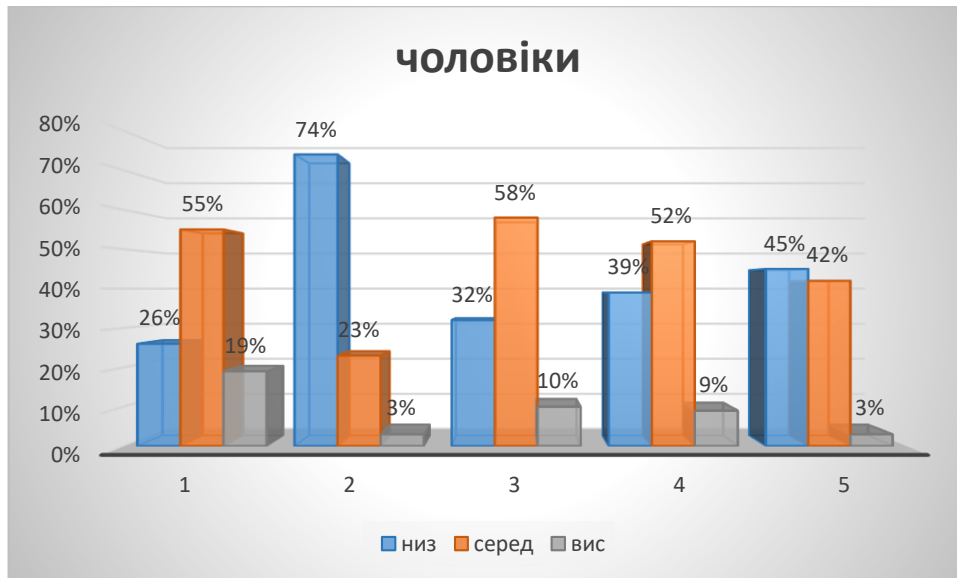


*Рис. 2.5. Результати тесту «Емоційний інтелект» EQ Н. Холла*

Подібний взаємозв'язок присутній у статистиці на середньому рівні парціально емоційного інтелекту у відповідності зі знаком – 8-13. Чоловіки на цьому рівні показали 52%, а жінки 42%, різниця становить 10%.

Інша статистика представлена на вищому рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше. Серед чоловіків це – 0%, а серед жінок 3%.

За шкалами тесту на емоційний інтелект Н. Холла, можемо побачити на рис. 2.6. результати респондентів-чоловіків та рис. 2.7. – респондентів-жінок: шкала 1 – «Емоційна обізнаність», шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність), шкала 3 – «Самотивація» (довільне управління своїми емоціями), шкала 4 – «Емпатія», шкала 5 – «Розпізнавання емоцій іншої людини» (уміння впливати на емоційний стан інших).



*Рис. 2.6. Результати тесту «Емоційний інтелект» EQ Н. Холла за п'ятьма шкалами (чоловіки)*

*1 – «Емоційна обізнаність»; 2 – «Управління своїми емоціями»; 3 – «Самомотивація»; 4 – «Емпатія»; 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей»*

Серед чоловіків-респондентів найвищий показник серед високого рівня розвитку емоційного інтелекту стосується шкали 1 – «Емоційна обізнаність» і становить 19%, а серед жінок це також шкала 1 – 42%. Найнижчим показником серед високого рівня розвитку емоційного інтелекту для чоловіків є шкала 2 «Управління своїми емоціями» та шкала 5 «Розпізнавання емоцій інших людей», де однаковий відсоток – це 3%, а серед жінок це також шкала 2 «Управління своїми емоціями», яка становить 0%, після неї наступний найнижчий відсоток є шкала 3 «Самомотивація» – 12%.

Найвищий відсоток серед низького рівня розвитку емоційного інтелекту в респондентів-чоловіків стосується шкали 2 «Управління своїми емоціями» – 74%, а в жінок (також шкала 2) – це 84%, що на 10% є більшим від показника чоловіків в межах цієї шкали. Найнижчий відсоток серед низького рівня розвитку емоційного інтелекту в респондентів-чоловіків ми відстежити в шкалі 1 «Емоційна обізнаність» – 26%, а серед жінок-респондентів (також шкала 1) становить всього 3%. Різниця між чоловіками та жінками серед низького рівня розвитку емоційного інтелекту найнижчого показника становить 23%. Тобто в

чоловіків серед нижчого рівня на 23% нижчий, ніж у жінок, у межах шкали 1 «Емоційна обізнаність».

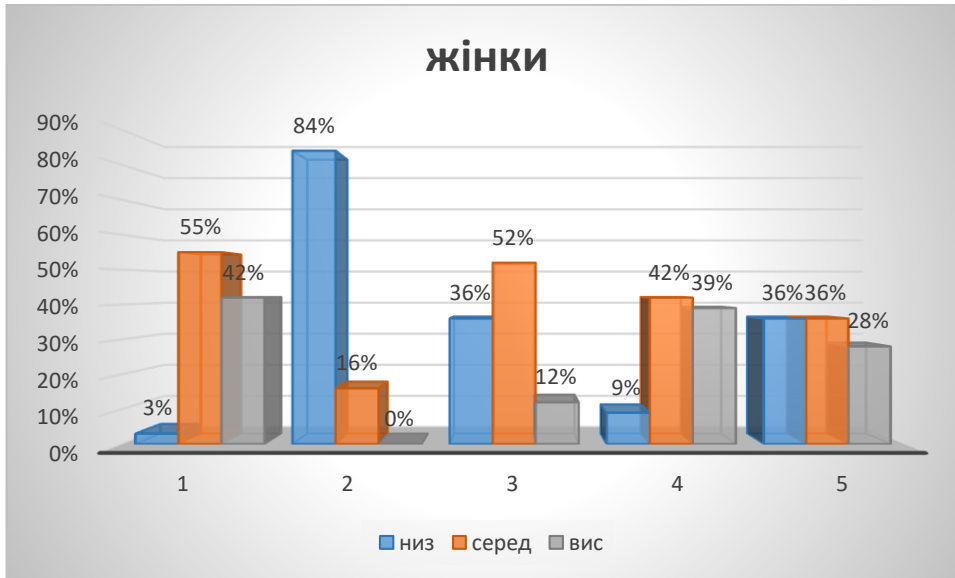


Рис. 2.7. Результати тесту «Емоційний інтелект» EQ Н. Холла за п'ятьма шкалами (жінки)

1 – «Емоційна обізнаність»; 2 – «Управління своїми емоціями»; 3 – «Самомотивація»; 4 – «Емпатія»; 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей»

Середній рівень емоційного інтелекту серед чоловіків-респондентів найвищий у шкалі 3 «Самомотивація» і становить 58%, а серед жінок-респондентів – шкала 1 «Емоційна обізнаність» – 55%. Найнижчий середній рівень емоційного інтелекту в чоловіків присутній у шкалі 2 «Управління своїми емоціями» – 23%, у жінок це також шкала 2 – 16%. Різниця між відповідями опитаних чоловіків та жінок у межах шкали 2 становить 7%, тобто в чоловіків на 7% нижче управління своїми емоціями, ніж у респондентів-жінок.

Згідно з рис. 2.6. та рис. 2.7., видно, що високий рівень емоційного інтелекту більше простежується в досліджуваних жінок, ніж чоловіків. Так шкала 1 «Емоційна обізнаність» становить у жінок 42%, у чоловіків 19%, тобто різниця 23%, шкала 3 «Самомотивація» у жінок – 12%, у чоловіків – 10%, шкала 4 «Емпатія» у жінок – 39%, у чоловіків – тільки 9%, різниця – 30%, шкала 5 «Розпізнавання емоцій інших людей» у жінок – 28%, у чоловіків – 3%, різниця –

25%. Виняток становить шкала 2 «Управління своїми емоціями», як зазначалось вище, у жінок – 0%, у чоловіків 3%.

Таким чином, якщо зіставити шкали складових емоційного інтелекту між собою, можна побачити тенденцію до переважання показників високого рівня емоційного інтелекту в жінок, у порівнянні з чоловіками. Проте в загальному, як показано на рис 2.5., бачимо, що показник високого рівня емоційного інтелекту в чоловіків становить 0%, а в жінок 3% і показує низький рівень емоційного інтелекту.

Крім статистичного аналізу кількісних методик та для підтвердження t-критерія Стьюдента, ми провели якісний аналіз за допомогою авторського опитувальника. До цього опитувальника входило шість запитань із закритими та відкритими відповідями: «Вкажіть свою стать», «Скільки вам років?», «Скільки років ви одружені?», «Скільки років ви у стосунках?», «Скільки у вас дітей?», «Що вам допомогло/допомагає будувати стосунки у воєнний період? (прохання написати конкретну відповідь)?». На основі останнього запитання ми провели якісний аналіз – класифікували всі відповіді за основними категоріями, які вималювались серед досліджуваних чоловіків та окремо жінок. Результати класифікування за предикатами розміщені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Узагальнені відповіді на авторську анкету чоловіків: «Що Вам допомагало/допомагає будувати стосунки?»**



| ЦІННІСТЬ СІМ'Ї   | ВІРА   | РЕЛІГІЙНІ ПЕРЕКОНАННЯ  | ЛЮБОВ   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• діти</li> <li>• однакові погляди на життя</li> <li>• виконання обов'язку</li> <li>• любов до своїх дітей і дружини</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• віра</li> <li>• віра в Бога</li> <li>• віра в перемогу</li> <li>• віра в світле майбутнє</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• спільна молитва</li> <li>• молитва</li> <li>• Бог</li> <li>• релігійні переконання</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаємопідтримка</li> <li>• повага</li> <li>• любов</li> <li>• взаєморозуміння</li> <li>• час на двох</li> <li>• вірність</li> <li>• кохання</li> <li>• дружба</li> </ul> |

Усі відповіді ми погрупували за основними наративами – групами. Основними наративами у чоловіків виявилися: «Цінність сім'ї», «Віра», «Релігійні переконання», «Любов». Наратив «Цінність сім'ї» включає в себе такі часто повторювані відповіді, як «діти», «однакові погляди на життя», «виконання обов'язку», «любов до своїх дітей і дружини». Наратив «Віра» складається із таких понять: «віра», «віра в Бога», «віра в перемогу», «віра в світле майбутнє». Наратив «Релігійні переконання» включають в себе такі смисли, як: «спільна молитва», «молитва», «Бог», «релігійні переконання». Наратив «Любов» об'єднує в собі такі поняття: «взаємопідтримка», «повага», «любов», «взаєморозуміння», «вірність», «час на двох», «кохання», «дружба».

Найбільш повторюваними відповідями серед чоловіків є «віра», «віра в Бога», «любов», «взаємна підтримка», «взаємоповага», «молитва». Тобто для чоловіків-респондентів важливим ресурсом у стосунках у кризових ситуаціях життя є сфера духовності та відносин із дружиною.

Через оранжування відповідей жінок-респондентів ми отримали в групі відповідей: «Цінність сім'ї», «Віра», «Релігійні переконання», «Спілкування з чоловіком». Ці категорії збігаються із категоріями в чоловіків-респондентів і за кількістю, і за змістом, крім останньої категорії. У чоловіків ця категорія називається «Любов», де більше мова йде про емоційну атмосферу близьких відносин із дружиною, а в жінок «Спілкування з чоловіком», зміст якої

складається із реально проведеного часу та дій у стосунках із чоловіком. Таким чином, для жінок важливі спільні дії разом із чоловіком, проведення спільного часу, тобто – процес, а для чоловіків важливий в більшості кінцевий результат: любов, повага, підтримка.

Узагальнені відповіді на авторську анкету жінок: «Що Вам допомагало/допомагає будувати стосунки?» зображені в таблиці 2.6 Відповіді в кожній із категорій розміщені в порядку повторюваності серед загальних відповідей опитуваних жінок.

Зміст предикату «Цінність сім'ї» складається із таких смислових значень, як: «правильно розставлені пріоритети», «страх утратити чоловіка», «однакові погляди на життя», «виховання дітей», «бажання жити». Під категорією «Віра» об'єднано такі відповіді досліджуваних жінок, як: «віра в бога», «віра в перемогу», «віра в світле майбутнє».

Група відповідей, об'єднана під назвою «Релігійні цінності», містить такі варіанти відповідей: «спільна молитва», «живі стосунки з Богом», «любов одне до одного (шлюб)». Остання група – наратив «Спілкування з чоловіком» – включає в себе основні ресурси, які допомагають будувати стосунки у воєнний час: «розмови, спілкування / обговорення проблем», «спільно проведений час / час на двох / побачення», «спільна трапеза», «спільно проведений час», «можливість бути поруч».

Таблиця 2.6

**Узагальнені відповіді на авторську анкету жінок: «Що Вам  
допомагало/допомагає будувати стосунки?»**

| ЦІННІСТЬ СІМ'Ї  | ВІРА   | РЕЛІГІЙНІ ПЕРЕКОНАННЯ   | СПІЛКУВАННЯ З ЧОЛОВІКОМ  |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно розставлені пріоритети</li> <li>• страх утратити чоловіка</li> <li>• однакові погляди на життя</li> <li>• виховання дітей</li> <li>• бажання жити</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• віра в бога</li> <li>• віра в перемогу</li> <li>• віра в світле майбутнє</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• спільна молитва</li> <li>• живі стосунки з Богом</li> <li>• любов одне до одного (шлюб)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• розмови, спілкування / обговорення проблем</li> <li>• спільно проведений час / час на двох / побачення</li> <li>• спільна трапеза</li> <li>• спільно проведений час</li> <li>• можливість бути поруч</li> </ul> |

Найбільш повторювані відповіді для опитуваних жінок є «спілкування з чоловіком», «розмови одне з одним», «спілкування та обговорення кожної теми», «обговорення всіх проблем», «спільні розмови», «проговорення актуальної ситуації». Відповіді, часто повторювані в опитуваних дружин, – це «спільно проведений час», «спільна прогулянка», «спільна трапеза», «спільні ритуали», «спільна праця», «спільна молитва», «спільні цінності», «спільні спогади», «те, що ми разом», «довіра і можливість бути поруч», «підтримка та розуміння». Таким чином, можемо простежити цінність для жінок бути разом із чоловіком у процесі діяльності, побутової діяльності, сімейного часу, релігійної діяльності. Для жінки чоловік виходить із такої спільності опорою, тим, хто розділяє різні сфери життя, і в ненормативних стресових ситуаціях це стає ресурсом, завдяки якому можна витримати такий виклик як воєнний стан в Україні.

Таким чином, об'єднуючими наративами для чоловіків та жінок є такі: «Цінності», «Віра», «Релігійні переконання». Відповіді в цих групах більшою мірою схожі між собою як у чоловіків, так і в жінок. Четвертий наратив у чоловіків називається «Любов», а в жінок «Спілкування з чоловіком». Тобто для чоловіка важливим є такі емоційні зв'язки, які проявляються через взаємопідтримку, повагу, взаєморозуміння, любов, час на двох. А для жінок –

розмови, спілкування, обговорення, спільно проведений час, побачення. Отже, для чоловіків більш важливим у стосунках є дії, ставлення, раціональне розуміння, тоді як для жінок важливою цінністю є слова, спілкування, розмова, бути разом, бачити одне одного, емоційна складова. Такий підсумок показує цінності, які слугують опорою стосунків у воєнний період для жінок та чоловіків.

### 2.3 Статистичний аналіз факторів впливу на емоційні зв'язки в подружніх стосунках

Кореляційний аналіз всієї вибірки: тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. В. Бойка, тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла, представлений у таб. 2.1.

Виявлено взаємозв'язок між змінними зі знаком «-» та «+». Серед опитаних досліджуваних простежується співвідношення: чим більший емоційний інтелект у подружжі, тим більша задоволеність шлюбом і навпаки – чим менший показник емоційного інтелекту серед партнерів у шлюбі, тим нижча є задоволеність таким шлюбом. Згідно з кореляційним аналізом Пірсона, взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю шлюбом становить **0,39**.

Таблиця 2.1

#### Кореляційний аналіз Пірсона по всій вибірці

| <i>Correlations</i>  |                 |                 |              |  |
|--|-----------------|-----------------|--------------|--|
| <i>Marked correlations are significant at <math>p &lt; ,05000</math></i> |                 |                 |              |  |
| <i>N=62 (Casewise deletion of missing data)</i>                          |                 |                 |              |  |
| <i>Variable</i>  | <i>задов.шл</i> | <i>ем.переш</i> | <i>EQ</i>    |  |
| <i>задов.шл</i>  | 1,00            | <b>-0,41</b>    | <b>0,39</b>  |  |
| <i>ем.переш</i>  | <b>-0,41</b>    | 1,00            | <b>-0,29</b> |  |
| <i>EQ</i>  | <b>0,39</b>     | <b>-0,29</b>    | 1,00         |  |

Також виявлено співвідношення між емоційним інтелектом та емоційними перешкодами в подружжі у воєнний час, він становить **-0,29**. Чим нижчий емоційний інтелект, тим більші емоційні перешкоди в стосунках між чоловіком та жінкою зустрічаються. Тобто чим менші емоційні перешкоди зустрічаються в подружжі, тим вищим є показник емоційного інтелекту чоловіка та дружини. Серед результатів тесту емоційного інтелекту Н. Холла можемо побачити вищий показник серед жінок, ніж у чоловіків, у шкалі 1 «Емоційна обізнаність», шкала 4 «Емпатія», шкала 5 «Розпізнавання емоцій інших людей», що відображено на рис. 2.6. та рис 2.7 вище. Наприклад, різниця у відсотках між жінками та чоловіками в межах шкали 5 «Розпізнавання емоцій інших людей» становить аж 25% досліджуваних, шкала 4 «Емпатія» – 30% досліджуваних.

Кореляційний аналіз Пірсона показує теж цікавий взаємозв'язок між емоційними перешкодами в спілкуванні та рівнем задоволеності стосунками в подружжі. Коефіцієнт кореляції такого взаємозв'язку становить **-0,41**. Тобто чим менші емоційні перешкоди в спілкуванні між чоловіком та жінкою, тим більше задоволення в парі від стосунків. І навпаки, чим менший рівень задоволення в стосунках пари, тим більше присутні емоційні перешкоди у взаємодії партнерів.

Взаємозв'язок між емоційними перешкодами у спілкуванні та рівнем задоволеності стосунками в подружжі можемо побачити на рис. 2.1, де респонденти відповіли у своїй більшості 77% (50% досліджуваних – абсолютно благополучні та 27% досліджуваних – благополучні), що є задоволеними від стосунків у подружжі у воєнний період. А на рис. 2.3 бачимо великий відсоток відповідей, що емоції ускладнюють стосунки – це 48% досліджуваних. Проте, хоч подружні пари вважають свій шлюб у більшості благополучним, емоції стають радше перешкодою, дистанцією, ніж можливістю для спілкування, емоційної близькості. Тобто емоційна складова не є до кінця реалізована в близьких стосунках пари, натомість створює складнощі.

Якщо розглянути роль емоційного інтелекту в емоційних зв'язках подружжя, то побачимо, що емоційні перешкоди виникають тоді, коли мало

розвинутий емоційний інтелект. Таким чином, знижується рівень задоволеності стосунками.

Для опитувальника «Задоволеність шлюбом», щоб підтвердити отримані дані, ми застосували t-критерій Стьюдента, що зображено в таблиці 2.2, і становить 0,09. Це свідчить про те, що у результатах дослідження рівня задоволеності та незадоволеності стосунками в подружжі суттєвих відмінностей немає. Тобто рівень задоволення шлюбом для більшості подружніх пар відповідає результатам респондентів і пов'язаний із психологічною сумісністю партнерів, у більшості прийняттям різних сторін свого партнера, відповідністю його рольовим очікуванням, а також соціально-психологічному клімату сім'ї.

Таблиця 2.2

**Результати t-критерія Стьюдента, згідно з опитувальником «Задоволеність шлюбом»**

|   |                |                |                |           |          |
|---|----------------|----------------|----------------|-----------|----------|
| T-test for Independent Samples                      |                |                |                |           |          |
| Note: Variables were treated as independent samples |                |                |                |           |          |
|   | <i>Mean</i>    | <i>Mean</i>    | <i>t-value</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
| <i>Group 1 vs. Group 2</i>                          | <i>Group 1</i> | <i>Group 2</i> |                |           |          |
| <i>чол vs. жін</i>                                  | 37,19355       | 37,03226       | 0,096319       | 60        | 0,923588 |

Для підтвердження результатів методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів t-критерій Стьюдента становить t=-1,056. Результати t-критерія Стьюдента подаються показано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати t-критерія Стьюдента згідно методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів**

|   |             |             |                |           |          |
|---|-------------|-------------|----------------|-----------|----------|
| T-test for Independent Samples (Spreadsheet3)       |             |             |                |           |          |
| Note: Variables were treated as independent samples |             |             |                |           |          |
|   | <i>Mean</i> | <i>Mean</i> | <i>t-value</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |

|                                |                |                |          |    |          |
|--------------------------------|----------------|----------------|----------|----|----------|
| <i>Group 1 vs.<br/>Group 2</i> | <i>Group 1</i> | <i>Group 2</i> |          |    |          |
| <i>чол vs.жін</i>              | 9,774194       | 10,67742       | -1,05614 | 60 | 0,295138 |

Результати t-критерія Стьюдента, згідно з тестом опитувальника емоційного інтелекту EQ Н. Холла, становить  $t = -0,55$

Таблиця 2.4

**Результати t-критерія Стьюдента, згідно з тестом опитувальника емоційного інтелекту EQ Н. Холла**

|  |                |                |                |           |          |
|--|----------------|----------------|----------------|-----------|----------|
| <i>T-test for Independent Samples (Spreadsheet3)</i>       |                |                |                |           |          |
| <i>Note: Variables were treated as independent samples</i> |                |                |                |           |          |
|  | <i>Mean</i>    | <i>Mean</i>    | <i>t-value</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
| <i>Group 1 vs.<br/>Group 2</i>                             | <i>Group 1</i> | <i>Group 2</i> |                |           |          |
| <i>чол vs.жін</i>  | 36,90323       | 39,54839       | -0,553780      | 60        | 0,581787 |

Отже, емоційні зв'язки в подружжі у воєнний час зумовлені певними емоційними перешкодами, специфічним ставленням до емоцій, зокрема їхньою неконтрольованістю в стресових умовах. Хоча в першому опитуванні досліджувані подружжя відзначили високий рівень задоволеності своїми стосунками, проте за допомогою інших методик можемо побачити подекуди не звертання уваги на емоції, емпатію, низький рівень розпізнавання емоцій у стосунках. Важливим індикатором, на наш погляд, є стресові умови, де мова йде про виживання, ефект травми «свідка» – через засоби масової інформації можна побачити травмуючі фрагменти насильства, убивства, розірване тіло.

## Висновок до розділу 2

Проведено емпіричне дослідження подружніх пар в умовах воєнного стану. Опитано 11 пар. Метою дослідження було виявити емоційні зв'язки в сучасних умовах. Для досягнення мети використано таку батарею тестів: 1) тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», що призначений для діагностики ступеня задоволеності шлюбом; 2) Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. Бойко), яка спрямована на виявлення рівня емоційної ефективності та перешкод у спілкуванні; 3) тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла, щоб виявити здібності особистості розуміти відносини, що проявляються в емоціях.

Дослідження проведено із впровадженням авторської електронної форми для проходження опитування та тестування. У результаті емпіричного дослідження емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану узагальнено такі підсумки.

З'ясовано, що ступінь задоволеності шлюбом для загальної вибірки є високим, тобто відсоток задоволеності досліджуваних – абсолютно благополучні та благополучні становить разом 77%.

Досліджено, що для більшості досліджуваних емоції створюють складнощі в спілкуванні, це відображено в трьох шкалах: шкала «емоції створюють деякі проблеми» – 31%, шкала «емоції ускладнюють спілкування» – 48% та шкала «емоції заважають спілкуванні» – 21% (рис. 2.3.).

Вирахувано, що емоційний інтелект низький серед опитуваних чоловіків. Проаналізовано, що є труднощі в управлінні власними емоціями та в розпізнаванні емоцій інших людей більше у чоловіків, ніж у жінок.

Виявлено, що чим більший емоційний інтелект у подружжі, тим більша задоволеність шлюбом, і навпаки, чим менший показник емоційного інтелекту серед партнерів у шлюбі, тим нижча є задоволеність таким шлюбом.

Обраховано, що чим менші емоційні перешкоди в спілкуванні між чоловіком та жінкою, тим більшим є задоволення в парі від стосунків. І навпаки,



чим менший рівень задоволення є в стосунках пари, тим більше присутні емоційні перешкоди у взаємодії партнерів.

Емоційні зв'язки в подружжі у воєнний час зумовлені емоційними перешкодами: емоційною напругою, емоційною нестабільністю, специфічним ставленням до емоцій та їхньої ідентифікації в стресових умовах.

Якісний аналіз за допомогою авторського опитувальника показав, що для чоловіка важливим є такі емоційні зв'язки, які проявляються через взаємопідтримку, повагу, взаєморозуміння, любов, час на двох. А для жінок – розмови, спілкування, обговорення, спільно проведений час, побачення. Отже, для чоловіків більш важливим у стосунках є дії, ставлення, раціональне розуміння, тоді як для жінок важливою цінністю є слова, спілкування, розмова, бути разом, бачити одне одного, емоційна складова. Такий підсумок показує цінності, які слугують опорою стосунків у воєнний період для жінок та чоловіків.

## РОЗДІЛ 3

### Розробка рекомендацій та особливості психологічного супроводу подружніх пар в період воєнного стану

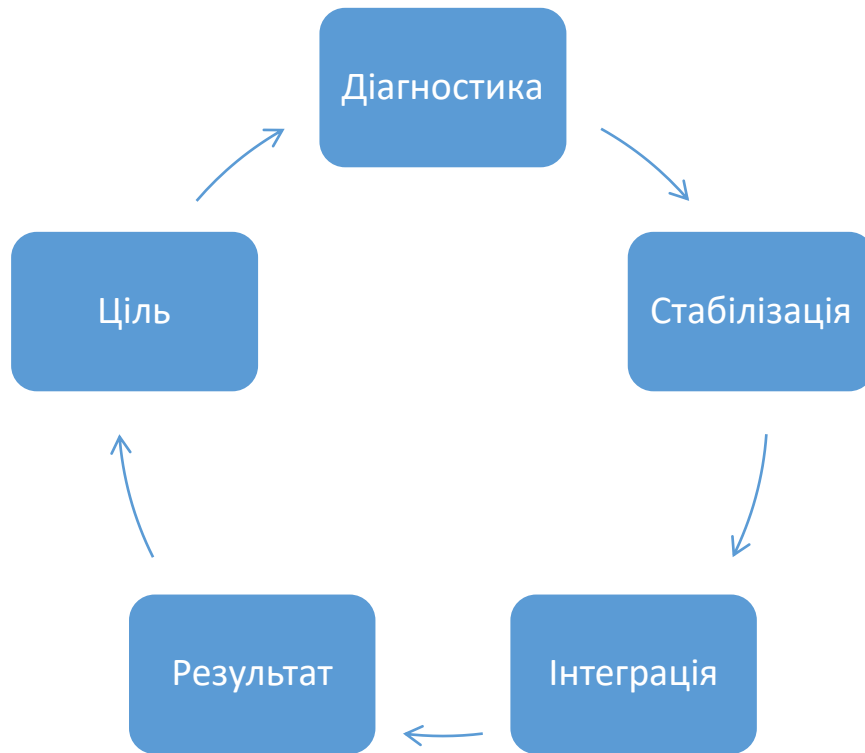
#### 3.1. Особливості психологічного супроводу подружніх пар в період воєнного стану

Психологічний супровід подружніх пар – це комплексна робота над створенням системи психологічних та психотерапевтичних, клініко-психологічних умов, що сприяють «розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості» [25, с. 290].

Важливими характеристиками психологічного супроводу виступають довготривалість, недирективність, знануреність у реальне повсякденне життя, процесуальність.

Модель психологічного супроводу подружніх пар в умовах воєнного стану зображено на рис. 3.1. Вона складається із таких блоків: ціль, діагностика, стабілізація, інтеграція, результат.

Блок «Ціль» складається з аналізу первинного запиту одного з партнерів подружжя, визначення мети та завдань психологічного супроводу. Первинний запит – це трудність в умовах ненормативної кризи, з якою звертається за психологічною допомогою один чи двоє членів подружжя у воєнний час. Метою психологічного супроводу є створення умов для відновлення та розвитку емоційних зв'язків подружньої пари в період воєнного стану. Основним завданням психологічного супроводу є допомогти подружній парі сформувати ресурсне ставлення до війни, її наслідків, проживати горе та відновити, зміцнити в цих умовах ненормативної кризи теплі емоційні зв'язки, близькість, згуртованість, спілкування, довіру.



*Рис. 3.1. Модель психологічного супроводу подружніх пар в умовах воєнного стану*

Блок «Діагностика» – це аналіз ситуації, яка впливає на вибір цілей, мети, завдань самого супроводу, також це систематичне відстеження психологічного статусу партнерів, їхнього актуального стану та можливостей розвитку. Після проведення психодіагностики за потреби можна паралельно з наступним блоком психологічного супроводу рекомендувати/наполягати на консультації в іншого фахівця – психіатра, невропатолога, юриста тощо.

Блок «Стабілізація» включає в себе комплекс технік, методів, інструментів, які допоможуть індивідуально кожному з партнерів вирівняти свій емоційний стан, саморегуляцію, віднайти ресурси й опори у своїх стосунках. Цей блок містить авторський тренінг «Як справлятися краще?», який представлено в Додатку Ж. Вправи цього блоку представлено в підрозділі 3.2. Також за потреби можна паралельно з наступним блоком психологічного супроводу рекомендувати/наполягати на консультації в іншого фахівця – психіатра, невропатолога, юриста тощо. Форми та методи блоку «Стабілізація»: психокорекція, психоедукація, робота з утратою, робота з депресивним станом,

екзистенційне консультування, вправи з КПТ, концентративне розслаблення, тілесні вправи тощо.

Четвертий блок «Інтеграція» нерозривно пов'язаний зі стабілізацією, який служить первинною допомогою в переживанні війни як ненормативної кризи. Інтеграція включає в себе створення психологічних та психотерапевтичних умов, відбір та застосування відповідних психологічних, психотерапевтичних інструментів. Форми і методи: групова тренінгова робота – авторський тренінг «Як розвивати та поглиблювати стосунки?» (див. Додаток 3), психоедукація, парна сімейна психотерапія, сімейне консультування, індивідуальне консультування, індивідуальна психотерапія, психотерапевтичні групи, групи по концентративному розслабленні. Вправи цього блоку також представлено в підрозділі 3.2.

П'ятий блок «Результат» – з'ясуємо результати психологічного супроводу, підводимо підсумки. Результат психологічного супроводу подружніх пар у воєнний період – високий рівень особистісного та партнерського розвитку резильєнтності в умовах воєнного стану, покращення спілкування, емоційної близькості, співпереживання, покращення рівня згуртованості та взаємодопомоги.

Таким чином, психологічний супровід сприяє відновленню, укріпленню та розвитку емоційних зв'язків подружньої пари в умовах воєнного стану.

### **3.2. Психологічний інструментарій в роботі з емоційними зв'язками подружніх пар**

Психологічний інструментарій використовується як у парній, так і в груповій роботі з подружжям. Мета психологічного інструментарію – сприяти емоційній близькості, відновленню співпереживання, довіри, поваги, спілкування в стосунках пари.

**Блок вправ, присвячений стабілізації індивідуального емоційного стану та емоційної близькості пари.**

**Вправа «Внутрішня дитина»**

*Мета:* подавленість людини через пережиття стресових подій, втрата надії на майбутнє, втрата близької людини, дому.

Перша частина роботи полягає в тому, щоб спочатку уявити свою внутрішню дитину, а потім намалювати її.

Далі важливо відповісти на наступні запитання: «Скільки дитині років? Який в неї характер? Чим вона полюбляє займатися? Що дитина не любить робити? Що їй доводиться робити найчастіше? Чому вона радіє? Про що дитина на малюнку мріє? Від чого їй буває сумно? Чи може ця дитина злитися? Що її може роздратувати?» [10, с. 247].

Наступний блок питань стосується відносин дитини із кимось важливим, хто її любить, захищає, дбає про неї, зокрема це такі питання: «Чи є хтось, хто любить цю дитину? Чи є хтось, хто завжди за неї? Чи є хтось, хто завжди звертає увагу на її почуття? Чи є хтось, кому ця дитина важлива? Чи є хтось, хто її завжди захищає?»

Друга частина роботи – потрібно намалювати когось, хто любить цю дитину та того, хто захищає цю дитину. І задати наступні запитання: «Що це за персонажі? Як вони люблять і як захищають дитину? Саме зараз відчуйте, що хоче ваша маленька внутрішня дитина? Чи її можна втішити та заспокоїти? Хто може це зробити разом із вами у вашому реальному житті? Зробіть це для неї та для себе – і поступово біль почне вщухати» [10, с. 247].

Як зазначає авторка описаної вправи «тримайте зв'язок із вашою внутрішньою дитиною, спостерігайте за нею, доглядайте її, опікуйтеся нею – і згодом ви знову відчуете надію та радість до життя» [10, с. 247].

**Вправа «Ритуал прощення»**

Прощення відграє роль «обновлення» стосунків, виходу із конфлікту, можливістю зберегти стосунки. Пробачення допомагає відпустити заподіяний біль.

Останні дослідженнями американських та японських нейробіологів свідчать, що у кожної людини в мозку існує так звана зона «справедливості». Цей центр справедливості усе підраховує: особистий ваш внесок у стосунок і внесок іншої близької людини. Таким чином, якщо рівновага порушується, то ми схильні відчувати злість, гнів, образу та чекаємо відшкодування.

Як зазначає С. Дімітрова «ілюзія справедливості світу – одна з базових ілюзій, яка зберігає наш внутрішній спокій і дає почуття безпеки» [10, с. 242-243]. Далі подаємо уривок із вправи авторки «Ритуал прощення» [10, с. 242-243]

«Саме слово «прощення» походить від «просто», тобто треба спростити стосунки й привести їх до того, що приховує корінь цих слів, власне до росту через ритуал вибачення. Слово «вибач» – це перший щабель ритуалу. На цій стадії людина визнає свою провину та свій негативний внесок – вільний або невольний – у виникненні шкоди, заподіяної нею для стосунків з іншим.

Метод символдрами має особливий психотерапевтичний ефект у роботі з темою прощення. З одного боку, за допомогою уявлення образу можна побачити символ або міру завданої шкоди, спитавши себе: «На що схожа моя провина перед цією людиною?» або «На що схожа шкода, заподіяна мені?» А далі за допомогою тієї ж здатності до уяви та внутрішніх образів можна вирішити конфліктну ситуацію та полегшити страждання, переживши відновлення справедливості.

Після спокути провини та ритуалу прощення поговоріть із вашим партнером про те, яким ви хочете бачити ваші стосунки надалі. Для цього обміняйтеся п'ятьма побажаннями кожного з вас, що ви хотіли б, щоб ваш партнер робив найчастіше для вас чи з вами. Це своєрідна підказка (шпаргалка) для вас про те, що важливо й цінно вашій коханій людині.

Зазвичай жінки хочуть більше уваги та дарунків (квітів, сюрпризів), а чоловіки – більше турботи й розуміння, ласки й теплих слів підтримки. Якщо ваш партнер просить щось абстрактне й не зрозуміле вам, наприклад, поваги, проясніть, що саме він має на увазі, якої поваги, що виражається в яких діях, необхідних йому. Крім цього, запитайте партнера: «Коли ти щиро відчував(ла) себе КОХАНИМ (КОХАНОЮ) мною, що я робив(ла) для тебе? Що тоді відчувалося між нами?»» [10, с. 242-243].

**Блок вправ, присвячений інтеграції прийняття ненормативної кризи й віднаходженню сенсів та можливостей у стосунках.**

**Вправа «Техніка емоційна зрілість мого партнера / моєї партнерки»**  
(Авторка – Ольга Лукашук)

*Мета:* дослідити емоційно зрілість взаємодії пари, усвідомити потреби в емоційному комфорті та сформуванню нових конструктивних звичок комунікації.

*Інвентар:* паперовий примірник опитувальника, ручка, папір,.

*Час роботи:* 60 хв.

*Кількість учасників:* від 1

*Алгоритм роботи:*

На першому етапі психолог пропонує учасникам ознайомитись із опитувальником та визначити показники емоційної зрілості свого партнера/партнерки і навпроти кожного твердження вибрати варіант «так» або «ні».

*«Оцінка емоційної зрілості інших людей за Ліндсі К. Гібсон.»*

**Реалістичність і надійність:**

- вони взаємодіють із реальністю, а не воюють із нею;
- вони можуть відчувати й думати водночас;
- їхня послідовність робить їх надійними;
- вони не сприймають усього особисто.

**Повага та взаємність:**

- вони поважають ваші кордони;

- вони віддають у міру;
- вони гнучкі й легко йдуть на компроміс;
- вони врівноважені;
- на них можна вплинути;
- вони правдиві;
- вони здатні просити вибачення й брати відповідальність за свої дії.

Чуйність:

- їхня емпатія дає вам змогу почуватися в безпеці;
- вони допомагають вам відчувати себе побаченим і почутими;
- вони вміють заспокоювати й отримувати заспокоєння;
- вони розмірковують над своїми діями й намагаються змінитися на

краще;

- вони вміють сміятися і розважатися;
- з ними приємно бути поруч» [31, с. 19-21].

Другий етап полягає в обговоренні у парі/парах відповіді по пунктах, зокрема також на питання: «Як це впливає на почуття учасника в спілкуванні з партнером? Як би він хотів себе почувати натомість? Яким чином цього можна досягти?» [31, с. 19-21].

У третьому етапі психолог запрошує учасників, використовуючи «Я-висловлювання» скласти план розмови із своїм чоловіком чи дружиною, тобто «пояснити свої почуття, виразити свої потреби та запропонувати нові способи поведінки в стосунках, які збільшать емоційний комфорт обох партнерів» [31, с. 19-21].

Структура «Я-висловлювання» складається із такої формули: «Я відчуваю – (*почуття*) – коли – (*ситуація, причина*) – мені хочеться – (*пропозиція*)».

Четвертий етап полягає у рольовій грі, де учасники в парах проговорюють записані фрази, спостерігаючи за своїми почуттями.

На п'ятому етапі є обговорення за такими запитаннями:



«Що ви усвідомили сьогодні про емоційно зрілість?

Чи є достатнім рівень емоційної зрілості вашого партнера/вашої партнерки для емоційного комфорту в стосунках?

Чи було вам легко під час рольової гри говорити про свої потреби?

Чи опанували ви структуру «Я-повідомлень»?

Які нові фрази для окреслення своїх кордонів ви занотували сьогодні?

Що допоможе вам отримувати емоційне задоволення у стосунках?» [31, с. 19-21].

Таким чином, під час виконання цієї вправи подружня пара має можливість підвищити свою емоційну зрілість, проговорити ті аспекти емоційного спілкування, які раніше не могли назвати та узгодити.

**Вправа «Техніка «Пейзаж»»** (Авторка – Марина Проценко)

*Мета:* діагностика стосунків у парі, пошук ресурсів.

*Інвентар:* папір А4, кольорові олівці, камінці та (або) природні матеріали.

*Час роботи:* 20-25 хв.

*Формат роботи:* індивідуальна

*Вікова категорія:* 18 +.

*Алгоритм роботи:*

«1. Із заплющеними очима, навпомацки, знайдіть те, що з природніх матеріалів нагадує вам ваші стосунки в парі.

2. Опишіть, що ви в них відчуваєте.

3. Так само оберіть предмет, який символізує ваші стосунки для вашого партнера.

4. Опишіть його почуття (вашого партнера).

5. Розплющте очі, роздивіться ці два предмети та розташуйте їх на аркуші паперу так, як вони знаходяться між собою в реальному житті.

6. Що хоче кожен із цих предметів?

7. Розташуйте їх на аркуші так, як їм було б комфортно.

8. Візьміть олівці, намалюйте картину. Зробіть їх частинами цієї картини:

- Про що ця картина?
- Що відчував художник, коли створював її?
- Які почуття вона викликає в глядачів?
- Що привносить кожен із них у картину?
- Чи є взаємодія двох елементів між собою?
- Якщо вона є, що сприяє цій взаємодії?» [31, с. 16].

Таким чином, вправа допомагає віднайти ресурс у стосунках, виявити сильні сторони у відносинах.

### **Вправа «Техніка «Колаж емоцій»»** (Авторка – Інна Турська)

*«Мета:* дослідження особливостей сімейної взаємодії; вираження емоційних переживань, мобілізація творчого процесу, активізація позитивних емоцій.

*Інвентар:* аркуш паперу формату А4, фломастери, клей ПВА, ножиці; матеріали для виготовлення колажу: особисті фото членів сім'ї, газети, журнали, листівки, фарби, олівці, музичний плеєр, музичні записи.

*Час роботи:* 30 хв – 1 год.

*Алгоритм роботи:*

Виконання вправи розпочинаємо з розмови про фотографії, які родина принесла із собою:

- Хто зображений на фото?
- У який період сімейного життя зроблене фото?
- Чи багато що змінилося відтоді?

Пропонуємо кожному члену родини з різних картинок створити спільний колаж, який якнайкраще відобразить його теперішній психоемоційний стан. Якщо не знайдеться відповідної ілюстрації, можна домалювати те, чого не вистачає.

Викладаємо по центру лист формату А4, довкола якого розміщуємо картинки з журналів та роздруковані на принтері. Картинки мають бути на різні теми, наприклад: сім'я, діти, їжа, ігри, хобі, домашні та інші тварини тощо.

Наклеюючи картинки на аркуш, починаємо створювати колаж. Спеціаліст (психолог/психотерапевт) наголошує на повному польоті фантазії. Не забороняється також додавати в колаж коментарі, зафарбовувати вільні частини паперу.

Закінчивши вправу, обговорюємо з членами родини створений колаж. Кожен учасник описує свою частину роботи й почуття, думки, усвідомлення, які прийшли під час спільної творчості. Особлива увага звертається на труднощі, які виникали під час створення колажу, та проводиться аналіз, із чим ці труднощі могли бути пов'язані. Пропонуємо дати назву готовому колажу» [31, с. 154-155].

Таким чином, вправа допомагає психологу/тренеру виявити емоційний стан сім'ї, визначити сильні сторони та зони емоційної нестабільності; проаналізувати психологічний клімат сім'ї.

### **Вправа «Зернятко»**

*«Метою методу «Зернятко» є психодіагностика прихованих міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів для надання психологічної допомоги особам у кризових ситуаціях сімейного, навчального, професійного або побутового характеру. На проведення цього методу відводиться два (за необхідністю 3-5) сеанси тривалістю від 45 до 60 хвилин. Його можна застосовувати, як у психокорекційній практиці, так і в психотерапевтичній.»* [32, с. 249-253].

Перший етап полягає у вивченні індивідуальних особливостей клієнта та його запиту на консультацію (5-10 хв.). Далі клієнт має виговоритися протягом зустрічі. Вкінці зустрічі психолог/психотерапевт розповідає про вправу «Зернятко». Обов'язково потрібно розповісти та пояснити, що вправа «Зернятко» – це асоціативний метод, завдяки якому можна зрозуміти краще себе, віднайти вихід із проблем, знайти розв'язання міжособистісних конфліктів. Також пояснюється, що варто буде закрити очі і проговорювати будь-які думки, що будуть приходити на думку.

Другий етап розпочинається з'ясуванням проблем у стосунках з окремою особою чи особами, а також причини міжособистісних конфліктів (10-15 хв.). На цьому етапі психолог/психотерапевт розпитує клієнта про готовність до «сновидінь наяву».

Третій етап – це проведення вправи. Психолог пропонує зручніше сісти клієнту і проводить релаксацію, спокійним голосом. Для цього можна використовувати різні техніки розслаблення – Й. Шульца, Е. Якобсона, Х. Льюїнера та ін.

Четвертий етап розпочинається тоді, коли клієнт розслабиться. Психолог/психотерапевт пропонує клієнту уявити, що він тримає у руці кілька зерняток. Просить співвіднести ці зернятка символічно із тією/тими особою/особами, з котрими хоче прояснити стосунки. Ставить ряд запитань: «Яке зернятко характеризує Вас?», «Яке зернятко характеризує образ (наприклад, матері)?», «До якої рослини воно належить?» [32, с. 249-253]. Потім фахівець розпитує про форму, колір, вигляд, відчуття дотику цих зернят і пропонує порівняти ці зернята між собою. Запитує про те, яке зернятко подобається найбільше, чому.

П'ятий етап – це домашнє завдання клієнту – намалювати декілька малюнків: малюнок образу, який він уявив; малюнок ландшафту, де посаджені зерна цих рослин; малюнок образу рослини, що сподобалась найбільше і рослини, що не сподобалась. Також після малювання психолог/психотерапевт пояснює, що важливо описати свої почуття письмово. Після цього клієнт ще раз повертається в уяві до образу і визначає емоційне ставлення до рослин, контактуючи окремо з кожною.

Шостий етап – психолог/психотерапевт вислуховує опис малюнків, які намалював клієнт. На цьому етапі фахівець задає додаткові питання, обережно дає інтерпретації тим символам та емоціям, які виникли під час вправи. Важливо обговорити як і акценти на малюнках, які відмітив клієнт, так і ті, які в ході роботи побачив психолог/психотерапевт. Під час вищеописаної роботи також

відбувається психокорекція міжособистісних стосунків, усвідомлення клієнтом своїх реакцій, причин можливих та реальних конфліктів.

Таким чином, через роботу із символами зерняток та рослин, які з них вирости психолог/психотерапевт відкриває неусвідомлені мотиви та причини клієнта, що призводять до конфліктів [32, с. 249-253].

**Процедура застосування методу проєктивного тесту «Малюнок сім'ї»**  
[32, с. 242-245]

Малюнок сім'ї є однією із поширених діагностичних, психокорекційних вправ. Ця вправа має різні способи інтерпретації. Найпопулярнішим способом є проєктивний тест «Малюнок сім'ї».

Спочатку психолог/психотерапевт пропонує клієнту намалювати свою сім'ю на білому аркуші паперу. Важливо, що фахівець запрошує не оцінювати свій малюнок, а малювати як йому хочеться. Потім всі персонажі підписує клієнт.

Наступним етапом є інтерпретація малюнка. Одна із поширених інтерпретацій є аналіз малюнка за В. К. Лосевою [32, с. 249-253].

*«Правила інтерпретації малюнку (В.К. Лосева)»*

1. Простір паперу – відображає символічно простір сім'ї. Місце на малюнку кожного з членів сім'ї співвідноситься із реальним місцем у реальній сімейній системі. Завищені персонажі відображають владу у сімейній ієрархії.

2. Відсутність на малюнку когось із членів сім'ї може означати негативне відношення до нього (злість, заздрість), конфлікт.

3. Відсутність на малюнку автора. Це може символізувати складнощі у спілкуванні із своїм партнером та іншими членами родини. Також інший варіант інтерпретації – клієнту важко віднайти своє місце у сімейній системі.

4. Різний розмір зображених персонажів – може відображати різну значимість членів сім'ї для клієнта, від найбільшого розміру – важливих відносин, до найменшого – менш важливих відносин у сімейній системі.

5. Вигадані персонажі – символ незадоволених потреб. Наприклад, клієнт намалював kota чи собаку – це може означати потребу у близькості, вияві ніжності у відповідності до суб'єктивних уявлень клієнта про цих тварин.

6. Відстань між персонажами – символізує емоційну близькість та відкритість, довіру, психологічну дистанцію між членами сім'ї.

7. Особливості контуру образів на малюнку. Персонаж або предмет, що малюється з великим натиском, подвійним обведенням чи сильно заштрихований контур викликає тривогу.

8. Викривлення чи спотворення у зображенні образів фігур. Якщо спотворення по правій стороні – це може символізувати проблеми у стосунках із сферою соціальних правил/норм (праця, навчання, кар'єра). Якщо спотворення чи викривлення є по лівій стороні – відображає проблеми в сфері емоційних, близьких стосунків.

9. Зображення неживих предметів. Може відображати особливе ставлення клієнта до цієї категорії предметів. Якщо це шафа, скриня, це може означати також наявність таємниць у родині.

10. Зображення великої кількості дрібних деталей - може символізувати фіксацію на упорядкуванні простору, емоційній стриманості [32, с. 249-253].

### **Вправа «Обговорення запитань у парі»**

Важливим аспектом виконання цієї вправи є чесність, відкритість та повага один до одного. Перелік запитань вибрано із книги української психотерапевтки, психоаналітика С. Дімітрової «Назустріч коханню» [10, с.173-175].

«1. Чи хочете ви стати знаменитим? У чому? Навіщо вам це потрібно?

2. Яким був би для вас «ідеальний день»?

3. Коли ви востаннє співали на самоті? Яку пісню і чому?

4. Як ви хочете померти й чому?

5. Якби ви знали, що помрете через рік, що ви змінили б у тому, як ви живете? Чому?

6. Якби ви мали померти сьогодні до кінця дня, ні з ким не поговоривши, про що неказане ви найбільше шкодували б? Чому ви досі не сказали це?

7. Назвіть три спільні риси, які, на вашу думку, є й у вас, і у вашого партнера.

8. За що ви відчуваєте найбільшу вдячність у житті? За що ви вдячні партнерові? Чому?

9. Що ви цінуєте найбільше в коханні/дружбі? Чому?

10. Коли ви востаннє плакали при комусь? А на самоті? Через що плакали й що при цьому відчували? Що тоді хотіли від інших людей?

11. Перелічіть партнерові його позитивні риси, а потім попросіть партнера назвати ваші позитивні риси, обміняйтеся п'ятьма позитивними характеристиками.

12. Поділіться особистою проблемою і запитайте партнера, як він упорався б із нею? Потім запитайте, що він думає про ваші почуття щодо цієї проблеми?» [10, с.173-175].

### **Методика «Рольові очікування і домагання в шлюбі» (РОД)**

За допомогою цієї методики визначають уявлення подружжя про:

- згуртованість чоловіка і жінки, відношення до сексуальних стосунків, сімейних обов'язків, емоційної та моральної підтримки, відношення до привабливості партнера. Перелічені показники утворюють шкалу сімейних цінностей – ШСЦ.

- очікувані ролі між членами сім'ї у різних аспектах сімейно-побутового життя. Ці показники відображають шкалу рольових очікувань і домагань – ШРОД.

*Інвентар:* 36 карток з картону (два набори). 4 картки з написом: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно».

#### *Алгоритм роботи:*

Парі психолог/психотерапевт пропонує самотійно ознайомитись із переліком тверджень, що призначені для їх статі і з такою письмовою

інструкцією: «Шановний(а) пане (пані)! На запропонованих Вам картках наведені різні твердження про шлюб, сім'ю, стосунки чоловіка й дружини. Вам надано чотири картки з варіантами відповідей: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно». Уважно читаючи кожне твердження, розподіліть усі картки відповідно до цих чотирьох варіантів відповідей. Якщо Ви цілком поділяєте твердження, покладіть картку з цим твердженням під картку «Цілком згодний»; якщо вважаєте, що твердження правильне, але з невеликими застереженнями й доповненнями – під картку «Загалом це правильно»; якщо твердження здається Вам загалом неприйнятним, але з чимось Ви згодні – під картку «Це не зовсім так»; якщо категорично не згодні з твердженням – під картку «Це неправильно». Розподіляючи картки з твердженнями на чотири групи, намагайтеся висловлювати особисту думку, а не ту, яка побутує серед близьких і друзів. Дякуємо за участь у психологічному обстеженні» [3, с. 73-81].

Після виконання вправи психолог/психотерапевт записує результати дослідження у відповідний бланк (протокол). Деталі інтерпретації та протоколи опитування див. у праці «Психологі сім'ї» [3, с. 73-81].

### **Вправа «Техніка дерево роду» (Авторка – Людмила Галіцина)**

*Мета:* за допомогою арттерапевтичної техніки допомогти взаємному пізнанню членів сім'ї, понизити емоційні переживання, розкрити ресурси, збільшити сімейну згуртованість та емоційну близькість.

*Інвентар:* 1 пачка кольорового пластиліну, 1 аркуш цупкого картону формату А4.

*Час роботи:* 45 - 60 хв.

*Кількість учасників:* сім'я під час сімейної терапії або групова робота – 3-5 сімей.

*Вікові рамки:* діти від 5 до 14 років. Дорослі – батьківського віку. Можуть бути учасниками також дідусі, бабусі з онуками.

*Алгоритм роботи:*



«1. На початку зустрічі психолог звертається до учасників: «У кожної родини є свої символи, які виражають унікальні особливості цієї сім'ї. Зараз я вам пропоную порадитися зі своїми дітьми, уявити й проговорити своє символічне дерево роду. Яке воно?»

Коли уявите й проговорити, пропоную вам всім разом спільно виліпити його з пластиліну. Не обмежуйте нічим своєї уяви та фантазії, створіть таке дерево, яким би ви хотіли його бачити. Воно може бути фантастичним і неймовірним, адже це дерево вашої сім'ї і воно унікальне!

Працювати ви маєте в повній тиші, намагайтеся не розмовляти між собою, намагайтеся відчувати одне одного й спілкуватися лише невербально: поглядом, виразом обличчя, певними жестами, тощо».

2. Творчий етап. Уся сім'я створює дерево й усе, що заманеться, до дерева (10-15 хвилин).

3. Етап рефлексії та обговорення.

4. Сім'ї або сім'ям, якщо це сімейна арттерапевтична студія, пропонується обговорення створеного за таким алгоритмом. Першими завжди починають відповідати діти – так батьки вчаться виявляти їм свою повагу та чути їх:

- Яке дерево ви створили?

- Розкажіть про нього.

- Що саме ти/ви зліпив зліпили? Як ти/ви себе почува/ почували під час роботи?

- Чи вдалося тобі/вам виразити себе так, як хотілося? Якщо ні, то хто чи що тобі/вам заважало?

- Чи подобається тобі/вам твоє/ваше дерево роду?

- Як ти/ви гадаєш/гадаєте, у чому сила вашого дерева роду?

5. Якщо присутня одна сім'я, усі відповідають по черзі, першими – діти. Якщо ж кілька сімей, алгоритм рефлексії той же, тільки потім сім'ї розповідають

по черзі. Усі інші слухають і оваціями вітають сім'ї після розповіді зі створенням дерева роду.

Так сім'ї як цілісні одиниці розвивають свою навичку підтримувати одна одну. Причому під час творчого етапу роботи сім'ї можуть обмінюватися пластиліном потрібного кольору, звертатись одна до одної по якусь допомогу. Це заохочується. Арттерапевт при цьому має бути абсолютно не директивним.

6. На цьому етапі арттерапевт пропонує всім учасникам якимось чином подякувати одне одному за спільну творчу діяльність. І проходить етап вербальної та тілесної (обійми, рукостискання тощо) подяки.

Під час групової роботи арттерапевт пропонує всім учасникам стати в спільне коло й проводить завершальну психогімнастична вправу (3-5 хв.)» [31, с. 171-173].

На створення методики мала вплив проєктивна методика, запропонована Дж. Буком у 1948 р. і швейцарським психотерапевтом Р. Корбозом, та розроблена німецьким психотерапевтом Еддом Клессманном методика «Три дерева» у контексті кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами).

Таким чином, спільна творча робота сім'ї / подружньої пари дає можливість виражати свої емоції, налагодити кращу емоційну близькість та згуртованість. Також зміцнити дитячо-батьківські стовунки.

### Висновки до розділу 3

Досліджено, що особливості психологічного супроводу подружніх пар у період воєнного стану полягає в комплексній роботі над створенням системи психологічних, психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку здібностей, успішній адаптації, стабілізації стосунків та самореалізації особистості в цих стосунках.

Основними формами та методами психологічного супроводу подружніх пар є психокорекція, психоедукація, робота з утратою, робота з депресивним станом, екзистенційне консультування, вправи з КПТ, концентративне розслаблення, тілесні вправи – на етапі стабілізації та парна сімейна психотерапія, сімейне консультування, індивідуальне консультування, індивідуальна психотерапія, психотерапевтичні групи на етапі інтеграції.

Серед основних технік та вправ у психологічному супроводі подружніх пар слід відзначити два авторські тренінги «Як краще справлятися?» – відноситься до блоку «стабілізація» та тренінг для подружніх пар «» – відноситься до блоку «інтеграція». Тренінг «Як розвивати та поглиблювати стосунки» неодноразово є апробованим для подружніх пар за останні п'ять років.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження нами розроблена модель психологічного супроводу подружніх пар в умовах воєнного стану, яка складається з таких блоків: ціль, діагностика, стабілізація, інтеграція, результат. Упровадження цієї моделі сприятиме виходу сімейної пари з емоційної напруги, відновленню її саморегуляції, віднаходженню нових ресурсів у стосунках, розвитку подружньої близькості, теплих емоційних зв'язків.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретико-методологічного аналізу особливостей емоційних стосунків в умовах воєнного стану відображено у таких висновках.

Емоційна палітра стосунків у науковій літературі представлена різними поглядами, теоріями, концепціями. Проаналізовано, що поняття «емоційні зв'язки» вміщає в себе такі складові, як емоційна близькість, довіра, співпереживання, повага, взаєморозуміння, уміння розуміти емоції свого партнера, відповідати на емоції свого партнера. З'ясовано, що емоційні взаємини включають у себе такі блоки, як емоцію, що виникає на близьку людину, емоційний компонент міжособистісних стосунків та атитюд (схильність суб'єкта до сприймання соціальних об'єктів на основі їх оцінювання та дій) на людину (Р. Федоренко).

Досліджено, що війна виступає як ненормативна криза, оскільки не є внутрішньозумовленою для розвитку людини і є надважким викликом для її психіки. Проаналізовано, що стосунки в сім'ї під час воєнного стану зазнають ефекту «гойдалки» – можуть коливатися від дуже близьких, теплих до віддалених емоційних стосунків, самоізоляції від партнера або від спалахів агресії, конфліктів до подавленості, депресивного стану. Здатність до витривалості стресу є дуже індивідуальним серед партнерів. Емоційна близькість у період війни як ненормативної кризи полягає певного роду в можливості для чоловіка й жінки або стати опорою одне для одного і таким чином поглибити свої стосунки, або пришвидшено рухатись у напрямку до розлучення через невіршені накопичені конфлікти з минулого.

Виявлено, що через міграцію жінок з дітьми в інші області країни, за кордон та участь чоловіків в обороні кордонів України виникає дистантна сім'я (Шинкаренко І.). У ній існує проблема емоційної депривації, оскільки емоційна близькість фактично відсутня. Такі стосунки приречені на переосмисленні життєвих цінностей, виокремленням нових пріоритетів. Значущим стають

близькість, тепло, кохання, спілкування, приємні спогади з минулого та плани на майбутнє замість питання грошей, інвестицій. Проте з'являється «страх втраченого часу, можливостей», а це може стати повторенням психологічної травматизації.

Досліджено, що послаблення емоційних зв'язків (утрата ресурсу на витримування багатьох «складних» емоцій, емоційна напруга) є одним серед основних факторів розлучення. Таким чином, війна стала тестом для перевірки міцності стосунків, прихильності чоловіка й жінки одне до одного.

Доведено, що рівень задоволеності шлюбом є свого роду показником благополуччя, якості життя, щастя, позитивних змін у житті сім'ї. Здебільшого створенню сім'ї передують задоволення певних особистих, психологічних фізіологічних, соціальних, побутових, рольових очікувань кожного із партнерів. Визначено, що задоволеність належить до позитивних відчуттів і відповідно є бажаною в житті партнерів у подружжі. Задоволеність шлюбом тісно пов'язана з дружністю, згуртованістю, взаємоповагою, взаємопідтримкою.

Установлено, що аналіз задоволеності шлюбом передбачає розгляд таких взаємопов'язаних понять, як стійкість та стабільність подружніх стосунків, соціально-психологічний клімат сім'ї, сумісність пари, благополуччя сім'ї. Невід'ємною складовою психологічного клімату сім'ї є емоційні зв'язки між її членами. Показником характеру соціально-психологічного клімату сім'ї, благополуччя є спілкування сім'ї.

Виділено такі види задоволеності у подружжі: задоволеність житлово-побутовими і матеріальними умовами, задоволеність сексуальним співжиттям, задоволеність стосунками, емоційну задоволеність, що пов'язана із рівнем спілкування в подружжі.

У результаті емпіричного дослідження емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану узагальнено такі підсумки. Дослідження проведено із впровадженням авторської електронної форми для проходження опитування та тестування.

З'ясовано, що ступінь задоволеності шлюбом для загальної вибірки є високим, тобто відсоток задоволеності досліджуваних – абсолютно благополучні та благополучні становить разом 77%.

Досліджено, що для більшості досліджуваних емоції створюють складнощі в спілкуванні, це відображено в трьох шкалах: шкала «емоції створюють деякі проблеми» – 31%, шкала «емоції ускладнюють спілкування» – 48% та шкала «емоції заважають спілкуванні» – 21% (рис. 2.3.).

Вирахувано, що емоційний інтелект низький серед опитуваних чоловіків. Проаналізовано, що є труднощі в управлінні власними емоціями та в розпізнаванні емоцій інших людей більше у чоловіків, ніж у жінок.

Виявлено, що чим більший емоційний інтелект у подружжі, тим більша задоволеність шлюбом, і навпаки, чим менший показник емоційного інтелекту серед партнерів у шлюбі, тим нижча є задоволеність таким шлюбом.

Обраховано, що чим менші емоційні перешкоди в спілкуванні між чоловіком та жінкою, тим більшим є задоволення в парі від стосунків. І навпаки, чим менший рівень задоволення є в стосунках пари, тим більше присутні емоційні перешкоди у взаємодії партнерів.

Емоційні зв'язки в подружжі у воєнний час зумовлені емоційними перешкодами: емоційною напругою, емоційною нестабільністю, специфічним ставленням до емоцій та їхньої ідентифікації в стресових умовах.

Якісний аналіз за допомогою авторського опитувальника показав, що для чоловіка важливим є такі емоційні зв'язки, які проявляються через взаємопідтримку, повагу, взаєморозуміння, любов, час на двох. А для жінок – розмови, спілкування, обговорення, спільно проведений час, побачення. Отже, для чоловіків більш важливим у стосунках є дії, ставлення, раціональне розуміння, тоді як для жінок важливою цінністю є слова, спілкування, розмова, бути разом, бачити одне одного, емоційна складова. Такий підсумок показує цінності, які слугують опорою стосунків у воєнний період для жінок та чоловіків.

Сформульовано особливості психологічного супроводу подружніх пар у період воєнного стану, який полягає у комплексній роботі над створенням системи психотерапевтичних, психологічних умов, для відновлення, стабілізації відносин людини із самою собою та своїм партнером, нормалізації стосунків у парі.

Доведено, що психологічний супровід має характеризуватись довготривалістю, недирективністю, процесуальністю, пролонгованістю. Основними блоками моделі психологічного супроводу подружніх пар в умовах воєнного стану є: ціль, діагностика, стабілізація, інтеграція, результат.

Проаналізовано складові кожного блоку моделі психологічного супроводу. У першому блоці ключовими компонентами є первинний запит клієнта, визначення мети, завдань. Метою психологічного супроводу є створення умов для відновлення та розвитку емоційних зв'язків подружньої пари в період воєнного стану.

Ключовими компонентами діагностики є з'ясування історії життя пари, психологічного статусу партнерів, актуального стану та можливостей розвитку стосунків. Після проведення психодіагностики за потреби можна паралельно із наступним блоком психологічного супроводу рекомендувати/наполягати на консультації в іншого фахівця – психіатра, невропатолога, юриста тощо.

Важливим блоком психологічного супроводу в умовах воєнного стану як ненормативної кризи є стабілізація емоційного стану, віднаходження ресурсів та опору у своїх стосунках – як індивідуальна, так і сімейна. Цей блок включає в себе авторський тренінг «Як справлятися краще?», який представлено у Додатку Е.

Інтеграція виступає блоком, який слідує після стабілізації стану партнерів. Інтеграція включає в себе створення психологічних та психотерапевтичних умов, відбір та застосування відповідних психологічних, психотерапевтичних інструментів. Форми і методи: групова тренінгова робота – авторський тренінг «Як розвивати та поглиблювати стосунки?» (див. Додаток З), психоедукація, парна сімейна психотерапія, сімейне консультування, індивідуальне

консультування, індивідуальна психотерапія, психотерапевтичні групи, групи по концентративному розслабленні.

Таким чином, результат психологічного супроводу подружніх пар у воєнний період – високий рівень особистісного та партнерського розвитку резильєнтності в умовах воєнного стану, покращення спілкування, емоційної близькості, співпереживання, покращення рівня згуртованості та взаємодопомоги. Психологічний супровід сприяє відновленню, укріпленню та розвитку емоційних зв'язків подружньої пари в умовах воєнного стану.

Проведене дослідження емоційних зв'язків у подружжі у воєнний час не є лише частиною дослідження стосунків сім'ї, тобто не вичерпує аспектів зазначеної проблеми. Перспективами подальшого дослідження може бути аналіз впливу на емоційні стосунки партнерів дітей, коли вони народжуються. Також розробка інтерактивних занять по розвитку емоційного інтелекту, зокрема навчання навичок контейнерувати емоції, екологічно виражати емоції в стресових умовах війни в контексті авторської програми тренінгів «Як справлятися краще?», «Як розвивати та поглиблювати стосунки».



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусів Л. З. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту. *Наука, освіта, технології і суспільство в умовах глобалізації: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Біла Церква, 10 червня 2023 р.): у 2 ч.* Біла Церква: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. С. 36-37.
2. Андрусів Л.З., Федоришин Г.М. Особливості емоційної близькості у стосунках в умовах війни як ненормативної кризи. *Modern problems of science, education and society: the 10th International scientific and practical conference (December 4-6, 2023)* SPC «Sciconf.com.ua», Kyiv, Ukraine. 2023. P. 965-971.
3. Боднарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. К.: МАУП, 2001, 96 с.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис.* 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
5. Вараксіна А. В. Емоційний інтелект як чинник конгруентних міжособистісних стосунків. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава).* Полтава, 2022. 264 с. С. 42-46.
6. Гібсон Ліндсі К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками. Київ, Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. URL: <https://kniga.biz.ua/pdf/33380-dorosli-dity.pdf> (дата звернення 30.10.2023)
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
8. Гоян І., Андросович К., Поплавська Є, Пастернацький А., Бончук Р. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності. *Наукові перспективи.* № 9 (39) 2023. С. 552-564.
9. Гринчук О., Головата А. Специфіка гендерного впливу батьківської сім'ї на формування образу майбутнього партнера. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки.* № 19. 2015. С. 138-144.

10. Дімітрова С. Назустріч коханню. Путівник із чоловічо-жіночих стосунків. Вінниця: «ТВОРИ». 2023. 265 с.
11. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. № 1(19), квітень 2018. С. 47-51.
12. Заграй Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 108–111.
13. Злагодох В. В. Гармонійні сімейні взаємостосунки як фактор професійної надійності пілотів цивільної авіації. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць*. Частина 1. Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2009 р. С. 425-432.
14. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. URL: [https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob17\\_114.pdf](https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob17_114.pdf) (дата звернення 30.10.2023)
15. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. 288 с.
16. Комплексне дослідження як війна змінила мене та мою країну. Підсумки року. Лютий 2023 URL: [https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg\\_files/rating\\_war\\_changed\\_me\\_and\\_the\\_country\\_february\\_2023.pdf](https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rating_war_changed_me_and_the_country_february_2023.pdf) (дата звернення 30.10.2023)
17. Корнієнко І. О. Ганькулич М. М. Особливості формування образу партнера в шлюбі як фактору задоволення сімейними стосунками. *Вісник Мукачівського університету*. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/5771> (дата звернення 30.10.2023)

18. Королик О. Складна суміш почуттів. Як українські пари переживають війну і що робити, щоби зберегти сім'ю. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/ukrajinski-pari-yak-viyna-vplivaye-na-stosunki-psihologiya-50310844.html> (дата звернення 30.10.2023)
19. Кречетова Д. Людина не власність. Чому розлучаються у війну і як цьому запобігти. *Українська правда. Життя*. Від 2 липня 2022 р. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/07/2/249367/> (дата звернення 30.10.2023)
20. Лазуренко О. До проблеми визначення змісту емоційної компетентності. *Молодь і ринок*. 2014. № 2. С. 124-130. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2014\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2014_2_25) (дата звернення 30.10.2023)
21. Ложкін Г. В., Воляннюк Н. Ю. Психологічна дистанція як фактор організаційного клімату. *Соціальна психологія*. 2003. № 4 (6). С. 36-42.
22. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
23. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання : підручник. Вид. 3-тє, доп., перероб. Київ : ЦП «Компринт», 2019. 376 с.
24. Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко) URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/966910-metodika-diaagnostiki-pereshkod-u-vstanovleni-emocijnikh-kontaktiv-v-v-bojko> (дата звернення 30.10.2023)
25. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Київ, 2011. Т. XIII, ч. 1. С. 287–294.
26. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво Українського католицького університету. Свічадо, 2014. 120 с.
27. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.

28. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71) № 6 2021. С. 68-72.
29. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: психологія*. Випуск 21. 2016 С. 112-119.
30. Пілецька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. № 3 (38) Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 337–344.
31. Психологія сім'ї: техніки підтримки родини: метод посіб. / за ред.: І. Литвинової та Т. Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 264 с.
32. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
33. Рік повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії. Результати п'ятої хвилі дослідження. URL: <https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/rik-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi.pdf> (дата звернення 30.10.2023)
34. Рудюк О. В. Нормативна й ненормативна кризова феноменологія професіогенезу особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 2. С. 30-36.
35. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. №2 (52), С. 3-20.
36. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 5 2022. С. 54-59.

37. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : НАОУ, 2006. 570 с.
38. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом». *Психологія сім'ї*: курс лекцій / Бондарчук О.І. Київ: МАУП, 2001. С. 81-84.
39. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27. С. 111-120.
40. Три місяці повномасштабної війни. Cedos URL: [https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/try-misyaczi-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini\\_-dumky-perezhyvannya-diyi\\_.pdf.pdf](https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/try-misyaczi-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini_-dumky-perezhyvannya-diyi_.pdf.pdf) (дата звернення 30.10.2023)
41. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
42. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання: навчальний посібник. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. 224 с.
43. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2016. 114 с.
44. Чуйко О. М., Куравська Н. В. Гендер і кар'єра: навчальний посібник. Івано-Франківськ: Супрун В.П., 2019. 364 с.
45. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спеціальний випуск № 2. – С. 550-557.
46. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. Вип. 1(2). С. 282–288.
47. Щотка О., Андреева Я. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №3(26). 2022. С. 64-74.

48. Яцюк М.. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
49. Ainsworth M. D. S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. Vol. 46. P. 331-341.
50. Bar-On R. The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto : Multi-Health Systems., 1997. 236 p.
51. Bowlby J. Attachment and loss. Volume 1. URL: [https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT\\_AND\\_LOSS\\_VOLUME\\_I\\_ATTACHMENTS.pdf](https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENTS.pdf) (дата звернення 30.10.2023)
52. Collins N. L., Feeney B. C. An attachment theory perspective on closeness and intimacy. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 163-189.
53. DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *American Psychiatric Press*. 2013. 270 p.
54. Erikson Erik H. Identity Yuth ad Cisis 1968, W. W. Norton & Company 336 p.  
[https://www.academia.edu/37327712/Erik\\_H\\_Erikson\\_Identity\\_Youth\\_and\\_Crisis\\_1\\_1968\\_W\\_W\\_Norton\\_and\\_Company\\_1](https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1) (дата звернення 30.10.2023)
55. Kernberg Otto F. Love Relations: Normality and Pathology. Yale University Press, Jan 1, 1998. Psychology. 203 p.
56. Kouneski E. F., Olson D. H. A practical look at intimacy: ENRICH couple topology. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 117-137.
57. Maddi S., Khroshaba D. Hardi Training Managing Stress for Performance and Health Enhancement. Irvine: The Hardiness Institute, 2004.
58. Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol.29. P. 313-320.
59. Prager K. J. The psychology of intimacy. New York: Guilford Press, 1985. 367 p.

60. Saarni C. The development of emotional competence. New York: Guilford Press, 1999. 381 p.
61. Sherman M., Thelen M. Fear of Intimacy Scale: Validation and Extension with Adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1996. Vol. 13. P. 507-521.
62. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119> (дата звернення 30.10.2023)
63. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W W Norton & Co. 394 p. URL: [https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Sullivan\\_Interpersonal\\_Theory\\_of\\_Psychiatry.pdf](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Sullivan_Interpersonal_Theory_of_Psychiatry.pdf) (дата звернення 30.10.2023)
64. Schutz William C. FIRO: A Three-Dimensional Theory of Interpersonal Behavior. New York, NY: Rinehart (1958) 267 pp.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Якісна частина емпіричного дослідження складається із коротко вступу та авторських питань, як допомогли в результаті поглибити дослідження емоційних зв'язків у подружніх парах в період воєнного стану.

### ОПИТУВАННЯ

*Опитування складається із трьох тестів:*

*«Задоволеність шлюбом»,*

*«Перешкоди у встановленні емоційних контактів»,*

*«Емоційний інтелект» (EQ Н. Холла).*

Вкажіть свою стать: \_\_\_\_\_

Скільки вам років? \_\_\_\_\_

Скільки років ви одружені? \_\_\_\_\_

Скільки років ви у стосунках? \_\_\_\_\_

Скільки у вас дітей? \_\_\_\_\_

Що вам допомогло/допомагає будувати стосунки у воєнний період?  
(прохання написати конкретну відповідь)? \_\_\_\_\_



**«ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ»****(Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» [38])**

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари.

**Інструкція.** Виберіть найближчий для Вас варіант відповіді із запропонованих.

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність:

**Продовження додатку Б**

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

**Продовження додатку Б**

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

**КЛЮЧ**

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

**Порядок підрахунку**

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») – 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, – 0

**Закінчення додатку Б**

балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0-16 – абсолютно неблагополучні;

17-22 – неблагополучні;

23-26 – скоріше неблагополучні;

27-28 – перехідні;

29-32 – скоріше благополучні;

33-38 – благополучні;

39-48 – абсолютно благополучні.

**«ПЕРЕШКОДИ У ВСТАНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНИХ КОНТАКТІВ»**

(Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка [24])

**Інструкція:** Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродньо).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від співрозмовників спалахи гніву
7. Часто при спілкуванні я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до співрозмовників.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і "замкнений".
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.

**Продовження додатку В**

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви уста, не наморщуй лоба і т. д.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

**Висновки самооцінки:**

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо Ви набрали мало балів (0-2). Або Ви були не відверті, або погано бачите себе збоку.

Якщо Ви набрали не більше 5 балів - емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися.

**6-8 балів**- у Вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

**Закінчення додатку В**

**9-12 балів**- свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з оточуючими.

**13 балів і більше**- емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у Вас - це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

| <b>«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів</b> | <b>Номери запитань і відповіді за «ключе»</b> |
|---|---|
| Невміння керувати емоціями, дозувати їх               | +1,-6,+11, +16, -21                           |
| Неадекватне емоційне вираження                        | -2,+7,+12,+17, +22                            |
| Домінування негативних емоцій                         | +4,+9,+14,+19, +24                            |
| Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій      | +3,+8,+13,+18, -23                            |
| Небажання зближатися з людьми на емоційній основі     | +5,+10,+15,+20,+25                            |

*У висновках зазначаються «перешкоди» у встановленні емоційних контактів. Наводяться рекомендації по подоланню «перешкод» у встановленні емоційних контактів.*

**«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» (EQ Н. ХОЛЛА)****(Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла [48])**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне управління своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

**Інструкція.** Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю

не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

**Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни своїх почуттів.



**Продовження додатку Д**

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки "гарної форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на потреби інших людей.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

**Закінчення додатку Д**

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

**Ключ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

**Обробка та інтерпретація результатів**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

### **Авторський тренінг «Як справлятися краще?»**

**Мета:** допомогти чоловікам і жінкам краще справлятися із емоційною напругою, імпульсивністю, навчитись переключати увагу та розслаблятися.

**Завдання:**

- розкрити адаптаційні можливості жінок і чоловіків краще справлятися із стресовими переживаннями;
- відкрити власні ресурси;
- засвоїти навички впливу/регуляції свого стану (емоції, увагу, тіло)
- провести разом із вправами психоедукацію: основні знання про стрес, травму, діяльність мозку при стресі;
- відновити відчуття «нормальності» емоційних реакцій в ненормальних умовах – воєнного стану.

**Аудиторія:** подружні пари

**Тривалість** – 4 год.

### **Основні блоки (етапи) тренінгу:**

#### **I. Вступна частина, знайомство (20 хв)**

1. Знайомство та встановлення контакту (через перекидування м'ячика, називання імені, міста звідки прибув).

2. З'ясування очікувань аудиторії та запис його на фліпчарті наліплювання на окремому ватмані із зачитування вголос. Два запитання до аудиторії:

1) Як ви відчуваєтеся від 1 до 10?

2) Щоб Ви хотіли від мене почути, щоб сказати, що не даремно «я був/була»?

3. Проговорення та записування правил участі у тренінгу на окремому ватмані, який закріплений на стіні.

#### **II. Основна частина (3 год. 20 хв.)**

## Продовження додатку Ж

### 1. Вправа «Заземлення під час стресу 5-4-3-2-1»

За допомогою органів відчуття ми можемо впоратися з тривогою, відчутти себе «тут-і-зараз», зосередившись на своєму тілі. Спочатку робимо кілька вдихів затримуємо повітря на кілька секунд. Видихаємо довше, ніж вдихнули.

**5** За допомогою зору знаходимо 5 речей, які можемо побачити навколо нас, роздивляючись які, отримуємо задоволення.

**4** Шукаємо речі навколо нас: книжка, телефон, яблуко тощо. Беручи по черзі 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад, чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька).

**3** Намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо).

**2** За допомогою нюху намагаємося відчути приємні 2 запахи: кави, ароматичного чаю, повітря тощо.

**1** Відчутти себе «тут-і-зараз» допоможе також проговорювання вголос 1 відчуття смаку (кислий, соковите, свіжа..), наприклад, коли ми пробуємо просто воду, продукт (лимон, яблуко, хліб, сухарик тощо).

### 2. Психоедукація на тему «Стрес. Типи стресу»

Основні тези психоедукації:

Стрес (від англ. stress — напруга, тиск) – реакція організму на несприятливі умови, на нові ситуації у житті. Будь-що, що порушує звичайний перебіг життя людини, може бути стресовим, наприклад, образа, надзвичайна ситуація, складнощі на роботі.

Динаміка емоцій під час стресу.

Типи стресу: накопичений стрес, травматичний стрес. Три «поверхи» нашого мозку (рептильний мозок, лімбічна система, неокортекс).

### 3. Вправа «Метод дихання 4-7-8»

## Продовження додатку Ж

Метод дихання 4-7-8, створений доктором Ендрю Вейлом, спрямований на використання контрольованого дихання, яке сприятиме розслабленню організму. Методика:

- Спокійно вдихайте носом впродовж 4 секунд.
- Затримайте дихання на 7 секунд.
- Не поспішаючи, видихайте ротом впродовж 8 секунд.

Описана процедура вважається одним вдихом, її варто повторити ще три рази, тобто загалом зробити чотири вдихи.

Ця вправа є «природним заспокійливим засобом для нервової системи» та стає ефективнішою з практикою.

**4. Робота у фокус групах.** Виписування на ватмані та представлення відповіді на питання «Як краще справитись зі стресом?».

Учасники діляться по малих групах кількістю по 6 осіб. Головне, щоб чоловік і жінка були в різних групах.

Ділення та обговорення досвідом:

Як я вмію справлятися зі стресом?

Що мені допомагає справитись зі стресом?

## **5. Вправа на заземлення «Дерево»**

Релаксація в методі символдрами. Учасників після розслаблення запрошують уявити дерево, а потім уявити себе цим деревом.

Після пропонується намалювати експрес-малюнок образу та обговорити у двійках.

## **6. Психоедукація та рекомендації подолання стресу:**

- 1) Basic PH – канали стресостійкості / ресурсів
- 2) Індивідуальна емоційна аптечка

**Закінчення додатку Ж**

- 3) Меню ресурсних активностей (реалістичні активності, які ви можете регулювати і робити регулярно)
- 4) Не тримати в собі біль, втрату (звернутись до фахівця)
- 5) Додаток «база» для саморегуляції

**III. Підведення підсумків (20 хв.)**

1. Ділення у загальному колі відповіддю на питання: «Які три речі із сьогоднішнього тренінгу я беру із собою у життя?»
2. Перегляд короткого мультфільму «Муха».

## **Авторський тренінг «Як розвивати та поглиблювати стосунки?»**

**Мета:** виявити як подружні пара може розвинути та поглибити стосунки.

**Завдання:**

- відкрити можливості у подружніх стосунках для розвитку емоційно близьких стосунків,
- усвідомити динаміку стосунків,
- діагностувати власний етап розвитку пари,
- отримати більше енергії та ресурсів із несвідомого.

**Аудиторія:** подружні пари.

**Тривалість** – 3 год.

### **Основні блоки (етапи) тренінгу:**

#### **I. Вступна частина, знайомство (20 хв)**

1. Знайомство та встановлення контакту (через перекидування м'ячика, називання імені, скільки років у стосунках, скільки дітей).
2. З'ясування очікувань аудиторії та запис його на фліпчарті наліплювання на окремому ватмані із зачитування вголос. Два запитання до аудиторії:
  - 1) Як ви відчуваєте від 1 до 10?
  - 2) Щоб Ви хотіли від мене почути, щоб сказати, що не даремно «я був/була»?
3. Проговорення та записування правил участі у тренінгу на окремому ватмані, який закріплений на стіні.

#### **II. Основна частина (2 год. 20 хв.)**

##### **1. Психоедукація на тему «Етапи і кризи сім'ї»**

Ознайомлення із основними етапами та кризами у подружніх стосунках:

1. Ідеалізація партнера.

2. Перенасичення.
3. Боротьба за владу.
4. Об'єднання зусиль.
5. Прийняття.
6. Дружба.
7. Любов.

## **2. Вправа у методі символдрама «Тварини»**

Учасникам після релаксації пропонується уявити себе і свого партнера у вигляді тварин, поспостерігати та виявити динаміку стосунків цих тварин.

Після уасникі запрошують намалювати експрес-малюнок.

## **3. Робота у парі**

Коротко розповідає про свій малюнок, демонструючи його та ділиться відповіддю на такі запитання:

- 1) Як мені було у ролі відповідної тварини?
- 2) Що я розумію про тварину мого партнера?
- 3) Як можлива взаємодія між тваринами? Як ця взаємодія можлива у ваших реальних стосунках?
- 4) Що хочеться привнести нового у мої стосунки із чоловіком/дружиною після проживання цієї вправи?

## **4. Обговорення у великому колі вправи «Тварини».**

Тренер запрошує учасників до ділення за бажанням та демонстрацією свого експерес малюнка.

Відбувається аналіз малюнка та його інтерпретація за бажанням учасників.

## **5. Дискусія на тему «Як можливо бути у стосунках без конфліктів?»**



## Продовження додатку 3

Дискусію задає тренер і записує на фліпчарті варіанти розв'язання конфліктів. Вкінці дискусії підводить підсумки.

### **6. Робота у малих групах «Як вирішувати конфлікти?»**

Виписування на ватмані та представлення відповіді на питання «Як вирішувати конфлікти?».

Учасники діляться по малих групах кількістю по 6 осіб. Головне, щоб чоловік і жінка були в різних групах.

### **7. Психоедукація про способи розв'язання конфліктів.**

Метод «чайника»

Сваріться красиво!

Без конфліктів не можливо!

## **IV. Мистецтво спілкування**

Важливо вчитись називати свої емоції

Емоції – це те, що часто невербалізоване у стосунках, а впливає на них.

Питання для роботи у парі: Яких емоцій ви боїтесь у стосунках зі своїм партнером?

Активне слухання. Слухати  $\neq$  Чути (факти, емоції, потреби / цінності)

## **V. Робота у парі зі своїм партнером**

Питання, які допоможуть поглибити ваші стосунки

1. Назві 3 спільні риси, які є і у вас, і у вашого партнера.
2. За 5 хв. розкажіть партнеру історію свого життя настільки детально, наскільки це можливо, щоб передати суть свого життя.
3. Перерахуйте партнерові його позитивні риси, а потім попросіть назвати ваші позитивні риси. Обміняйтесь 5-ма позитивними характеристиками.

**Закінчення додатку 3****VI. Вправа «4 види партнерства»**

Сексуальне партнерство

Ділове партнерство

Емоційне партнерство

Духовне партнерство

Питання для обговорення

1. Скільки відсотків у вас присвячено у кожній із вказаних сфер за останні три місяці?
2. Яка зі сфер стоїть на першому, другому, третьому місцях? Чому? Як би ви хотіли, щоб було?

**V. Підведення підсумків (20 хв.)**

1. Ділення у загальному колі відповіддю на питання: «Які три речі із сьогоднішнього тренінгу я беру із собою у стосунки із чоловіком / дружиною?»