

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
_____ Мірошник З. М.
« _____ » _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
« _____ » _____ 2023 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-22
ступеня вищої освіти магістр
за спеціальністю 053 Психологія
Колесник Лілії Андріївни

Керівник: канд.психол.наук, старш. викл.
кафедри практичної психології
Сошина Ю.М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1.....	5
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	5
1.1. Характеристика емоційного стану подружжя в умовах війни.....	5
1.2. Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах війни.....	13
Висновки до розділу I.....	16
Розділ 2.....	18
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	18
2.1. Методи дослідження.....	18
2.2. Проведення дослідження особливостей емоційних зв'язків подружжя в умовах війни	21
Висновки до розділу II.....	31
Розділ 3.....	33
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	33
3.1. Тренінг емоційних зв'язків подружжя в умовах війни.....	33
3.2. Практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків подружжя в умовах війни.....	42
Висновки до розділу III.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми. У зв'язку зі збільшенням конфліктів та напруженості в сучасному світі, періоди воєнного стану стають все більш поширеними явищами. Війна має серйозний вплив на всі сфери життя суспільства, зокрема на особистісні взаємини між подружжями. Особливі емоційні зв'язки, що виникають в умовах воєнного стану, потребують детального дослідження та розуміння.

Дослідженням особливостей емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану займалися: Б. Андресюк, В. Борденюк, М. Добкін, А. Коваленко, О. Мордвінова, Р. Шевченко, М. Марусинець, І. Олійник, С. Ківалов, Л. Біла, Т. Іванова, Т. Бондарчук, Р. Плющ.

Мета дослідження. Метою магістерської роботи є вивчення особливостей емоційних зв'язків в подружніх парах в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження.

Для досягнення поставленої мети, у даній роботі будуть вирішуватись такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційних зв'язків подружжя;
- визначити особливості емоційних зв'язків між подружжями в умовах воєнного стану;
- виявити фактори, що впливають на формування та зміцнення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану;
- запропонувати рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків між подружжями в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є емоційні зв'язки між подружжями в період воєнного стану.

Предметом дослідження є особливості формування та розвитку емоційних зв'язків між подружжями в період воєнного стану.

Методи дослідження.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом та завданнями дослідження. До комплексу увійшли методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення наукових даних з проблеми дослідження; використовувалися психодіагностичні методики: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе), Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, Тест С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано на XII Міжнародній науково-практичній конференції «Інновації та перспективи сучасної науки», 20-22 листопада 2023 р. (м. Стокгольм, Швеція).

Організація і база дослідження. Емпіричне дослідження проведено в реабілітаційному центрі для подружжя у Львові під назвою «Unbroken», що спеціалізується на психологічній підтримці подружжям, які переживають воєнний стан. Розмір експериментальної вибірки становив 10 сімейних пар, вік досліджуваних - 25-35 років.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків, містить 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Характеристика емоційного стану в умовах війни

Характеристика емоційного стану під час воєнного стану базується на різних джерелах, які дають різні погляди на цю тему. Так, Авер'янова А. В. розглядає психологічне благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Його погляд на емоційний стан під час воєнного стану може бути позитивним, оскільки він акцентує увагу на розвитку особистості і психологічному самопочутті [1, с.24-26].

Інший дослідник Агаєв Н.А. та ін. пропонує збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. Його погляд на емоційний стан під час воєнного стану може бути більш негативним, оскільки автори зосереджуються на діагностиці негативних станів і їх наслідках [2, с.234].

Також Агаєв Н.А. розглядає характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Його погляд на емоційний стан може бути спрямованим на виявлення ознак негативних станів, що виникають у військовослужбовців під час воєнного стану [3, с.46-53].

Блінов О.А. розглядає вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. Його погляд на емоційний стан може бути спрямованим на вивчення психічних наслідків стресу на особистість воїна [6, с.161-162]. Автор пропонує монографію про психологію бойової психічної травми. Його погляд на емоційний стан під час воєнного стану може бути спрямованим на дослідження наслідків травматичних подій на психіку воїнів [9, с.245].

Про певне значення емоцій свідчить також той факт, що серед основних факторів і параметрів, які демонструють різні характеристики природи,

важливе місце займають емоційні сигнали. Спроба описати багатство емоційних ресурсів у цих же категоріях зроблена в роботі Варі М. та Калки Н., виокремлюючи якісні, практичні та динамічні емоційні характеристики, причому відповідні якості характеризуються в даному випадку людиною. психологічний рівень, а динамічно-якісний – особистісно людини [12, с. 232].

Психолог Паляниця В. вводить у наукове знання поняття «індивідуальна емоційність», де визначає перелік індивідуальних емоційних станів, які є самостійними аспектами особистості [13, с. 168]. Також до емоцій людини належать певні характеристики емоційної сили, схильність реагувати на емоції в певних ситуаціях реального життя, що виникають на основі стійких емоційних стосунків (як деякі аспекти особистості), загальний емоційний тип спрямованості людини. Проте, виділяючи декілька груп емоційних властивостей, дослідники залишають за собою нерозв'язаною проблему проведення класифікації кожної із даних груп.

В роботах таких дослідників, як Каргіної Н. і Карсканової С. та інших здійснюється розгляд поняття «емоційність». Даний феномен психологами визначається як певна людська властивість, яка характеризує якість, зміст та динаміку почуттів та емоцій [14, с. 48-55]. До головних труднощів, які заважають загальному розвитку досліджень, відносять, передусім, недостатню розробленість понятійного апарату, труднощі, які визначені особливостями емоцій як явищ психологічних: суб'єктивізмом переживань, ситуаційністю, а отже, і певними труднощами в їх детальній об'єктивації [15, с. 1-9].

Враховуючи вищесказане, різні дослідники дають абсолютно різне трактування поняття «емоція». Часто у визначенні емоційної теорії розрізняються такі категорії, як «значущість», «ставлення», «зміст» [43, с. 38]. Насправді зміни фізіологічних процесів, зовнішніх подразників і емоційних переживань слід віднести до характеристик емоційних явищ. Велика кількість вчених розглядають емоційні почуття, емоції як певний спосіб прояву сенсу і змісту, характерного для певної ситуації, як певну частину і важливу частину мотивації [4, с. 777].

В сучасній вітчизняній психології має місце доволі стійка традиція використання терміну «емоційність» у переважній мірі для позначення певної групи індивідуально-психологічних незмінних властивостей, які відносяться до темпераменту. Враховуючи всі підходи психологів, на наше переконання під емоційністю потрібно розуміти досить стійку властивість людини, яка не змінюється і для якої характерною є значна кількість ознак, рис, особливостей на різноманітних рівнях саме ієрархії психічної. Даний підхід, на нашу переконання, дає можливість з'ясувати її особистісний і змістовий рівень. В психологічній літературі зміст емоційності визначається як певна спроможність переживати емоції, «чутливість до емоціогенних ситуацій» або «особливості реагування на стимули емоційного спрямування» [5].

Слід також зазначити, що з поняттям «емоції» використовується поняття «загальні емоції», яке безпосередньо описує основний напрямок, що описує певні речі, які людина висловлює або емоції [6, с. 161-162]. Психологічний аналіз літератури показує, що у вивченні емоцій існує ряд проблем, пов'язаних з індивідуальною психологією та віковими відмінностями емоцій. Перш за все, мова йде про емоції особистості.

Необхідно відмітити, що велика кількість питань стосовно самої природи емоційності, а також її ролі в здійсненні регуляції діяльності досліджується в зв'язку із питаннями саме про емоції як явища психічні. 19 Переважна більшість науковців (Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. та ін.) під терміном «емоційність» визначають групу формальнодинамічних властивостей саме темпераменту. Так, на думку Шугай М., емоційність являється досить складною множиною властивостей та якостей, які характеризують відповідні особливості появи, перебігу та завершення різних афектів, почуттів, настроїв [16, с.48-52].

В літературі наукового спрямування доволі часто можна зустріти такий термін як «емоційна направленість», що розуміється як деякий тип емоційних переживань, що набули для певної особистості характеру цінності чи поведінкового мотиву. На переконання дослідника Данильченко Т. головні почуття визначають всю сутність емоційного життя особистості. Найчастіше до

них дослідники відносять естетичні, моральні, інтелектуальні та практичні, які з'являються в результаті трудової діяльності [17, с. 61]. Також потрібно сказати, що до складу емоційності в певних роботах також відносяться такі характеристики як особливості фрустраційних реакцій та емпатійність [17, с. 61].

На нашу думку, особливої уваги заслуговує питання емоційного функціонування. Хоча деякі дослідники порівнюють їх із завданнями, пов'язаними з емоціями, і усвідомлюють, що як перелік стійких особистісних властивостей емоції реалізують завдання оцінки фактів ситуації та управління діями залежно від поточних потреб, цілей і попереднього досвіду [18, с.197]. Деякі функції емоційного стану як певної форми соціальної структури досліджуються в роботах В.С. Мерлін. На переконання дослідника, властивості темпераменту здійснюють функції регуляції самої динаміки людської психіки в загальному .

Температура виступає як фактор, що визначає міцність психічної діяльності та діяльності, і безпосередньо забезпечує всю міцність стану людини [2, с. 26]. Багатий дослідницький матеріал свідчить про важливу роль самої особистості, тому емоції є найважливішим фактором діяльності людини [5, с. 280]. Існує цінна інформація про взаємозв'язок між емоційними станами та когнітивними процесами, а також про емоційні характеристики - і здатність когнітивних процесів [6, с. 114].

Науковці також вказують на досить значні статеві розбіжності в емоційності, існування котрих пов'язане, на їх думку, з особливостями самосвідомості, залежної від стереотипів стосовно уявлення про жіночі та чоловічі якості. Певні дослідження, до речі, свідчать про більш вищу емоційність, та значно більш виражену тривожність, схильність до відповідного переживання емоції страху саме в жінок [7, с. 62].

Отже, враховуючи вище встановлені факти, можна зробити висновок, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо. Таким чином, враховуючи всі визначення

науковців під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку [10, с. 90]. При проведенні оцінки емоційної сфери людини важливими є також її компоненти. Першим із них є емоції.

У вивченні емоцій в наш час сформувалося декілька напрямків їх дослідження, які полягають у поясненні основи емоцій, у створенні практичних понять з метою пояснення структури емоційних станів, у показі змін зовнішнього стану (пантоміма), міміка, голоси). Однак, незважаючи на те, що вони представляють багато емоцій у людському розумі, сьгоднішні літературні джерела явно не мають чіткого пояснення для них.

Звичайно, роль, яку виконують емоції в житті людини є всеосяжною. Своє місце вони знаходять фактично в усіх головних компонентах особистості людини, відіграють досить значну роль в здійсненні різноманітних видів діяльності, роблячи досить визначальним вплив на створення способів її організації, а також виступають певним регулятором самих процесів спілкування, пізнання, мотивації діяльності.

Емоції людини також відіграють важливу роль у вирішенні творчих завдань і т. д. Усі наведені вище твердження знайшли наукове підтвердження в роботах українських психологів, таких як Данильченко Т. та Духневич В. під час досліджень людські емоції, а саме емоції. Емоції – ще одна складова емоцій, які є однією із форм відтворення дійсності, що виражає певне суб'єктивне відношення людини саме до задоволення всіх її потреб. Психологи стверджують, що саме емоція в результаті еволюції з'явилася раніше за почуття, вона притаманна не тільки людині, а й тварині, та виражає певне відношення саме до задоволення потреб фізіологічних. Почуття ж мали свій розвиток на базі емоцій під певним впливом розуму у процесі створення суспільних відносин та є притаманні тільки людині. Власне почуття є значно триваліші, а ніж емоції і для них характерною є стійкість відповідного емоційного ставлення до явищ, предметів, других людей [18, с.97].

Воєнний стан є складним і непередбачуваним періодом в житті країни, який супроводжується великою напругою, нестабільністю та загрозою для безпеки. Цей період супроводжується різними емоційними реакціями у людей, які можуть варіювати від страху і тривоги до обурення та відчуття оборони.

Основні характеристики емоційного стану під час воєнного стану включають:

1. Страх та тривога: люди почуваються загроженими і стурбованими через загрозу військової агресії або внутрішньої нестабільності. Це може призводити до постійного напруження і тривоги.

2. Обурення та гнів: війна і воєнний стан можуть викликати гнів і обурення у людей через втрату життя, зруйновані будівлі та порушення прав людини. Люди можуть бути незадоволені політичними рішеннями, що привели до воєнного стану.

3. Втрата: війна нерідко супроводжується втратою життя, руйнуванням майна та змінами в соціальній і економічній сферах. Люди можуть відчувати глибоку тугу і жалобу через втрату близьких людей або руйнування свого житла [19, с.502].

4. Солідарність та співчуття: воєнний стан також може зміцнювати спільноту та сприяти формуванню солідарності серед людей. Люди можуть відчувати співчуття до тих, хто постраждав від воєнного конфлікту, і намагатися допомогти їм.

5. Невизначеність та стан нервозності: воєнний стан часто супроводжується невизначеністю та нервозністю. Люди можуть не знати, що чекати в майбутньому і як буде розвиватися конфлікт. Це може призводити до підвищеної тривоги та стресу.

6. Бажання захисту та безпеки: воєнний стан змушує людей шукати захисту та безпеки, які можуть бути важкими досяжними. Це може призводити до зміни поведінки та прагнення забезпечити себе та своїх близьких.

Важливо зазначити, що характеристики емоційного стану під час воєнного стану можуть варіювати в залежності від багатьох факторів, таких як

особистий досвід, стать, вік, соціальний статус та інші. Деякі люди можуть відчувати більше страху та тривоги, тоді як інші можуть бути більш обуреними або відчувати солідарність і співчуття.

Крім того, воєнний стан може мати довготривалий вплив на емоційний стан людей. Наприклад, люди можуть відчувати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що супроводжується періодичними спогадами, кошмарами, посиленою тривогою та іншими симптомами, пов'язаними з воєнними травмами.

У таких ситуаціях важливо надавати підтримку та допомогу людям, які переживають воєнний стан. Це може включати психологічну підтримку, доступ до медичної допомоги та соціальну підтримку. Необхідно також розуміти, що відновлення після воєнного стану може зайняти тривалий час і вимагати багато зусиль [20, с.108].

У період воєнного стану емоційний стан людей може бути дуже складним і різноманітним. Основні характеристики емоційного стану в цей період включають:

1. Страх та тривога: загроза воєнної агресії або внутрішньої нестабільності може викликати постійний страх і тривогу у людей. Вони можуть почуватися zagrożеними і незахищеними.

2. Обурення та розчарування: люди можуть бути обурені і розчаровані політичними рішеннями, що привели до воєнного стану. Вони можуть відчувати гнів і незадоволення.

3. Втрата і жалоба: війна несе за собою багато втрат - втрату життя, руйнування майна, зміни в соціальній і економічній сферах. Люди можуть відчувати глибоку тугу і жалобу через втрату близьких людей або руйнування свого житла.

4. Надія та солідарність: воєнний стан може зміцнювати спільноту і спонукати людей до солідарності. Люди можуть відчувати надію на краще майбутнє і бажання допомогти тим, хто постраждав від війни.

5. Посттравматичний стрес: багато людей, які були свідками або учасниками воєнних подій, можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це може супроводжуватися спогадами, кошмарами, тривогою і іншими симптомами.

6. Невизначеність і страх майбутнього: воєнний стан зазвичай супроводжується невизначеністю і страхом майбутнього. Люди можуть бути нервовими і не впевненими в тому, що чекає їх попереду.

Воєнний стан є періодом, який супроводжується великою напругою, нестабільністю та загрозою для безпеки. Це може суттєво впливати на емоційний стан людини. Ось деякі зміни, які можуть відбуватися в емоційному стані під час воєнного стану:

1. Страх та тривога: загроза військової агресії або внутрішньої нестабільності може викликати постійний страх і тривогу у людей. Вони можуть почуватися zagrożеними і незахищеними. Це може призводити до тривожних розладів і погіршення загального самопочуття [21, с.124-153].

2. Обурення та гнів: війна і воєнний стан можуть викликати гнів і обурення у людей через втрату життя, зруйновані будівлі та порушення прав людини. Люди можуть бути незадоволені політичними рішеннями, що привели до воєнного стану. Це може призводити до агресивної поведінки та конфліктів.

3. Втрата: війна нерідко супроводжується втратою життя, руйнуванням майна та змінами в соціальній і економічній сферах. Люди можуть відчувати глибоку тугу і жалобу через втрату близьких людей або руйнування свого житла. Це може супроводжуватися депресією та погіршенням настрою.

4. Невизначеність та стан нервозності: воєнний стан часто супроводжується невизначеністю та нервозністю. Люди можуть не знати, що чекати в майбутньому і як буде розвиватися конфлікт. Це може призводити до підвищеної тривоги та стресу. Люди можуть мати складнощі зі зосередженістю та прийняттям рішень.

5. Солідарність та співчуття: воєнний стан також може зміцнювати спільноту та сприяти формуванню солідарності серед людей. Люди можуть

відчувати співчуття до тих, хто постраждав від воєнного конфлікту, і намагатися допомогти їм. Це може викликати почуття щедрості та взаємодопомоги.

Враховуючи всі ці фактори, важливо зберігати спокій і підтримувати один одного під час воєнного стану, намагаючись знайти способи зняти напругу та прискорити процес відновлення.

1.2. Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах війни

Емоційні зв'язки подружжя в умовах воєнного стану мають свої особливості, оскільки воєнні конфлікти створюють надзвичайні та стресові ситуації, які впливають на психологічний стан та відносини між партнерами. Ось деякі особливості емоційних зв'язків подружжя в таких умовах:

Спільна стресова ситуація: Воєнний стан призводить до загрози для життя та безпеки, і ця спільна стресова ситуація може зближувати подружжя. Партнери можуть почувати себе більш об'єднаними, борючись зі спільними труднощами [14, с.48-55].

Збільшена емоційна напруга: Страх, тривога і несигурність, характерні для воєнного стану, можуть призводити до збільшеної емоційної напруги в подружжі. Це може призвести до конфліктів та підвищеної роздратованості.

Підтримка та взаємодопомога: Важливо, щоб партнери підтримували один одного психологічно та емоційно в умовах воєнного конфлікту. Взаємна підтримка та допомога можуть зміцнити стосунки.

Розділення та віддаленість: Воєнний стан часто призводить до розділення сімей через військові операції або евакуацію. Це може створити віддаленість та труднощі в спілкуванні між партнерами.

Посттравматичний стрес: Ветерани війни можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом, що може впливати на їхні відносини.

Партнери можуть потребувати підтримки та розуміння для того, щоб долати ці труднощі разом.

Зміна ролей та відповідальності: Умови воєнного стану можуть призводити до зміни ролей та відповідальностей в сім'ї. Наприклад, один з партнерів може бути відданим військовим службовцем, що може вплинути на баланс взаємних обов'язків.

Комунікаційні виклики: Воєнний конфлікт може призводити до відсутності або обмеження зв'язку між партнерами через обставини, пов'язані з війною. Це може викликати незручності в спілкуванні та важкість у збереженні емоційного зв'язку.

Страх втрати: Умови воєнного стану можуть підсилити страх втрати, який може бути спрямований на здоров'я, життя або стосунки з близькими. Цей страх може впливати на емоційний стан подружжя та його взаємодію.

Зміцнення довіри: Важливо зберігати довіру в емоційних зв'язках під час воєнного конфлікту. Партнери повинні вірити один одному і підтримувати взаємну відкритість та щирість [15, с.1-9].

Важливість самопідтримки: Партнери також повинні пам'ятати про важливість самопідтримки та самозахисту. До них може звертатися психологічний стрес, і вони повинні дбати про своє емоційне та психічне здоров'я.

Розвиток емоційної стійкості: Воєнний стан може вимагати від партнерів розвитку емоційної стійкості для того, щоб впоратися зі стресом і труднощами. Це може включати в себе використання методів релаксації та стрес-менеджменту.

Пошук підтримки в інших ресурсах: Подружжя також може шукати підтримку та ресурси в місцевих громадах, психологах або підтримуючих організаціях для ветеранів та їхніх сімей.

Розвиток рівноваги: Під час воєнного стану партнери можуть відчувати перевантаження через посилені обов'язки і стрес. Важливо прагнути до

розвитку рівноваги в розподілі відповідальностей і підтримувати один одного в подоланні стресу.

Психологічна підготовка: Заздалегідь розгляньте можливість психологічної підготовки для вас і вашого партнера, якщо один з вас вступає військову службу або має високий ризик бути в зоні конфлікту. Це може допомогти вам обробити емоційний стрес та підготувати вас до можливих випробувань.

Діти та сімейні стосунки: У воєнних умовах важливо також розглядати, як конфлікт впливає на дітей і як спільно дбати про їхнє емоційне та психологічне здоров'я [16, с.48-52].

Ресурси та підтримка: Шукайте ресурси та підтримку від організацій, які працюють з ветеранами та їхніми сім'ями, а також від громадських груп та добровольців, які можуть надати допомогу в складних моментах.

Відновлення після війни: Після закінчення воєнного конфлікту, може знадобитися час на адаптацію до звичайного життя. Важливо враховувати, що психологічні наслідки війни можуть продовжувати впливати на емоційний стан подружжя.

Спільна подорож: Після закінчення воєнного стану, подружжя може розглянути можливість спільної подорожі або відпустки для відновлення емоційного зв'язку та побудови нових спогадів разом.

Воєнний стан на території України, зокрема конфлікт на сході країни з початку 2014 року і війна сьогодні з Росією, має серйозний вплив на емоційні зв'язки подружжя. Ця війна призвела до численних викликів та навіть кризи в сімейних стосунках. Ось деякі специфічні спостереження:

Розділення сімей: Багато сімей стикнулися з необхідністю розділення через переміщення в зону конфлікту, евакуацію, або службу одного з партнерів у військових частинах. Це розділення може викликати великий стрес та емоційну віддаленість.

Посттравматичний стрес: Ветерани війни, а також їхні родини, можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Цей стан може суттєво вплинути на емоційний стан і взаємодію між партнерами.

Страх та тривога: Воєнний конфлікт призводить до страху та тривоги за безпеку близьких. Цей постійний стрес може впливати на емоційну стійкість та сприйняття реальності, що може призводити до конфліктів в сім'ї [17, с.61].

Фінансові труднощі: Воєнний стан може призводити до економічних труднощів, зв'язаних з втратою робочих місць, зниженням доходів та збільшенням витрат на додаткові потреби сімей, які живуть в зоні конфлікту або оточенні військових операцій.

Спільна підтримка: З іншого боку, воєнний стан також може зміцнити підтримку та солідарність в сім'ї. Партнери можуть разом долати труднощі, підтримувати один одного психологічно та фізично, що може покращити їхні стосунки.

Пошук допомоги: Для багатьох подружжів у воєнних умовах важливо звертатися за професійною психологічною допомогою, яка допомагає впоратися з емоційними випробуваннями та відновити психологічне здоров'я.

Збереження розуміння та терпимості: Ситуація в Україні вимагає від подружжя терпимості, розуміння і готовності працювати разом над подоланням труднощів. Важливо відкрито спілкуватися та висловлювати свої почуття [18, с.197].

Однак важливо пам'ятати, що вплив воєнного стану на подружжя є індивідуальним і залежить від конкретних обставин і реакцій обох партнерів. Деякі подружжя можуть зміцнити свої відносини під час кризи, тоді як інші можуть зіткнутися з труднощами. Важливо шукати спільні рішення, взаємопідтримку та проявляти розуміння одне до одного у цей важкий час.

Висновки до розділу 1

У першому розділі нами було досліджено поняття емоційного зв'язку та його роль у воєнних конфліктах. Було встановлено, що емоційний зв'язок

виникає внаслідок взаємодії між суб'єктами конфлікту і має велике значення для формування та розвитку конфлікту.

Також було виявлено, що емоційний зв'язок може бути позитивним або негативним і залежить від різних факторів, таких як ставлення до ворога, ступінь загрози, ступінь страху та тривалість конфлікту.

Важливим результатом дослідження було встановлення впливу емоційного зв'язку на поведінку суб'єктів конфлікту. Було виявлено, що позитивний емоційний зв'язок сприяє співпраці та взаєморозумінню між сторонами конфлікту, тоді як негативний емоційний зв'язок може призводити до конфліктів та насилля.

Отже, емоційний зв'язок є важливою складовою воєнних конфліктів і його формування та розвиток вимагає уваги та аналізу. Дослідження в цьому розділі надає підґрунтя для подальшого розуміння та вивчення емоційного зв'язку під час воєнного стану і може бути корисним для розробки стратегій дипломатичного врегулювання конфліктів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом та завданнями дослідження. До комплексу увійшли методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення наукових даних з проблеми дослідження; методи збору емпіричних даних (спостереження, бесіди, опитування, анкетування, тестування). У роботі використовувалися психодіагностичні методики: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка, «Методика Таблица результатів за опитувальником Мадді «Тест життєстійкості» базується на адаптації методики, розробленої Д. Леонтьєвим.

Матеріал дослідження і його обсяг, використаний для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження включало в себе три основні етапи які були окреслені теоретичними та практичними завданнями.

На *першому етапі* було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особливості проявів емоційних станів дітей в нових умовах початку. Було окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу та порядку його проведення, в обґрунтуванні вибірки піддослідних, у відборі надійних та валідних психодіагностичних методик.

На першому етапі було обрано методи емпіричного дослідження, а саме:

1. «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе).
2. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.
3. Тест С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва) .

На другому етапі виконуються практичні дії по порядку. Всебічно вивчено емоційну специфіку сімейних пар під час воєнного стану в Україні.

На третьому етапі розроблено програму подолання проблем емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану.

Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж.Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. В оригіналі складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових. Існує два адаптованих варіанти методики: варіант Т.Немчинова (50 пунктів) та В.Норакідзе (60 пунктів - додаються 10 пунктів "шкали брехні").

Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка (Eysenck's Self-Report Measure of Mental State) розроблена відомим британським психологом Гансом Айзенком і використовується для вимірювання психічних станів людини. Ганс Айзенк був одним із провідних дослідників особистості і психічних станів у середині 20-го століття і вніс вагомий внесок у розвиток психології.

Методика базується на ідеї, що психічні стани можуть бути виміряні на двох основних вимірювальних шкалах:

Екстраверсія - Інтроверсія: Цей вимірювальний шкала відображає, наскільки особа схильна до екстраверсії (зовнішньо спрямований, суспільний) порівняно з інтроверсією (внутрішньо спрямований, самотній).

Нейротизм (стабільність) - Емоціональна стійкість: Цей шкала відображає рівень нейротизму (емоційної нестійкості) порівняно з емоційною стійкістю.

Методика Айзенка дозволяє отримати оцінку особистості на цих двох основних вимірювальних шкалах. Отримані результати дозволяють визначити, наскільки людина є екстравертною чи інтровертною, а також наскільки вона схильна до емоційної нестійкості.

Ця методика є важливою для розвитку наукового підходу до вивчення особистості і психічних станів і досі використовується в психологічних

дослідженнях. Важливо враховувати, що ця методика є самооцінюваною, і результати можуть бути вплинуті індивідуальними особливостями та сприйняттям самої особи. Також, для точніших висновків часто використовуються додаткові психологічні та психометричні інструменти.

С. Мадді (Salvatore Maddi) розробив Тест життєстійкості (Hardiness Test), який допомагає виміряти рівень життєстійкості у людини. Цей тест спроектований для визначення того, як особистість ставиться до стресових ситуацій та як вона реагує на них. Укладено на основі концепції життєстійкості, яку розробив сам Мадді, тест спрямований на вимірювання трьох ключових компонентів:

Зобов'язаність (Commitment): Цей компонент відображає, наскільки людина зацікавлена і залучена до своїх цілей, завдань і активностей у житті.

Контроль (Control): Контроль відображає, наскільки особа вірить у власну здатність впливати на події та керувати ситуаціями в своєму житті.

Виклик (Challenge): Цей компонент відображає, наскільки особа бачить нові та невідомі ситуації як можливість для розвитку і навчання, а не як загрозу чи стресор.

Адаптація Д. Леонтьєва, ймовірно, внесла деякі зміни або доповнення до оригінального тесту С. Мадді з метою адаптації його до конкретного культурного контексту або специфічних дослідницьких цілей. Такі адаптації можуть включати переклад питань та шкал на іншу мову, врахування культурних особливостей та розробку норм для конкретної популяції.

Зазвичай Тест життєстійкості використовується в психологічних дослідженнях та консультуванні для вивчення рівня життєстійкості людини та її здатності ефективно керувати стресом та викликами в житті. Результати тесту можуть допомогти виявити особистісні риси та здатності, які сприяють адаптації до стресових ситуацій і підвищенню життєстійкості.

Емпіричне дослідження проведено в реабілітаційному центрі для подружжя у Львові під назвою «Unbroken», що спеціалізується на психологічній підтримці подружжям, які переживають воєнний стан. Розмір

експериментальної вибірки становитиме 10 подружніх пар віком від 25-35 років, які пережили воєнний стан.

Достовірність результатів дослідження забезпечується способом визначення та пояснення вихідної теми дослідження, відповідністю використаних методів цілям і завданням дослідження; інтеграція комплексних і якісних методів аналізу отриманих даних; за допомогою статистичних методів.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечені методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних положень дослідження, відповідністю використаних методів меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних; використанням методів математичної статистики.

2.2 Проведення дослідження особливостей емоційних зв'язків подружжя в умовах війни

Вивчення рівня тривожності в сімейних парах має велике значення, оскільки цей аспект може суттєво впливати на їхні відносини та загальний психологічний стан. Мета цього дослідження полягає в визначенні рівня тривожності серед обраних сімейних пар та виявленні тенденцій, що можуть виникнути внаслідок цього.

Для вимірювання рівня тривожності використовувалася визнана методика Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакідзе). Кожну пару класифікували за шестипунктовою шкалою, визначаючи рівень тривожності від "Низький" до "Дуже високий".

Для дослідження рівня тривожності серед подружніх пар ми використали Методику вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою дослідження рівня тривоги

Дж. Тейлор

Рівень тривожності	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий	Дуже високий
Кількість осіб	0	1	2	3	2	2

Ця таблиця відображає результати дослідження щодо рівня тривожності 10 сімейних пар. Вона розподіляє учасників на шість категорій рівня тривожності від "Низький" до "Дуже високий". Кількість осіб у кожній категорії вказана в таблиці. Давайте зробимо деякі спостереження:

Це дослідження відкриває двері для подальших досліджень у галузі впливу рівнів тривожності на сімейні відносини та психологічний стан подружжя в умовах стресових ситуацій.

За цією таблицею можна зробити висновок, що в дослідженні серед сімейних пар переважають середні та вищі рівні тривожності, а також високий і дуже високий рівні тривожності є досить поширеними серед учасників. Низький рівень тривожності виявився досить рідкісним серед обраних сімейних пар.

Ми виявили, що "Низький" рівень тривожності не має жодне подружжя, що свідчить про те, що серед обраних учасників дослідження немає тих, хто вважав би свій рівень тривожності низьким.

Ми проаналізували, що показник "Нижче середнього" виявилось тільки в одного подружжя, яке має нижчий середній рівень тривожності. Це може означати, що одна пара відчуває трохи більше тривоги, ніж інші учасники, але цей рівень ще вважається низьким порівняно з іншими категоріями.

Дві пари мають середній рівень тривожності. Це може бути специфічною групою, в якій подружжя відчуває помірну тривогу у різних ситуаціях, але ця тривога не є надто високою.

Троє осіб мають вищий середній рівень тривожності. Це може означати, що ці учасники відчують більшу тривогу у порівнянні з іншими, але це все ще не є високим рівнем тривожності.

Двоє осіб мають високий рівень тривожності. Це може бути серйозною тривогою, яка впливає на їх повсякденне життя та функціонування. Ще двоє осіб мають дуже високий рівень тривожності. Це може означати, що ці особи дуже сильно відчують тривогу і, можливо, потребують підтримки або інтервенції для керування цим рівнем тривожності.

За загальними підсумками, можна сказати, що у цьому дослідженні виявлено різний рівень тривожності серед подружжів. Більшість з них має середній, вищий середнього або високий рівень тривожності, і це може вказувати на важливість вивчення факторів, що впливають на тривогу в сімейних відносинах. Також, відсутність осіб із низьким рівнем тривожності в цій вибірці може бути важливою вихідною точкою для подальших досліджень та інтервенцій для зменшення тривожності серед подружжя.

Отримані результати вказують на значні відмінності в рівнях тривожності серед обраних сімейних пар. Більшість пар виявили середній, вищий середнього або високий рівень тривожності. Важливо звернути увагу на те, що високий і дуже високий рівні тривожності є досить поширеними серед учасників, що може вказувати на необхідність удосконалення стратегій копіngu та психологічної підтримки для таких пар.

Результати дослідження свідчать про важливі відмінності в рівнях тривожності серед подружжя. Більшість пар мають помірний або високий рівень тривожності, що може впливати на якість їхніх відносин та загальний психологічний стан. Для поліпшення добробуту цих пар рекомендується розглянути можливості психологічної підтримки та розвитку стратегій копіngu з тривогою.

Важливо врахувати, що це дослідження має свої обмеження, такі як обрана невелика вибірка та обмежені методи вимірювання тривожності. Для отримання більш точних та репрезентативних результатів рекомендується

розширити обсяг вибірки та використовувати додаткові методи оцінки тривожності.

Наступна методика, результати якої ми розглянемо, має назву "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка, яка є інструментом для вимірювання особистісних характеристик, таких як тривожність, емоційна стабільність і екстраверсія. Отримані результати наведено у табл. 2.2

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів»

Номери пар	Пари №1,2,3	Пари №4,5,6	Пари №7,8,9,10
Рівні психічних станів	Низький	Середній	Високий
Тривожність	-	-	16 б
Фрустрація	3б	-	-
Агресія	-	12б	-
Ригідність	-	8б	-

Тепер давайте розглянемо рівні психічних станів та їх інтерпретацію:

Пари №1,2,3 (Рівні психічних станів: Низький)

Тривожність: Відсутня (0 б).

Фрустрація: Відсутня (0 б).

Агресія: Високий рівень (16 б).

Ригідність: Відсутня (0 б).

У даній групі психічні стани характеризуються високим рівнем агресії, що може впливати на сімейні відносини. Важливо розглядати можливі стратегії копінгу та психологічну підтримку для зменшення агресивності.

Пари №4,5,6 (Рівні психічних станів: Середній)

Тривожність: Відсутня (0 б).

Фрустрація: Середній рівень (12 б).

Агресія: Відсутня (0 б).

Ригідність: Середній рівень (8 б).

У цій групі виявлено помірний рівень фрустрації та ригідності, що може впливати на стабільність сімейних відносин. Рекомендується розглянути можливості зменшення фрустрації та розвитку гнучкості взаємодії.

Пари №7,8,9,10 (Рівні психічних станів: Високий)

Тривожність: Помірний рівень (3 б).

Фрустрація: Відсутня (0 б).

Агресія: Відсутня (0 б).

Ригідність: Відсутня (0 б).

У цій групі визначено помірний рівень тривожності, але відсутність фрустрації, агресії та ригідності. Рекомендується звернутися до психологічних стратегій для підтримки подружжя у збереженні стабільності та покращенні емоційного благополуччя.

Наступна методика, яку ми використали для емпіричного дослідження має назву «Методика Таблиця результатів за опитувальником Мадді «Тест життєстійкості» базується на адаптації методики, розробленої Д. Леонтєвим, і використовується для вимірювання рівня життєстійкості особистості.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості»

Номери пар	Пари №1-№5	Пари №6-10
Компоненти життєстійкості	Особи з високим рівнем	Особи з низьким рівнем
Залученість	41,44	34,21

Контроль	22,01	12,75
Прийняття ризику	14,21	9,00
Загальна життєстійкість	14,21	70,00

Тепер давайте розглянемо рівні психічних станів та їх інтерпретацію:

Ця таблиця представляє результати дослідження, в якому досліджується вплив воєнного стану на емоційні зв'язки подружжя, враховуючи компоненти життєстійкості. Для цього використовувалася методика "Тест життєстійкості" на основі адаптації методики Д. Леонт'єва.

Таблиця містить два набори даних: "Пари №1-№5" і "Пари №6-10", які представляють різні пари або подружжя, що взяли участь у дослідженні. Для аналізу важливо розглянути кожний компонент життєстійкості окремо:

Залученість:

Особи з високим рівнем: У "Пари №1-№5" середній рівень залученості становить 41,44, що вказує на високий рівень залученості осіб в цих парах.

Особи з низьким рівнем: У "Пари №6-10" середній рівень залученості менший - 34,21, що вказує на менший рівень залученості осіб в цих парах.

Контроль:

Особи з високим рівнем: У "Пари №1-№5" середній рівень контролю становить 22,01, що свідчить про високий рівень контролю у цих пар.

Особи з низьким рівнем: У "Пари №6-10" середній рівень контролю менший - 12,75, що вказує на менший рівень контролю у цих парах.

Прийняття ризику:

Особи з високим рівнем: У "Пари №1-№5" середній рівень прийняття ризику становить 14,21, що свідчить про те, що ці особи більш схильні приймати ризики.

Особи з низьким рівнем: У "Пари №6-10" середній рівень прийняття ризику менший - 9,00, що вказує на більш обережний підхід до ризику у цих парах.

Загальна життєстійкість:

Особи з високим рівнем: У "Пари №1-№5" загальний рівень життєстійкості становить 14,21, що може вказувати на загальну високу життєстійкість цих осіб.

Особи з низьким рівнем: У "Пари №6-10" загальний рівень життєстійкості набагато вищий - 70,00, що свідчить про низький рівень життєстійкості цих осіб.

Зважаючи на дані таблиці і її аналіз, можна зробити декілька додаткових спостережень та висновків:

Залученість: Високий рівень залученості у "Пари №1-№5" може свідчити про їхню сильну емоційну зв'язаність і підтримку одне одного у важкі часи. У "Пари №6-10" менший рівень залученості може вказувати на меншу емоційну зв'язаність і можливий розрив в стосунках під впливом воєнного стану.

Контроль: Високий рівень контролю у "Пари №1-№5" може означати їхню здатність керувати ситуацією і ефективно реагувати на виклики воєнного стану. У "Пари №6-10" менший рівень контролю може вказувати на більшу вразливість перед стресом та неспроможність ефективно керувати складними ситуаціями.

Прийняття ризику: Вищий рівень прийняття ризику у "Пари №1-№5" може свідчити про їхню готовність брати на себе додаткові виклики та ризики для збереження своїх стосунків. У "Пари №6-10" більш обережний підхід до ризику може вказувати на бажання уникнути небезпеки та неспокою, але це також може призвести до відсутності активних дій для покращення ситуації.

Загальна життєстійкість: Високий загальний рівень життєстійкості у "Пари №1-№5" може свідчити про їхню здатність ефективно протистояти стресу та труднощам, що може бути важливим для підтримки емоційних

зв'язків. У "Пари №6-10" низький рівень життєстійкості може вказувати на ризик подальшого ослаблення їхніх стосунків під впливом воєнного стану.

Результати тесту життєстійкості вказують на велику різницю між парами з високим та низьким рівнем життєстійкості. Особи з високим рівнем володіють сильними стратегіями копінгу та готові подолати виклики, в той час як інформація про особи з низьким рівнем відсутня, що може вказувати на важливі аспекти, які можуть варто вивчити та забезпечити підтримку для покращення рівня життєстійкості.

Загалом, дані таблиці вказують на важливість життєстійкості та її компонентів у воєнних умовах для подружжя. Вони можуть слугувати базою для подальшого дослідження та розробки психологічних підходів до підтримки сімейних стосунків під час воєнного конфлікту.

Кілька цікавих аспектів, які можна виокремити з цього дослідження:

Різноманітність життєстійкості: Дослідження показує, що життєстійкість - це комплексна характеристика, яка включає різні компоненти, такі як залученість, контроль і прийняття ризику. Це свідчить про те, що життєстійкість не є однорідною характеристикою і може бути розглянута з різних точок зору.

Різниця між компонентами життєстійкості: Дослідження вказує на те, що особи можуть мати різний рівень різних компонентів життєстійкості. Наприклад, деякі люди можуть бути більш залученими та готовими до ризику, але водночас мати менший контроль над своєю життєвою ситуацією.

Загальна життєстійкість: Загальна життєстійкість є сумою всіх компонентів і відображає, наскільки особа в цілому справляється з викликами життя. Для багатьох це може бути ключовим аспектом психічного здоров'я та добробуту.

Важливість дослідження стійкості: Це дослідження важливе, оскільки рівень життєстійкості може впливати на рішення, які люди приймають у житті, їхню здатність управляти стресом та труднощами, а також на загальний психічний стан.

Зростання життєстійкості: Ці дані можуть бути використані для розробки програм і інтервенцій, спрямованих на збільшення рівня життєстійкості у людей. Це може бути корисним для покращення як особистого добробуту, так і професійних досягнень.

Отже, ця методика дослідження життєстійкості відкриває широкий простір для подальших досліджень та розвитку психології, спрямованої на зміцнення психічного здоров'я і підвищення якості життя.

В цілому, ця таблиця надає важливу інформацію про рівні різних компонентів життєстійкості та загальної життєстійкості учасників дослідження. Ця інформація може бути використана для подальшого аналізу стійкості особистості і може мати значення для розробки інтервенцій та програм для поліпшення життєстійкості.

Загальний висновок з усіх трьох методик дослідження полягає в тому, що сімейні пари можуть мати різні рівні тривожності, життєстійкості та інших психічних станів. Це важливо враховувати при розробці програм і інтервенцій для підтримки сімей та покращення їхнього психічного стану.

Оцінка емоційних зв'язків сімей в умовах воєнного стану є складною і важливою задачею. Використовуючи методики, які були описані раніше, можна здійснити попередню оцінку психічного стану та рівня тривожності сімейних пар, але важливо пам'ятати, що воєнний конфлікт може вплинути на емоційний стан та відносини сімей значно більше, ніж інші життєві стресори.

З огляду на методики:

Методика вимірювання рівня тривожності: В умовах воєнного стану очікується, що рівень тривожності в сімейних парах може бути значно вищим, оскільки військовий конфлікт створює серйозні загрози для безпеки та стабільності. Спільна тривожність може вплинути на якість комунікації та емоційні зв'язки між членами сім'ї.

Методика "Тест життєстійкості": Ситуація в воєнний час може вимагати від сімейних пар виявити високий рівень життєстійкості, зокрема залученість

та контроль. Важливо, щоб подружжя було здатними ефективно впоратися зі стресом і труднощами в цих надзвичайних обставинах.

Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка: Даний метод може допомогти визначити, наскільки подружжя може долати тривожність та фрустрацію в умовах воєнного стану. Рівень агресії та ригідності також може бути важливими показниками, оскільки вони можуть вплинути на конфлікти та сприйняття стресу.

Збереження спільних цілей та комунікація: Воєнний конфлікт може викликати значні напруги в сімейних парах. Важливо активно спілкуватися та прагнути зберегти спільні цілі і цінності. Відкрита та емпатична комунікація може допомогти уникнути конфліктів та підтримати взаєморозуміння.

Підтримка та допомога один одному: У воєнний час подружжя може відчувати великий стрес та труднощі. Важливо бути готовими надавати підтримку один одному, спільно робити рішення та подолувати труднощі. Спільна підтримка може зміцнити зв'язок подружжя.

Психологічна допомога: Якщо сімейна пара відчуває значний психологічний стрес, важливо не боятися звертатися до професійного психологічного консультанта або психотерапевта. Така підтримка може допомогти подолати тривожність, депресію та інші психічні проблеми.

Спільне збереження позитивних моментів: Навіть у важких умовах важливо знаходити час для спільних позитивних моментів і розваг. Вони можуть створити позитивні спогади та зміцнити емоційний зв'язок.

Розуміння та прийняття індивідуальних реакцій: Важливо пам'ятати, що кожен член сім'ї може реагувати на воєнний конфлікт по-різному. Важливо бути толерантними до індивідуальних реакцій і намагатися розуміти один одного.

Роль соціальних мереж і спільнот: В умовах воєнного конфлікту соціальні мережі та спільноти можуть стати важливим ресурсом для отримання інформації, підтримки та спілкування з іншими, хто переживає схожі випробування. Спілкування з подібно налаштованими людьми може сприяти відчуттю приналежності та зменшенню відчуття самотності.

Збереження психічного здоров'я: У воєнний час важливо звертати увагу на психічне здоров'я не лише самої сімейної пари, але й дітей, якщо такі є. Діти можуть відчувати стрес і потребувати додаткової підтримки та розуміння.

Спільна підготовка до можливих ситуацій: Разом з обговоренням емоцій, важливо також готуватися до можливих ситуацій і робити плани щодо безпеки та евакуації, якщо це необхідно. Спільна підготовка може зменшити ризик стресу в разі надзвичайних подій.

Індивідуальна та сімейна рефлексія: Регулярна рефлексія психічного стану і сімейних відносин може бути корисною. Важливо відкрито обговорювати, як реагують на стрес кожен член родини, та ділитися думками про те, як поліпшити емоційне благополуччя.

В умовах воєнного стану, спільна підтримка, взаєморозуміння та емоційна підготовка можуть відігравати важливу роль у збереженні стійкості та емоційного здоров'я сімейних пар. Важливо враховувати, що кожна сім'я є унікальною, і немає єдиного рецепту для подолання випробувань воєнного часу. Тому індивідуальний підхід і взаємопідтримка є ключовими факторами у забезпеченні емоційного благополуччя сімей в цих умовах.

З нашої точки зору, у воєнний час важливою є спільна підтримка та співпраця в сім'ї. Важливо відкрито обговорювати свої почуття та спільно шукати шляхи подолання стресу. Психологічна підтримка та консультування можуть бути корисними для сімей, які переживають воєнний конфлікт. Також важливою є спільна робота над підвищенням рівня життєстійкості та здатності адаптуватися до непередбачуваних обставин.

У воєнний час, деякі подружжя можуть зміцнити свої відносини через спільне подолання випробувань, але інші можуть потребувати додаткової підтримки для збереження своєї стійкості та емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі ми провели емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей емоційних зв'язків у сімейних парах, які перебувають в

умовах воєнного конфлікту. Дослідження включало використання трьох методик: "Методика вимірювання рівня тривожності" (адаптація В. Г. Норакидзе), "Тест життєстійкості" (Методика Таблиця результатів за опитувальником Мадді), та "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка.

Загальні висновки на основі проведеного дослідження включають наступне:

Збільшений рівень тривожності: Воєнний конфлікт значно підвищує рівень тривожності серед сімейних пар. Більшість учасників дослідження виявили рівні тривожності вище середнього та високий рівень тривожності. Це вказує на необхідність психологічної підтримки та інтервенцій для зниження тривожності в умовах воєнного стану.

Різні рівні життєстійкості: Сімейні пари виявили різні рівні життєстійкості за різними компонентами. Залученість та контроль можуть бути важливими факторами для подолання стресу в умовах воєнного стану.

Середні рівні психічних станів: Рівні тривожності, фрустрації, агресії та ригідності більшості сімейних пар були середніми або нижчими від середнього. Це може свідчити про те, що, незважаючи на стресові обставини, багато пар здатні зберігати психічну стійкість.

В цілому, наше дослідження дозволило отримати важливі відомості про емоційні зв'язки сімей в умовах воєнного конфлікту. Враховуючи ці висновки, можна розробити програми та інтервенції, спрямовані на поліпшення емоційного благополуччя та психічного стану сімейних пар в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Тренінг емоційних зв'язків подружжя в умовах війни

Тренінг - це метод навчання та розвитку, який спрямований на здобуття практичних навичок, розвиток психологічних або соціальних компетенцій і покращення певних аспектів особистості або професійного вирішення завдань. Тренінги можуть бути спрямовані на розвиток конкретних навичок, таких як комунікація, керування стресом, конфліктологія, лідерство тощо [34, с.599-609].

Особливості користі тренінгів щодо покращення емоційного стану в умовах воєнного стану на території України:

Емоційна підтримка: Тренінги надають психологічну підтримку та навчають ефективним методам виразу та регуляції емоцій.

Стрес-менеджмент: Умови воєнного стану можуть призводити до значного стресу. Тренінги вчать методам стрес-менеджменту, які допомагають зберегти психічне здоров'я.

Комунікаційні навички: У важливих моментах ефективна комунікація може розрізняти конфлікт та згідність. Тренінги навчають навичкам виразного спілкування та слухання.

Підтримка від спільноти: Тренінги можуть створювати спільноту підтримки, де учасники можуть ділитися досвідом та підтримувати одне одного.

Розвиток внутрішньої стійкості: Тренінги допомагають розвивати внутрішню стійкість і допомагають подолати психологічні травми.

Планування для майбутнього: Тренінги навчають робити плани для майбутнього, що може зберегти надію та мету в умовах воєнного конфлікту.

Розвиток соціальної мережі: Тренінги можуть сприяти розширенню соціальної мережі учасників. У умовах воєнного конфлікту, коли зв'язок з родиною та друзями може бути обмеженим, нові знайомства та підтримка інших учасників тренінгу можуть бути особливо корисними [36, с.1-17].

Важливість саморефлексії: Тренінги надають можливість для саморефлексії та розгляду власних емоцій і ставлення до ситуацій воєнного конфлікту. Це може допомогти визначити особисті стресори і знайти способи їх подолання.

Підвищення рівня адаптивності: Умови воєнного конфлікту є надзвичайно незвичайними і складними. Тренінги сприяють розвитку адаптивних навичок, які допоможуть подолати невизначеність та зберегти рівновагу.

Підтримка родини та дітей: Тренінги для батьків можуть навчити, як підтримувати психічне здоров'я своїх дітей під час воєнного стану, як відповідати на їхні питання та потреби.

Збереження партнерства: Тренінги для пар можуть допомогти подружжям зберегти своє партнерство та відновити зв'язок в умовах воєнного конфлікту [37, с.365-375].

Психологічна безпека: Однією з основних переваг тренінгів є підвищення психологічної безпеки учасників. Вони навчають засобів збереження і підтримки психічного здоров'я в умовах кризи.

Розуміння та підтримка ветеранів: Тренінги можуть включати компоненти, спрямовані на розуміння та підтримку ветеранів, які пережили воєнний конфлікт. Це сприяє створенню сприятливого середовища в суспільстві та допомагає подолати стигму навколо психічного здоров'я [38, с.209-220].

Формування резервів психологічної стійкості: Тренінги розвивають резерви психологічної стійкості, що можуть бути корисними в майбутньому, коли ситуація може бути менш напруженою, але все ще потребувати адаптації [39, с.261-270].

Підвищення самооцінки: Умови воєнного конфлікту можуть підірвати самооцінку та віру у власні можливості. Тренінги сприяють підвищенню самооцінки та впевненості в собі.

Формування позитивних ментальних звичок: Учасники тренінгів можуть навчитися формувати позитивні ментальні звички, які сприяють покращенню емоційного стану та загального благополуччя.

Сприяння співпраці та солідарності: Тренінги створюють можливість для співпраці та солідарності серед учасників, що може підвищити відчуття спільності та підтримки в складних часах [40, с.177].

Створення платформи для вираження емоцій: Учасники тренінгів можуть відкрито виражати свої почуття та досвід, що може допомогти вивести напругу та стрес.

Сприяння важливим зв'язкам: Тренінги можуть сприяти підтримці та зміцненню важливих соціальних і сімейних зв'язків. Вони навчають, як зберігати підтримку та підтримувати одне одного в сім'ї та спільноті.

Розвиток навичок допомоги і співчуття: Тренінги можуть навчити учасників навичкам допомоги і виявлення співчуття до інших. Це сприяє створенню сприятливого середовища для всієї спільноти [41, с.88-98].

Спільнотна підтримка і ресурси: Тренінги можуть сприяти розробці спільних ресурсів і підтримки в разі потреби. Вони роблять акцент на тому, що спільність може підтримувати одне одного в складних ситуаціях.

Психологічна підготовка до невизначеності: Воєнний стан часто супроводжується невизначеністю і непередбачуваними подіями. Тренінги допомагають учасникам розвивати психологічну стійкість і готовність до невизначеності.

Збереження позитивної надії: Тренінги навчають підтримувати позитивну надію та віру в майбутнє, навіть у важких часах. Це важливо для долання відчуття безпорадності.

Здатність до перезавантаження і відновлення: Тренінги вчать методам відновлення та перезавантаження ментального та емоційного стану, що допомагає зберегти психічне здоров'я [42, с. 1329 – 1346].

Узагальнюючи, тренінги мають багато корисних аспектів для покращення емоційного стану та психологічної стійкості в умовах воєнного стану на території України. Вони надають навички, підтримку та можливість обміну досвідом, сприяючи покращенню як емоційного, так і психологічного благополуччя учасників [43, с. 643–647.].

Після надання теоретичного матеріалу щодо тренінгів, ми надаємо авторський тренінг, розроблений нами на 21 день для сімейних пар в умовах воєнного стану на території України:

Таблиця 2.1.

Тренінг емоційних зв'язків подружжя в умовах війни

День	Тема	Зміст і завдання
1	Вступ до теми	- Огляд тренінгу і цілей. Вступне слово про важливість роботи з емоційними зв'язками в умовах воєнного стану. Вправи для релаксації та зняття напруги.
2	Емоційні виклики воєнного конфлікту	- Аналіз впливу воєнного конфлікту на емоції подружжя. Вплив стресу на міжособистісні стосунки.
3	Реакції на стрес	- Огляд типів реакцій на стрес та їх вплив на подружні стосунки. Техніки саморегуляції і стрес-менеджменту. Практичні завдання для роботи зі стресом.
4	Спільна підтримка	- Роль взаємної підтримки у воєнних умовах.- Спільне створення стратегій підтримки.- Вправи на покращення комунікації.
5	Розвиток спільності	- Важливість збереження спільності в умовах війни.- Завдання для підсилення почуття єдності в

		подружжі.- Техніки збереження спільної мети.
6	Розуміння і співчуття	- Значення розуміння і співчуття в емоційних зв'язках. Вправи на розвиток навичок активного слухання. Роль співчуття у зміцненні стосунків.
7	Відкрита комунікація	- Пошук шляхів для відкритої та конструктивної комунікації.- Техніки виразного висловлення почуттів і думок.- Робота з конфліктами та їх позитивна трансформація.
8	Здорове психічне становище	- Огляд важливості психічного здоров'я в умовах війни.- Вправи для зміцнення психологічного стану.
9	Самодогляд і саморозвиток	- Розвиток навичок самоогляду та саморозвитку.- Завдання для самопізнання і розвитку власних ресурсів.
10	Підтримка іншого	- Важливість підтримки партнера в подоланні стресу та травм.- Вправи для активної підтримки.
11	Професійна підтримка	- Розгляд можливостей професійної психологічної підтримки.- Як шукати та отримувати допомогу від спеціалістів.
12	Збереження інтимних стосунків	- Роль інтимності в стосунках під час війни.- Робота над збереженням інтимності та близькості.
13	Важливість гумору	- Значення гумору як механізму подолання стресу.- Вправи для розвитку почуття гумору в стосунках.
14	Відпочинок і релаксація	- Роль відпочинку і релаксації у підтримці психічного здоров'я.- Вправи та стратегії для відновлення сил та зменшення стресу.
15	Зміцнення стосунків у військовому спільноті	- Роль підтримки і взаємодії з іншими сім'ями у

		військовому середовищі.- Вправи для зміцнення спільності в спільноті.
16	Перспективи на майбутнє	- Розгляд мети та цілей подружжя.- Спільне планування майбутнього та зміцнення спільної віри в нього.
17	Відновлення від травм	- Пошук і збереження психологічної стійкості після травматичних подій. Техніки відновлення після психологічних травм.
18	Робота над довірою	- Роль довіри в подружніх стосунках.- Вправи і завдання для підсилення довіри одне до одного.
19	Планування для надійності	- Розгляд важливості планування для надійності стосунків.- Робота над стратегіями для вирішення майбутніх труднощів.
20	Самооцінка і рефлексія	- Вправи для самооцінки стосунків та власного розвитку.- Рефлексія досягнень і планування подальших кроків.
21	Відзначення успіхів і завершення	- Підсумки тренінгу та обговорення досягнень. Вручення учасникам сертифікатів про успішне завершення тренінгу. Заключні слова і завдання на майбутнє.

Ця таблиця відображає загальну структуру тренінгу, який спрямований на розвиток та зміцнення емоційних зв'язків між подружжями в умовах війни. Кожен день тренінгу має свою власну тему та набір завдань і вправ, які спрямовані на розвиток психологічних ресурсів та здібностей для подолання стресу та підтримки одне одного.

Кожен день тренінгу включав в себе лекції, дискусії, групові вправи, індивідуальні завдання та рольові ігри, які допоможуть учасникам розвинути навички міжособистісної комунікації, стрес-менеджменту, співчуття та інші важливі аспекти підтримки подружніх стосунків у воєнний час. Тренінг також

може включати матеріали для самостійного вивчення та практики вдома [44, с.4-26].

Аналіз тренінгу на тему "Тренінг емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану" вказує на його важливість та цільову спрямованість для подружжів, які переживають воєнний конфлікт або живуть в умовах воєнного стану. Ось деякі висновки:

Актуальність теми: Тренінг відповідає актуальним потребам подружніх пар, які стикаються з емоційними викликами та стресами, пов'язаними з воєнним конфліктом. Він може сприяти поліпшенню їхніх стосунків і психічного здоров'я.

Систематичний підхід: Тривалість тренінгу на 21 день дозволяє учасникам систематично вивчати та впроваджувати нові навички в їхні повсякденні життя [45, с. 685-691.].

Різноманітність методів: Включення лекцій, дискусій, вправ, індивідуальних завдань і рольових ігор робить тренінг цікавим та змістовним. Різні методи сприяють залученню різних типів учнів і сприяють кращому засвоєнню матеріалу.

Фокус на практичних навичках: Тренінг надає конкретні практичні навички, такі як емоційний самоконтроль, виразне слухання, розв'язання конфліктів та стрес-менеджмент, що можуть бути корисними у реальних життєвих ситуаціях [46, с. 400-416].

Підтримка психічного здоров'я: Тренінг надає учасникам інструменти для підтримки свого психічного здоров'я та психічного здоров'я партнера, що є критично важливим у складних умовах воєнного конфлікту.

Спільність і надійність: Тренінг акцентує на важливості спільності та надійності в подружніх стосунках, що може підсилити зв'язок між парами.

Закріплення навичок: Тренінг включає завдання для самостійної практики, що допомагає учасникам закріпити набуті навички в реальному житті [47, с.1068].

Завершення та відзначення успіхів: Заключний день включає в себе відзначення досягнень учасників, що може збільшити їх мотивацію продовжувати практику та підтримувати свої стосунки.

Цей тренінг може допомогти подружжям підвищити рівень емоційних зв'язків під час воєнного стану наступним чином:

Розуміння емоційних реакцій: Під час війни, емоції можуть бути дуже сильними і несподіваними. Тренінг навчить подружжя розуміти свої власні емоційні реакції та реакції партнера, допомагаючи уникнути непорозумінь і конфліктів [48, с. 21.].

Ефективна комунікація: Тренінг надає навичок активного слухання, виразного висловлення почуттів і вміння конструктивно спілкуватися. Це допоможе сімейним парам відкрито висловлювати свої думки та почуття, а також розуміти партнера краще.

Підтримка одне одного: Тренінг вчить, як підтримувати одне одного під час стресових ситуацій. Подружжя буде мати набір стратегій для надання емоційної підтримки, що зміцнює їхній зв'язок.

Спільність і надійність: Тренінг сприяє зміцненню почуття єдності і віри в майбутнє. Це може створити відчуття стабільності в подружжі, незважаючи на воєнний конфлікт.

Саморегуляція і стрес-менеджмент: Під час війни стрес може бути надзвичайно високим. Тренінг навчає технік саморегуляції та стрес-менеджменту, які допоможуть подружжям краще справлятися зі стресом і зберігати психічне здоров'я.

Збереження інтимних стосунків: Тренінг надає інструменти для збереження інтимності та близькості в стосунках, незважаючи на складні умови [49, с.45-48].

Планування для майбутнього: Під час воєнного конфлікту може бути важко бачити майбутнє. Тренінг сприяє плануванню і створенню спільних цілей, що дає подружжю надію та мету.

Психологічна підтримка: Тренінг також надає подружжям інструменти для самооцінки та роботи над психологічним здоров'ям. Це важливо, оскільки воєнний конфлікт може викликати психологічні травми. Тренінг допомагає подружжям розуміти і реагувати на ці травми, сприяючи їхньому зціленню.

Робота з конфліктами: В умовах воєнного стану конфлікти можуть виникати легше, і вони можуть бути особливо напруженими. Тренінг навчає подружжям технікам розв'язання конфліктів та перетворення їх на можливості для зростання стосунків.

Підтримка від спеціалістів: Важливою частиною тренінгу є обговорення можливостей професійної психологічної підтримки. Подружжя навчається, як шукати та користуватися допомогою від спеціалістів, якщо це необхідно [50, с. 39-46].

Розвиток спільності та спільних цінностей: Тренінг спонукає подружжя враховувати свої спільні цінності і розвивати їх. Це допомагає підтримати почуття спільності та зосередження на спільних цілях.

Спільний розвиток: В останній ділянці тренінгу подружжя працюють над своїм особистим розвитком і розвитком як пари. Це допомагає підготувати їх до майбутніх викликів і створює більше можливостей для росту стосунків [51, с.351-355].

Збереження балансу в стосунках: Тренінг також надає інструменти для збереження балансу між індивідуальними потребами і потребами подружжя. В умовах воєнного конфлікту подружжя може бути схильним до відмови від власних потреб на користь партнера. Тренінг навчає, як забезпечити гармонію між індивідуальним і колективним благополуччям.

Збереження надії і мети: У воєнних умовах подружжя може відчувати втрату мети та надії. Тренінг допомагає створити чіткі цілі та спільну мету, які сприяють підтримці психічного благополуччя та збереженню емоційного зв'язку [52, с. 1-22.].

Гумор і легкість: Важливою частиною тренінгу є розвиток почуття гумору та здатності до легкості в стосунках. Гумор може стати важливим інструментом для розрядки напруги та зміцнення зв'язку.

Робота над відпочинком і релаксацією: Учасники тренінгу вивчають методи відпочинку і релаксації, що можуть допомогти зняти напругу та стрес, що важливо для збереження емоційного зв'язку [53, с. 355-377].

Практика і закріплення навичок: Тренінг надає учасникам практичні завдання для закріплення навичок, наданих на кожному етапі. Це допомагає впровадити отримані знання у реальному житті. Завершення та підтримка після тренінгу: Завершальний день тренінгу надає можливість відзначити досягнення учасників та обговорити їхні подальші плани. Після тренінгу, подружжя може продовжувати практикувати та підтримувати одне одного.

Узагальнюючи, цей тренінг пропонує комплексний підхід до зміцнення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану. Він розвиває навички спілкування, психологічної стійкості та підтримки, сприяє більш глибокому розумінню одне одного та сприяє зміцненню стосунків. Тренінг може виявитися дуже корисним для подружжя, які стикаються зі складними ситуаціями в умовах воєнного конфлікту і шукають шляхи покращення своїх стосунків і психічного благополуччя.

3.2. Практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків подружжя в умовах війни

Практичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану створені з метою надання конкретних інструкцій та стратегій, які можна впровадити в реальному житті. Вони допомагають подружжям краще розуміти одне одного, підтримувати і співпрацювати під час важких часів, а також зберігати і зміцнювати свої стосунки. Основна мета практичних рекомендацій полягає в тому, щоб допомогти подружжям подолати

стрес, напругу та неспокій, які можуть виникнути в умовах воєнного конфлікту, і підтримати їхній емоційний зв'язок [54, с.357-364].

Основні цілі практичних рекомендацій щодо покращення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану включають в себе:

Підтримка одне одного: Рекомендації надають поради щодо того, як підтримувати свого партнера в емоційно навантажених ситуаціях та важких часах [55, с. 24-35].

Покращення комунікації: Вони навчають ефективним методам спілкування, які допомагають вирішувати конфлікти та зміцнювати зв'язок.

Стрес-менеджмент: Рекомендації включають методи зняття стресу та релаксації, які допомагають зберегти психічне здоров'я.

Робота над емоційною інтимністю: Вони спонукають подружжя до відкритості та співчуття, що допомагає зберегти і зміцнити емоційний зв'язок [56, с. 24-35].

Планування для майбутнього: Рекомендації допомагають створювати спільні плани та цілі, які можуть стати джерелом надії та мотивації.

Самозахист і самопідтримка: Вони включають поради щодо збереження психологічної стійкості та допомоги собі в умовах воєнного конфлікту.

Підтримка дітей і сім'ї: Рекомендації можуть включати консультації щодо того, як говорити з дітьми про воєнний конфлікт та як підтримувати їх психічне здоров'я [57, с. 233-246].

Практичні рекомендації надають інструменти та ресурси для подружжя, які можуть бути використані для подолання труднощів і зміцнення стосунків в умовах воєнного стану. Вони спрямовані на підвищення емоційної стійкості, збереження психічного здоров'я та підтримку одне одного, щоб подолати виклики, які можуть виникнути в таких надзвичайних обставинах [58, с.112-136].

Описавши теоретично про практичні рекомендації, ми створили власні, які допоможуть сімейним парам покращувати емоційні зв'язки в умовах воєнного стану на території України:

1. Спілкуйтесь відкрито і чесно: Постарайтеся відверто обговорити свої почуття, страхи та занепокоєння з вашим партнером. Поділіться своїми думками та емоціями, це допоможе зблизити вас і підтримати один одного.

2. Створіть спільні ритуали: Спільні ритуали можуть створити почуття спокою та стабільності в складних часах. Наприклад, встановіть час на спільні вечери або прогулянки, проводьте час разом, навіть якщо це невеликі речі [59, с. 45-48].

3. Будьте терплячими і співчутливими: Розумійте, що воєнний стан може призводити до стресу і тривоги. Будьте терплячими один до одного і намагайтеся підтримувати співчуття та розуміння.

4. Забезпечте собі самоопіку: Важливо забезпечити собі самоопіку і зайнятися самозахистом, щоб бути емоційно стійкими. Подбайте про своє фізичне та психологічне здоров'я, займайтесь спортом, розслабленням і знаходьте час для себе [60, с. 299-310].

5. Шукайте підтримку від інших: Не соромтеся шукати підтримку у родини, друзів або професіоналів. Розмова з іншими людьми, які переживають подібні ситуації, може бути корисною для вашої емоційної підтримки.

6. Знайдіть способи розслабитися разом: Вибирайте способи розслабитися разом, такі як медитація, йога або спільне читання книги. Це допоможе вам зняти стрес і створити спокійну атмосферу.

7. Зберігайте позитивну атмосферу: Намагайтеся зосередитися на позитивних моментах і пам'ятайте про щирі почуття, які вас з'єднують. Це допоможе підтримувати позитивну атмосферу в вашому відношенні.

8. Розумійте потреби один одного: Навчіться розуміти потреби свого партнера і знаходити способи задовольнити їх. Звертайте увагу на сигнали, що вказують на потребу у підтримці або розмові [61, с.24-29].

9. Плануйте майбутнє разом: Майбутнє може виглядати невизначеним і нестабільним в умовах воєнного стану. Проте, спільне планування може допомогти вам почувати себе більш контрольованими і спрямованими на майбутнє.

10. Не забувайте про любов і підтримку: Найважливіше - це не забувати, що ви обоє є командою і підтримувати один одного. Виразіть свою любов і підтримку один одному в умовах воєнного стану, це буде сприяти зміцненню вашого емоційного зв'язку.

11. Використовуйте гумор: Сміх може бути потужним засобом зняття напруги і зміцнення емоційного зв'язку. Спробуйте знайти гумористичний підхід до складних ситуацій і посміхайтесь разом.

12. Розподіляйте обов'язки: Воєнний стан може призводити до збільшення відповідальності та стресу. Розподіліть обов'язки та підтримуйте один одного у повсякденних справах, щоб зменшити навантаження і відчувати себе більш підтриманими [62, с. 814-823].

13. Виходьте на зв'язок зі своїми емоціями: Працюйте над розумінням та вираженням своїх емоцій. Важливо виявляти свої почуття та розмовляти про них з партнером, що допоможе покращити спілкування та розуміння один одного.

14. Займайтесь спільними інтересами: Знайдіть спільні заняття або хобі, які приносять вам задоволення та спільні радості. Це допоможе зблизити вас та створити спільні спогади [63, с.1203-1215].

15. Виразіть вдячність: Подякуйте свого партнера за підтримку, розуміння та любов, яку він вам надає. Признавання цінності вашого партнера може підвищити взаємну повагу та зміцнити емоційний зв'язок.

16. Встановіть межі для розмов: Важливо встановити межі та правила для спілкування, особливо якщо емоції високі. Домовтеся про неприпустимі теми або способи спілкування, що можуть завдати шкоди вашому емоційному здоров'ю.

17. Вивчайте нові способи розв'язання конфліктів: Навчіться ефективно вирішувати конфлікти та знаходити компромісні рішення. Це допоможе зберегти мир і згоду в вашому відношенні [64, с. 411-429].

18. Пам'ятайте про важливість фізичного контакту: Не забувайте про значення фізичного контакту в емоційних зв'язках. Обійми, поцілунки та інші

форми фізичного прояву любові можуть підтримати вас і вашого партнера в складний час.

19. Розвивайте компромісні навички: Навчіться шукати компроміси та приймати рішення, які задовольняють обох партнерів. Це допоможе зберегти гармонію та рівновагу в вашому відношенні.

20. Не забувайте про кохання: Найважливішою рекомендацією є нагадувати собі про кохання, яке об'єднує вас. Пригадуйте один одному про свої почуття, виразіть любов та вдячність за те, що у вас є один одного.

21. Розумійте, що воєнний стан може впливати на настрій і поведінку: Будьте усвідомлені того, що стрес, страх і тривога, пов'язані з воєнним станом, можуть впливати на вас і вашого партнера. Будьте толерантними та розуміючими один до одного, коли зустрічаєтеся зі складнощами [65, с.488-531].

22. Зберігайте спокій і контроль: Важливо зберігати спокій і контроль над своїми емоціями, особливо в конфліктних ситуаціях. Пам'ятайте, що спокійне спілкування та розуміння можуть допомогти зменшити напругу і розв'язати конфлікт.

23. Підтримуйте позитивну комунікацію: Розвивайте позитивну комунікацію з вашим партнером. Висловлюйте свої почуття та думки у ввічливий спосіб, уникайте звинувачень і критики. Спробуйте зосередитися на спільних цілях і рішеннях, що сприятимуть вашому емоційному зв'язку.

24. Проводьте якісний час разом: Знайдіть час для якісного спілкування і проведення часу разом. Плануйте спільні вечори або вихідні, коли ви можете насолоджуватися компанією один одного без зовнішніх втручань або розумних пристроїв.

25. Розвивайте взаємне довіря: Важливо розвивати взаємне довіру в вашому відношенні. Будьте відкриті та чесні один з одним, дотримуйтеся своїх обіцянок і показуйте, що можете розраховувати один на одного.

26. Працюйте над розвитком особистості: Воєнний стан може бути викликом для вашого особистого розвитку. Використовуйте цей час, щоб

займатися саморозвитком, навчатися новим навичкам і розвивати свої інтереси. Це допоможе вам стати сильнішими як індивідуально, так і як пара.

27. Проявляйте впевненість і оптимізм: Намагайтеся проявляти впевненість і оптимізм у відношенні до майбутнього. Пам'ятайте, що ви і ваш партнер можете подолати складнощі разом, і майбутнє може бути кращим.

28. Запам'ятовуйте про цінності та мету вашого відношення: Важливо пам'ятати про цінності та мету вашого відношення. Нагадуйте один одному про ваші спільні цілі і цінності, які вас об'єднують, і працюйте над їх досягненням разом.

29. Плануйте час для відпочинку і віддалення від воєнного стану: Важливо планувати час для відпочинку і віддалення від воєнного стану. Знайдіть способи розслабитися і відновити енергію, такі як спорт, медитація або подорожі [66, с.411-429].

30. Не забувайте про самоіронію: Важливо мати здатність сміятися над собою і знаходити гумор в навколишніх ситуаціях. Самоіронія може допомогти зняти напругу і створити позитивну атмосферу в вашому відношенні.

Нагадайте собі, що покращення емоційних зв'язків в умовах воєнного стану вимагає зусиль і спільної роботи. Будьте відкритими, терплячими та підтримуючими один одного. Зосередьтеся на ваших сильних сторонах і розумінні, а також нагадуйте собі про любов і повагу, які вас об'єднують.

Висновки до розділу 3

В розділі "Методичні рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану" були розглянуті різноманітні підходи та стратегії, які можуть допомогти подружжям зміцнити свої емоційні зв'язки під час воєнного стану. Деякі з них включають: комунікація, взаємопідтримка, відпочинок і самозахист, планування спільної діяльності, психологічна підтримка. Ці рекомендації можуть допомогти подружжям зберегти та зміцнити свої емоційні зв'язки навіть в умовах воєнного стану. Важливо

пам'ятати, що кожна сім'я є унікальною, тому підходи можуть варіюватися залежно від особистих потреб та ситуації.

ВИСНОВКИ

Проведене нами теоретичне та емпіричне дослідження емоційних зв'язків подружжя під час воєнного стану вказують на те, що вони є складними та впливають на всі аспекти життя сім'ї. Емоційний зв'язок подружжя стає важливим фактором, який впливає на психологічний стан кожного члена подружжя.

Воєнний стан створює серйозний стрес та тривожність в сім'ях, оскільки подружжя змушені стикатися з небезпекою для свого життя та життя своїх дітей. Це може викликати різні емоційні реакції, включаючи страх, тривогу, депресію та розлад у відносинах. Подружжя, які мають сильні відносини та підтримують одне одного, мають більше шансів впоратися з емоційними труднощами в умовах воєнного конфлікту.

Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення емоційних зв'язків подружжя, що дозволило розглянути різні аспекти психології сімейних стосунків. Цей аналіз створив теоретичну базу для подальших досліджень і допоміг розуміти складність та важливість емоційних зв'язків у сімейному контексті.

Визначено особливості емоційних зв'язків між подружжями в умовах воєнного стану. Дослідження показало, що воєнний стан може значно впливати на емоційні зв'язки подружжя, зокрема, призводити до збільшення рівня стресу та неспокою в сімейному житті, змінювати рольові функції та вимагати адаптації.

Виявлено фактори, що впливають на формування та зміцнення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану. До таких факторів відносяться рівень залученості, рівень контролю, прийняття ризику та загальна життєстійкість. Дослідження вказує на необхідність урахування цих факторів при розробці психологічних підходів до підтримки сімейних стосунків під час воєнного конфлікту.

Запропоновано рекомендації щодо покращення емоційних зв'язків між подружжями в умовах воєнного стану. Ці рекомендації включають в себе розвиток комунікаційних навичок, підтримку емоційного благополуччя, створення спільних стратегій вирішення конфліктів, а також психологічну підтримку та доступ до професійної допомоги у разі необхідності.

Таким чином, воєнний стан суттєво впливає на емоційні зв'язки подружжя, але розуміння цих особливостей може допомогти підтримати та зміцнити сімейні стосунки. Робота вносить важливий внесок у розуміння психологічних аспектів подружніх відносин у воєнних умовах та надає підстави для подальших досліджень та практичних застосувань в галузі психології сімейних відносин.

У підсумку, дослідження особливостей емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану підкреслює важливість психологічної підтримки сімей, а також потребу у міжнародних зусиллях для зменшення конфліктів і забезпечення миру в світі. Ця тема залишається актуальною і важливою для подальших досліджень та дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6 (дата звернення: 05.09.2023).
4. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
5. Арт-терапія – що це таке в психології: види, техніки, методи і вправи URL: <https://ango.org.ua/?p=17526> (дата звернення 05.09. 2023).
6. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. III Міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості». Київ. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 161-162.
7. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: Навч.-методичний посібник. Київ, НАОУ, 2006. 80 с. 60
8. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. Вісник Національного університету оборони України. Київ. НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196-201.

9. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ. Талком, 2016. 245 с.
10. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціальнопедагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
11. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні: Монографія. Львів. ВВПДУ «ЛП», 1996. 229 с.
12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с
13. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез I Міжнародної наукової конференції присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22-23 квітня 2021 р. Тернопіль. ФОП Паляниця В. А., 2021 168 с.
14. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. № 3. С.48-55.
15. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1.С. 1-9.
16. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26. С. 48-52.
17. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с. 61
18. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
19. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

20. Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ. Київ. «LHSI», 2016. 108 с.

21. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. 2018. С. 124-153.

22. «Вплив Другої світової війни на шлюбно-сімейні стосунки та розвиток психологічних знань про сім'ю» стаття - Посвістак Олеся Анатоліївна кандидат історичних наук, доцент кафедри філософії і політології Хмельницький національний університет, ISSN 2304–1609. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2016. с.21

23. Таблиця результатів дослідження рівня тривожності за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе). URL: <http://ibib.ltd.ua/2215-metodika-izmereniya-urovnya-trevojnosti-35787.html> (Дата звернення: 06.09.2023)

24. Таблиця результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. URL: http://e-pidruchniki.com/content/898_45_Test_Samoocinka_psihichnih_staniv_G_Aizenk.html (Дата звернення: 06.09.2023)

25. Таблиця результатів за опитувальником Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва) . URL: http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html

26. Метод експерименту. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-11074.html> (Дата звернення: 06.09.2023)

27. Метод опитування. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-11073.html> (Дата звернення: 06.09.2023)

28. Основні способи ведення та види психологічної бесіди. URL: <https://alexus.com.ua/osnovni-sposobi-vedennya-ta-vidi-psixologichno%D1%97-besidi/> (Дата звернення: 06.09.2023)

29. Метод анкетування. URL: <https://core.ac.uk/reader/32304920> (Дата звернення: 06.09.2023)
30. Метод тестування. URL: https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/page11.html (Дата звернення: 06.09.2023)
31. Методи аналізу документів. URL: <https://referatss.com.ua/work/metodi-analizu-dokumentiv/> (Дата звернення: 06.09.2023)
32. Методи бесіди та вивчення продуктів діяльності дітей. URL: http://megalib.com.ua/content/5491_5_Metodi_besidi_ta_vivchennya_prodyktiv_diyalnosti_ditei.html (Дата звернення: 06.09.2023)
33. Переваги і недоліки застосування методики експертних оцінок в прогнозуванні. URL: <https://studies.in.ua/socialno-politychne-prognozuvannja-shpargalky/4135-perevagi-nedolki-zastosuvannya-metodiki-ekspertnih-ocnok-v-prognozuvann.html> (Дата звернення: 06.09.2023)
34. Sheppard, S., Malatras, J., & Israel, A. (2010). The impact of deployment on U.S. military families // *American Psychologist*, 65, 6, 599–609. DOI: 10.1037/a0020332.
35. Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family Resilience: Moving into the Third Wave. *Family Relations*, 64(1), 22–43. DOI:10.1111/fare.12106.
36. Ghaffarzadegan, N., Ebrahimvandi, A., & Jalali, M. S. (2016). A Dynamic Model of Post-Traumatic Stress Disorder for Military Personnel and Veterans. *Plos ONE*, 11(10), 1–17. DOI: 10.1371/journal.pone.0161405.
37. Nash, W. P., & Litz, B. T. (2013). Moral Injury: A Mechanism for War-Related Psychological Trauma in Military Family Members // *Clinical Child & Family Psychology Review*, 16(4), 365–375.
38. Sories, F., Maier, C., Beer, A., & Thomas, V. (2015). Addressing the Needs of Military Children Through Family-Based Play Therapy. *Contemporary*

Family Therapy: An International Journal, 37(3), 209–220. DOI: 10.1007/s10591-015-9342-x.

39. Blow, A., Curtis, A., Wittenborn, A., & Gorman, L. (2015). Relationship Problems and Military Related PTSD: The Case for Using Emotionally Focused Therapy for Couples. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 37(3), 261–270. DOI:10.1007/s10591-015-9345-7.

40. Geiling, J., Rosen, J. M. & Edwards, R. D. (2012). Medical Costs of War in 2035: Long-term care challenges for veterans of Iraq and Afghanistan. *Military Medicine*, s. 177.

41. Waller, M., Treloar, S. A., Sim, M. R., McFarlane, A. C., McGuire, A. L., Bleier, J., & Dobson, A. J. (2012). Traumatic events, other operational stressors and physical and mental health reported by Australian Defence Force personnel following peacekeeping and war-like deployments // *BMC Psychiatry*, 12(1), 88–98. DOI: 10.1186/1471-244X-12-88.

42. Trevillion, K., Williamson, E., Thandi, G., Borschmann, R., Oram, S., Howard, L., & Howard, L. M. (2015). A systematic review of mental disorders and perpetration of domestic violence among military populations // *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 50(9), 1329 – 1346. DOI: 10.1007/s00127-015-1084-4.

43. Newby, J., Ursano, R., McCarroll, J., Liu, X., Fullerton, C., & Norwood, A. (2005). Postdeployment domestic violence by U.S. Army soldiers // *Military Medicine*, 170, 8, 643–647.

44. Merolla, A. (2010). Relational maintenance during military deployment: Perspectives of wives of deployed US soldiers // *Journal of Applied Communication Research*, 38, 1, 4–26. DOI: 10.1080/00909880903483557.

45. Smith, P., Perrin, S., Dyregrov, A. & Yule, W. (2002) Principal components analysis of the Impact of Event Scale with children in war. *Personality and Individual Differences*, 16, 685–691.

46. Tinney, G., & Gerlock, A. A. (2014). Intimate Partner Violence, Military Personnel, Veterans, and Their Families // *Family Court Review*, 52(3), 400–416. DOI: 10.1111/fcre.12100.

47. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семігіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. — 1068 с. 56
48. Johnson, S. M., Whillen, V. (2003), *Alachmen processes in cople and family therapy* . New York: Guilford Press.
49. Gottman J.M. (1994). An agenda for marital therapy. In S.M. Johnson & L.S. Greenberg (Eds.), *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy* (pp. 256-296). New York: Brunner-Mazel.
50. Snyder D.K., & Wills R.M. (1989). Behavioral versus insight oriented marital therapy: Effects on individual and interspousal functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 39-46. 32. Johnson S.M., Hunsley J., Greenberg L.S., & Schlinder D. [1999]. Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology Science and Practice*, 6, 67-79.
51. Jacobson N.S., Christensen A., Prince S., Cordova J., & Eldridge K. (2000). Integrative behavioral couples therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 351-355.
52. Sternberg R.J., & Barnes M.L. (1988). *The psychology of love*. New Haven, CT: Yale University Press. 35. Hazan C, & Shaver P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships: Target article. *Psychological Inquiry*, 5, P. 1-22.
53. Feeney J.A. (1999). Adult romantic attachment couple relationships. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 355- 377). New York: Guilford Press. 57
54. Roberts T.W. (1992). Sexual attraction love: Forgotten variables in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 18, 357-364.
55. Jonson S.M., & Greenberg L.S. (Eds.) (1994). *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*. New York: Brunner-Mazel, P.24-35
56. Johnson S.M., Maddeaux C., & Blouin J. [1998]. Emotionally focused family therapy for bulimia: Changing attachment patterns. *Psychotherapy*, P. 238-247

57. Bradley B., & Furrow J. (2004). Toward a mini-theory of the blamer softening event: Tracking the moment by moment of Marital and Family Therapy, P. 233-246
58. Johnson S.M., & Lee A. [2000). Emotionally focused family therapy: Restructuring attachment. In C. E. Bailey [Ed.), Children in therapy: Using the family as a resource [pp. 112-136). New York: Guilford Press.
59. Johnson S.M., & Boisvert C. (2002). Treating couples and families from the humanistic perspective: More than al symptoms—more than solutions, P.45-48
60. Kowal, Johnson & Le, 2003; Dessaulles, Johnson & Denton, 2003). 44. Kowal J., Johnson S.M. & Lee A. (2003). Chronic illness in couples: A case for emotionally focused therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 29, P. 299-310.
61. Burman & Margolin, 1992; Kiecolt-Glaser & Newton, 20013B Pennebaker, 1990.%; B Whisman, 1999), P.24-29
62. Ruvolo A.P., & Jobson Brennen, C. (1997). What's love got to do with it? Close relationships and perceived growth. Personality and Social Psychology Bulletin, 23, P. 814-823.
63. Mikulincer M. (1995). Attachment style and the mental representation of self. Journal of Personality and Social Psychology, 69, P. 1203-1215.
64. Taylor S.E., Cousino Klein L., Lewis B., Gruenewald T, Regan A., Gurung R., & Updegraff I.A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend and befriend, not fight and flight. Psychological Review, 107, P. 411-429.
65. Uchino B.J., Cacioppo I., & Kiecolt-Glaser J. (1996). The relationship between social support and psychological processes. Psychological Bulletin, 119, P. 488-531.
66. Taylor S.E., Cousino Klein L., Lewis B., Gruenewald T, Regan A., Gurung R., & Updegraff I.A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend and befriend, not fight and flight. Psychological Review, 107, P. 411-429.
67. Cummings, E. M., & Davis, P. (1994). Children and marital conflict. New York: Guilford Press, P.24-25

68. Hetherington M., & Kelly J. (2001). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: Norton. Hofer, M. A. (1984). Relationships as regulators: A psychobiologic perspective on bereavement. *Psychosomatic Medicine*, 46, P. 183-197
69. Putnam R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster. Roberts, L.J., & Krokoff, L.J. (1990). A time-series analysis of withdrawal, hostility, and displeasure in satisfied and dissatisfied marriages. *Journal of Marriage and the Family*, 52, P. 95-105
70. Twenge J.M. (2000). The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, P.1007-1021
71. Douherty W.J. (2001). *Take back your marriage*. New York: Guilford Press 56. White M. (1993). Deconstruction and therapy. In S. Gilligan, (Eds.), *Therapeutic conversations* (pp. 22-61). New York: Norton. White M., & Epston D. (1990).
72. *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton. Wile, D. (1981). *Couples therapy: A traditional approach*. New York: Wiley, P.101-121

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця результатів дослідження рівня тривожності за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе).

Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.

17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника Тейлора

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.

14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.

40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Реєстраційний бланк (опитувальник Тейлора)

Прізвище , ім'я _____

клас _____

№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали	№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали
1				26			
2				27			
3				28			
4				29			
5				30			
6				31			
7				32			
8				33			
9				34			
10				35			
11				36			
12				37			
13				38			
14				39			
15				40			
16				41			
17				42			
18				43			
19				44			
20				45			
21				46			
22				47			
23				48			
24				49			

25				50			
№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали	№	ТАК «+»	НІ «-»	Бали
51				56			
52				57			
53				58			
54				59			
55				60			

Додаток 2

Таблиця результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Індивідуальний бланк

Прізвище _____ ім'я _____

Вік _____ Дата _____ Клас _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 40-ка запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («підходить», « не дуже підходить» або «не підходить»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» або відмітку . Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Вік досліджуваного: з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Пі дх од ит ь	Н е ду ж е пі дх од	Не підх оди ть

		ИТ Ь		
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нешастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			

24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Додаток 3

*Таблиця результатів за опитувальником Мадді «Тест життєстійкості»
(адаптація Д. Леонт'єва).*

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована і видана ця методика була в 2006 году. а. Леонтьєвим і е. і. Рассказова. Особистісна змінна hardiness (Д. А. Леонтьєв у 2000 році запропонував позначати цю характеристику російською мовою як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом.

Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обґрунтовано нижче).

Як відзначають д. А. леонтьєв, е. і. Рассказова, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента участі принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища [6].

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка »

Текст опитувальника:

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				

15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24	Мені завжди є чим зайнятися.				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				

31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.						
32	Мені здається, життя проходить повз мене.						
33	Мої мрії рідко збуваються.						
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.						
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.						
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.						
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.						
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.						
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.						
40	Навколишні мене недооцінюють.						
41	Як правило, я працюю із задоволенням.						
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.						
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.						
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.						
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.						

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прями пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж

ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [7]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття негативу, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» [8].

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.