

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ ПАР, ЩО
ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ВІДСТАНІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

Виконав:

Здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія

_____ Шкода Дарина Юріївна

Науковий керівник:

Професор кафедри психології, доктор
психологічних наук, професор,

_____ Данильченко Тетяна Вікторівна

Нормоконтролер:

Професор кафедри психології, доктор
психологічних наук, професор,

_____ Данильченко Тетяна Вікторівна

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Робота допущена до захисту в ЕК

«__» _____ 20__ року, протокол № __
засідання кафедри психології

Чернігів - 2025

АНОТАЦІЯ

Шкода Д.Ю. «Психологічне благополуччя сімейних пар, що знаходяться на відстані під час військових дій». – Кваліфікаційна робота магістра на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 053 Психологія (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки). – Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2024.

Дослідження присвячене аналізу психологічного благополуччя сімейних пар, які опинилися у стані вимушеної розлуки внаслідок військових дій. Робота охоплює теоретичні аспекти психологічного благополуччя, вплив військових конфліктів на психоемоційний стан людини, а також специфіку подружніх стосунків у ситуаціях дистанції.

Перший розділ розкриває поняття, структуру та основні компоненти психологічного благополуччя, включаючи його емоційні, соціальні й когнітивні аспекти. Також розглядається вплив військових дій на психіку, який проявляється через підвищений рівень тривожності, стресу та депресії, і їхній вплив на подружні стосунки в умовах розлуки. Визначено, що дистанційні стосунки, зумовлені війною, потребують специфічних форм емоційної взаємодії.

Психологічне благополуччя сімейних пар, що знаходяться на відстані через військові дії, є критичним фактором для збереження стабільності відносин і емоційного стану партнерів. Військовий конфлікт і вимушена розлука створюють численні стресові ситуації, що змінюють характер міжособистісної взаємодії, знижують емоційну близькість і підвищують ризик емоційного виснаження.

Другий розділ роботи присвячено емпіричному дослідженню.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення впливу стресових чинників, рівня задоволеності шлюбом, особливостей взаємодії у конфліктних ситуаціях і компонентів психологічного благополуччя.

Воно проводилося за допомогою таких методик:

- шкала сприйняття стресу (PSS),

- методика оцінки задоволеності шлюбом (В.П. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко),

- методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман),

- Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

У дослідженні взяли участь 50 пар, з яких 25 пар перебували у стані вимушеного розділення, а 25 пар продовжували жити разом.

Отримані результати виявили, що загальний рівень психологічного благополуччя учасників становить 68% від максимально можливого, що свідчить про середню здатність адаптуватися до стресових умов. У групі 1 (пари, які перебували у стані вимушеного розділення) основними проблемними сферами стали труднощі у самоприйнятті, втрата контролю над оточенням та низький рівень позитивних стосунків. У групі 2 (пари, які проживали разом) результати були вищими завдяки наявності емоційної підтримки, збереженню довіри та кращій здатності долати стресові ситуації.

Дослідження підкреслило важливість психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення задоволеності шлюбом, розвиток навичок конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях і управління стресом. Розроблено рекомендації для збереження емоційної близькості, які включають використання сучасних комунікаційних технологій, психотерапевтичної допомоги та методів релаксації.

Третій розділ роботи пропонує психологічні стратегії підтримки благополуччя сімейних пар. Рекомендації включають застосування сучасних технологій комунікації для збереження емоційної близькості, впровадження технік управління стресом (релаксаційні практики, когнітивно-поведінкові техніки), організацію психологічної підтримки через консультування й тренінги.

Практична цінність роботи полягає у розробці ефективних методів збереження емоційної стабільності та задоволеності стосунками в умовах вимушеної розлуки через військові дії.

Ключові слова: *Психологічне благополуччя, сімейні пари, військовий конфлікт, задоволеність шлюбом, управління стресом, конфліктні ситуації, емоційна підтримка, адаптація до стресу, психологічні методики, психологічна допомога, подружні стосунки, комунікація на відстані, емоційна близькість.*

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ ТА ДИСТАНЦІЙНИХ СТОСУНКІВ	10
1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя	10
1.2. Вплив військових дій на психоемоційний стан людини	19
1.3. Особливості подружніх стосунків у період дистанціювання	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ ПАР ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	28
2.1. Методологія та організація дослідження	28
2.2. Результати дослідження	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ ПАР НА ВІДСТАНІ	60
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні військові дії значно впливають не лише на учасників бойових дій, але й на їхні родини, зокрема на подружні пари, які вимушено перебувають на відстані через мобілізацію чи евакуацію. Розлука, спричинена війною, створює серйозні психологічні виклики для цих сімей, впливаючи на їх емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальне психоемоційне благополуччя. Відсутність фізичної близькості, обмежена комунікація, тривога за безпеку партнера і непередбачуваність ситуації формують стресовий фон, що може призвести до емоційного виснаження, депресії, конфліктів і зниження довіри. У таких умовах особливо важливо підтримувати сімейні зв'язки, що є ключовим фактором для подолання психологічних труднощів та забезпечення стабільності як для окремих членів сім'ї, так і для подружжя загалом. Зокрема, дослідження механізмів адаптації сімейних пар до умов розлуки через військові дії дає можливість виявити фактори, що сприяють підтримці психологічного благополуччя, і розробити методи психологічної допомоги.

Психологічне благополуччя є багатогранною категорією, що охоплює емоційне, когнітивне та соціальне благополуччя особистості. Різні дослідники, такі як Н. Бредберн, Е. Дінер, М. Селігман, К. Ріфф, Т. Данильченко, акцентують увагу на значущості емоційної задоволеності, соціальної підтримки та задоволення базових психологічних потреб для підтримки загального благополуччя особистості. Однак особливої уваги потребує вивчення психологічного благополуччя в умовах військових дій, коли обставини, що супроводжують розлуку та стреси, пов'язані з війною, створюють додаткові труднощі, які можуть значно вплинути на психоемоційний стан людей.

Міжособистісні стосунки, зокрема сімейні, є важливим аспектом психологічного благополуччя, і вивченню їх структури та динаміки

присвячені роботи таких дослідників, як О. Бондарчук, І. Ващенко, Т. Титаренко, А. Іващенко, Л. Лепіхова, М. Обозов [8, 59]. Особливо актуальним є дослідження сімейних проблем, конфліктів і методів їх вирішення, що висвітлюють у своїх працях Т. М. Яблонська, Т. В. Буленко, Н. О. Гордєєв, Л. Долинська, Т. Демидова, О. Я. Кляпець, Е. В. Козловська, В. Кравець, О.І. Пенькова та інші .

У контексті військових дій і тривалої розлуки сімейних пар, що спричиняє мобілізація або евакуація, ці дослідження набувають особливої значущості. Важливо дослідити вплив розлуки на емоційне благополуччя подружжя, міжособистісні стосунки та механізми адаптації до нових умов. Це дасть можливість розробити ефективні стратегії підтримки сімей, що перебувають на відстані під час військових дій, зокрема в аспекті підвищення довіри, емоційної близькості та стабільності стосунків.

Наукова значущість дослідження полягає у вивченні специфічних аспектів психологічного благополуччя сімейних пар, що перебувають на відстані під час військових дій. Виявлення ресурсів, які сприяють підтримці емоційної близькості та стабільності стосунків, дадуть можливість розробити ефективні методи психологічної підтримки таких сімей.

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки програм підтримки, психоедукації та консультування, що сприятимуть покращенню психоемоційного стану подружжя та підвищенню їх життєвого благополуччя.

Таким чином, дослідження психологічного благополуччя сімейних пар, що перебувають на відстані під час військових дій, є надзвичайно актуальним, оскільки його результати сприятимуть збереженню сімейних цінностей, покращенню психоемоційного стану учасників та підвищенню їхнього життєвого благополуччя.

Мета дослідження – визначити особливості психологічного благополуччя сімейних пар, які перебувають на відстані під час військових

дій, та розробити рекомендації щодо підтримки їх емоційної близькості й стабільності сімейних взаємин.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічного благополуччя сімейних пар в умовах розлуки, викликані військовими діями.
2. Дослідити основні стресові чинники, які впливають на психологічне благополуччя сімейних пар у ситуації вимушеного розділення.
3. Визначити психологічні особливості емоційної взаємодії та підтримки між партнерами, які перебувають на відстані.
4. Розробити рекомендації для збереження емоційної близькості та стабільності взаємин у сімейних парах в умовах відстані через військові дії.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя.

Предмет дослідження – психологічне благополуччя сімейних пар, які перебувають на відстані під час військових дій.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури – для вивчення концепцій психологічного благополуччя, емоційної близькості та сімейних стосунків в умовах розлуки через військові дії.
2. Емпіричні методи:
 - *Шкала сприйняття стресу (PSS)* – оцінює рівень суб'єктивного стресу та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями;
 - *Методика оцінки задоволеності шлюбом* (розроблена В.П. Століним, Т.Л. Романовою та Г.П. Бутенко) – вимірює рівень емоційного задоволення шлюбними стосунками, зокрема гармонію, довіру, підтримку;
 - *Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»* (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман) – досліджує стиль комунікації партнерів під час конфліктів (конструктивність, агресія, уникнення);
 - *Шкала психологічного благополуччя* (за методикою К. Ріфф) – вимірює суб'єктивне благополуччя за шістьма критеріями: самосприйняття,

автономія, цілеспрямованість, особистісний ріст, контроль над життям, якість стосунків.

3. Математико-статистичні методи: метод описової статистики, факторний аналіз.

Структура роботи – робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ ТА ДИСТАНЦІЙНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя особистості, як важливий фактор позитивного психологічного функціонування, привертає увагу багатьох дослідників. Для кращого розуміння цього поняття варто звернутися до досліджень, які визначають його складові та механізми. Інтерес до позитивного психологічного функціонування почав активно розвиватися в середині ХХ століття, коли почалося вивчення цього феномена та складових, що входять до його структури. Щоб зрозуміти, що саме означає психологічне благополуччя особистості, важливо визначити його зміст.

У психологічній літературі психологічне благополуччя часто описується як динамічна характеристика особистості, що включає суб'єктивні та психологічні складові. Ці складові, в свою чергу, пов'язані з адаптивною поведінкою, тобто здатністю особистості пристосовуватись до змінних умов навколишнього середовища [24]. Більшість дослідників пов'язують благополуччя не з фізичними станами або функціями організму, а з такими аспектами, як самооцінка та почуття соціальної належності. Крім того, психологічне благополуччя пов'язане з реалізацією різних можливостей людини — як матеріальних, так і духовних [15].

Зокрема, Я. Павлоцька, яка досліджувала це явище, визначала психологічне благополуччя як інтегративний феномен, який характеризує позитивне функціонування людини. За її словами, благополуччя виражається через відчуття задоволення життям, реалізацію власного потенціалу, високий рівень інтегрованості особистості у суспільство. Воно також включає в себе гармонійні відносини людини з собою, зі світом і з іншими людьми. Важливою ознакою цього феномену є його суб'єктивний характер, адже

відчуття благополуччя залежить від того, як особистість сприймає своє життя та оточення [60].

Деякі дослідники, серед яких М. Селігман, І. Джідарьян, М. Аргайл та інші, розглядають психологічне благополуччя через призму суб'єктивного щастя, благополуччя та задоволеності життям. Їхні дослідження стали основою для використання таких понять, як «щастя», «задоволеність життям» та «благополуччя» у наукових роботах. П. Фесенко, український дослідник, визначає психологічне благополуччя як системну якість особистості, що включає психологічне, психосоматичне та психічне здоров'я [14]. Отже, з наведених визначень можна зробити висновок, що психологічне благополуччя є динамічною характеристикою особистості, що включає в себе психологічні складові та пов'язане з адаптивною поведінкою [1], а також є інтегративним феноменом, який характеризує позитивне функціонування людини, має суб'єктивний характер і виражається через відчуття задоволеності життям та високої інтегрованості [48].

У науковій літературі виділяють два основних підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя» — гедоністичний та евдемоністичний. Прихильники гедоністичного підходу визначають головною метою життя людини отримання задоволення та уникнення страждань. У рамках цього підходу психологічне благополуччя розглядається через категорії задоволення та незадоволення, позитивних і негативних емоцій. Представники гедоністичної теорії, як-от Е. Дінер та Н. Бредберн, вважають, що людина є благополучною, коли вона задоволена своїм життям і переважно переживає позитивні емоції [59].

Згідно з евдемоністичним напрямом, метою життя людини вважається досягнення щастя, але це не завжди співпадає з насолодою та задоволенням. Наприклад, О. Кронік вказує, що важливим для психологічного благополуччя є особистісне зростання [70], а К. Ріфф додає, що до важливих складових цього феномену належить реалізація своїх здібностей та самоздійснення [75]. Людина, розвиваючись, змінює себе та навколишній світ, досягаючи таким

чином гармонії і психологічного благополуччя [75]. Отже, згідно з евдемоністичним підходом, людина може вважатися щасливою лише тоді, коли вона має можливість для розвитку.

Теорії та моделі психологічного благополуччя, що пропонують прихильники евдемоністичного підходу, є більш багатокomпонентними, ніж ті, що висувають послідовники гедоністичного підходу. Це особливо проявляється у визначенні елементів, які включають в поняття психологічного благополуччя. Окрім гедоністичного та евдемоністичного підходів, існує також так званий «класичний» підхід, який зосереджується на аналізі якості життя людини, включаючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти [59]. До евдемоністичного підходу найбільш близькою є екзистенційно-гуманістична психологія, яка акцентує увагу на ресурсах, потенціалах та можливостях особистості [54]. Оскільки прихильники евдемоністичного підходу роблять акцент на саморозвитку та особистісному зростанні, то представники екзистенційно-гуманістичної психології розглядають категорію благополуччя приблизно так, як і прихильники евдемоністичного підходу.

Існує безліч моделей психологічного благополуччя, розроблених науковцями. Наприклад, моделі психологічного благополуччя Н. Бредберна [7] та К. Ріфф [75], модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера [71], модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко [17] та інші. Сучасні дослідження психологічного благополуччя тривають, і в науковій психологічній літературі з'являються нові виміри цього феномену, зокрема сімейне благополуччя, психічне благополуччя, професійне благополуччя та інші [44].

Для подальшого теоретичного аналізу варто звернутися до теорій окремих науковців, які розкривають не лише саму сутність психологічного благополуччя, а й його структурні компоненти та механізми. Одним з перших, хто заклав теоретичні основи дослідження цього феномену, був Н. Бредберн. На думку цього автора, для глибшого розуміння психологічного

благополуччя необхідно оперувати такими ознаками, які відображають стан щастя чи нещастя, а також суб'єктивне відчуття задоволеності чи незадоволеності життям [24]. Дослідник вказує на те, що цей феномен є відчуттям щастя та загальної задоволеності життям. Водночас він підкреслює, що важливим є баланс між двома комплексами емоцій — позитивними та негативними афектами, такими як задоволеність і незадоволеність життям. Цей баланс досягається через постійну взаємодію між цими двома видами афектів. Н. Бредберн дійшов висновку, що показником психологічного благополуччя є відмінність між позитивним і негативним афектами: чим вищий рівень позитивного афекту, тим вищий рівень задоволеності життям, а якщо негативний афект переважає — рівень задоволеності життям знижується. Однак науковець зазначає, що пов'язати ці два афекти між собою неможливо [24].

К. Ріфф, досліджуючи поняття психологічного благополуччя, вивчила роботи таких теоретиків, як К. Роджерс, Н. Бредберн, К. Г. Юнг та інших, і на основі цього розробила власну структуру психологічного благополуччя [75]. Вона дає своє визначення цього феномену, розуміючи психологічне благополуччя як гармонійно налагоджені психічні процеси та функції, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, а також задоволення собою та навколишнім світом [24].

Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф включає шість основних компонентів [75]:

1. **Автономія** – здатність протистояти соціальному тиску, незалежність у оцінці себе та своєї поведінки, а також здатність до саморегуляції.

2. **Управління оточуючим середовищем** – здатність долати труднощі у процесі реалізації своїх цілей та здатність досягати бажаного в цілому.

3. **Позитивні стосунки з оточуючими** – здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з іншими людьми, що сприяє встановленню довірливих і тривалих стосунків.

4. **Наявність мети в житті** – здатність переживати осмисленість свого життя, включаючи цінності минулого, сьогодення та майбутнього.

5. **Особистісне зростання** – прагнення до розвитку і відчуття власного прогресу.

6. **Самоприйняття** – усвідомлення всіх аспектів своєї особистості, позитивна оцінка себе та свого життя в цілому.

Таким чином, за К. Ріфф психологічне благополуччя є інтегральним феноменом, який включає суб'єктивні конструкти, що відображають сприйняття та оцінку людиною власного функціонування, розглянутого через призму потенційних можливостей особистості [75].

Е. Дінер, розглядаючи питання благополуччя, вводить нове поняття – «суб'єктивне благополуччя», яке, згідно з його теорією, включає в себе три основні складові: комплекс приємних емоцій, комплекс неприємних емоцій та загальне задоволення життям. Важливим аспектом його концепції є те, що суб'єктивне благополуччя має окремі характеристики і його не слід ототожнювати з поняттям «психологічне благополуччя». Окрім того, він вводить ще один компонент до складу благополуччя – «задоволеність», яка стосується різних сфер життя особистості, таких як робота, відпочинок, шлюб та інші. Це введення компоненту задоволеності поглиблює концепцію Е. Дінера і розширює розуміння самого поняття «благополуччя» [57].

М. Селігман, займаючись дослідженням феномену «суб'єктивного благополуччя», значно розширив модель, запропоновану Е. Дінером. На його думку, до характеристик, що визначають суб'єктивне благополуччя, слід додати такі компоненти, як переживання позитивних емоцій, емоційну стійкість, ентузіазм та інші [71]. Крім того, М. Селігман підкреслює, що благополуччя можна розглядати як позитивний афект, який поєднується з

активною діяльністю, що забезпечує змістовне та емоційно насичене існування.

Психологічне благополуччя, за П. Фесенком та Е. Дінером, безпосередньо пов'язане з тим, як людина переживає змістовну наповненість свого життя та як вона осмислює цінності, що допомагають досягати особистісних цілей. Е. Дінер також наголошує, що при вивченні психологічного благополуччя важливо враховувати не лише рівень загального благополуччя, а й внутрішню систему координат, яка включає цінності та установки особистості. Такі індивідуальні орієнтири визначають важливість різних аспектів життя, будь то родина, кар'єра, гроші чи здоров'я [69].

Згідно з П. Фесенком та Е. Дінером, ключовим аспектом психологічного благополуччя є ціннісно-мотиваційний фактор, який дає можливість виокремити широту цього феномену. Це означає, що психологічне благополуччя визначається не лише станом задоволення або щастя, але й здатністю особистості включати в свою картину світу значущі аспекти свого життя, що відображають її пріоритети. Для цього необхідна гнучкість і адаптивність, які є підґрунтям для ефективної та успішної поведінки у різних життєвих ситуаціях. Ці якості допомагають людині зберігати баланс і задоволення навіть в умовах змін або викликів.

Розуміння та оцінка поняття «благополуччя», за думкою багатьох дослідників, охоплює різноманітні аспекти життя людини, оскільки це поняття є багатофакторним і включає численні взаємозв'язки між соціальними, фізичними, психологічними та духовними чинниками. Вони підкреслюють, що благополуччя також є результатом взаємодії генетичної спадковості, умов оточуючого середовища та особливостей розвитку, тобто поєднанням цих факторів. Одним із важливих аспектів, що впливають на рівень психологічного благополуччя, є соціальний фактор. Людині важливо відчувати себе частиною соціальної групи або спільноти, займати певне

місце в ній, встановлювати і підтримувати соціальні зв'язки, що в свою чергу сприяє підвищенню відчуття благополуччя [14].

Т. Данильченко, українська дослідниця, в своїй монографії «Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір» підходить до вивчення благополуччя через аналіз того, як людина протистоїть або адаптується до існуючих соціальних норм. Вона особливо акцентує увагу на соціальному факторі, що впливає на відчуття благополуччя. Дослідниця також створила власну модель благополуччя, в якій визначені структурні складові та фактори, що впливають на його формування. Вона поділяє соціальні потреби на три основні групи в ієрархії: потреби в соціальній інтеграції, потреби в соціальному схваленні та потреби в соціальній підтримці. Кожна з цих груп має два аспекти – внутрішній та зовнішній.

У роботах Т. Данильченко також підкреслюється важливість двох основних компонентів у визначенні благополуччя: когнітивного та емоційного. Когнітивний компонент (іноді його називають рефлексивним) відповідає за уявлення людини про різні аспекти її життя, оцінку ситуацій і подій. Емоційний компонент визначає емоційний тон, тобто те, як людина емоційно реагує на ці аспекти та обставини. Когнітивний компонент дає людині можливість оцінювати події та ситуації, що відбуваються, та вибирати найбільш адекватні способи реагування на них відповідно до ситуації [16].

Окрім уже згаданих факторів, що впливають на відчуття психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості, дослідники визначають ще кілька важливих аспектів. Серед них фізичні, особистісні, екзистенційні та культурні фактори. Докладніше зупинимось на екзистенційному факторі, зокрема на підході В. Франкла до цього питання [60].

В. Франкл акцентує увагу на сенсі життя для людини. Він стверджує, що неможливість знайти відповідь на питання "В чому сенс мого життя?" може призвести до екзистенційного вакууму, який відображає внутрішню

порожнечу. Цей вакуум викликає тривогу, депресивні стани і різні страхи, що, в свою чергу, позбавляють людину можливості переживати щастя та, відповідно, відчуття благополуччя. В. Франкл пов'язував психологічне благополуччя з концепцією «екзистенціальної сповненості». Цей тип благополуччя пов'язаний з максимальною реалізацією потенціалу особистості та включає в себе так звану екзистенційність людини — суб'єктивне задоволення собою, внутрішню узгодженість і гармонійне самоствалення.

Як видно з концепцій В. Франкла, екзистенціальний сенс допомагає людині, враховуючи вимоги та обставини зовнішнього світу, коригувати свої потреби, інтереси та поведінку, досягаючи внутрішньої рівноваги. Це було яскраво продемонстровано в книзі В. Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу», де автор, перебуваючи в умовах концтабору, знаходить сенс життя через сподівання на те, що його близькі ще живі, що ає йому змогу вижити та зберігати надію навіть в екстремальних умовах.

Ще одним важливим аспектом є погляд Р. Мея, який трактує психологічне благополуччя як екзистенціальну парадигму. Р. Мей вважав, що особистість завжди є частиною структури значущих відносин, і тільки через взаємодію з іншими людьми та світом вона може актуалізувати свої потенціали та пізнати себе. Таким чином, світ і соціальні умови, в яких людина існує, суттєво впливають на її відчуття психологічного благополуччя.

Е. Десі та Р. Раян розглядають психологічне благополуччя через призму базових психологічних потреб особистості: потреби в компетентності, автономії та зв'язку з іншими. Вони підкреслюють важливість мотивації для досягнення благополуччя. Задоволення цих потреб, зокрема через внутрішню мотивацію, дає людині змогу відчувати себе благополучно. Коли потреби та прагнення особистості задоволені, то і її благополуччя зростає, оскільки людина має можливість реалізувати свій потенціал у всіх сферах життя [71; 74].

К. Санько, український дослідник, представник емотивного підходу до трактування психологічного благополуччя, розглядає це явище як інтегральний психічний феномен. За його визначенням, психологічне благополуччя — це цілісне переживання, яке відображає те, як успішно індивід функціонує в емоційному середовищі. Цей процес супроводжується позитивним емоційним фоном, здоровим станом організму та психіки, а також довірливим ставленням до світу і позитивним самоставленням. К. Санько також виділяє компоненти психологічного благополуччя, серед яких соціальне благополуччя, задоволеність життям, самооцінка, самоактуалізація та соціальна ефективність [52].

Таким чином, концепції благополуччя у різних дослідників охоплюють не лише фізіологічні та психологічні аспекти, але й екзистенційні та соціальні чинники, що надають цьому феномену багатогранність і взаємозв'язок між особистісним розвитком та зовнішніми умовами.

У працях українського науковця В. Духневича психологічне благополуччя розглядається як результат емоційних переживань людини, що виникають у контексті успіхів у професійній діяльності, реалізації особистого потенціалу та інших досягнень. Він визначає кілька основних чинників психологічного благополуччя особистості, серед яких фізичні чинники, що мають психічну природу, а також реалізація власних можливостей і потенціалу [18].

Щодо розмежування понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя», слід зазначити, що ці поняття часто мають розмиті межі. В багатьох випадках суб'єктивне благополуччя пояснюється в контексті психологічного благополуччя або вважається його складовою частиною. Це підтверджує модель Е. Дінера, де «суб'єктивне благополуччя» включає емоційні переживання, такі як задоволення від життя і низький рівень стресу або дискомфорту [71].

Після аналізу різних підходів і теорій до розуміння феномену психологічного благополуччя можна зробити висновок, що це динамічна

характеристика особистості. Вона включає в себе як суб'єктивні, так і психологічні складові, що пов'язані з адаптивною поведінкою. Психологічне благополуччя можна розглядати як сукупність певних психологічних характеристик, які дають людині змогу ефективно адаптуватися до різноманітних подій. Ці характеристики, у свою чергу, залежать від численних факторів, що сприяють позитивному функціонуванню особистості в різних сферах життя [54].

Психологічне благополуччя є багатограним феноменом, який охоплює суб'єктивні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Воно визначається не лише рівнем задоволеності життям, а й здатністю до адаптації, саморозвитку, побудови гармонійних стосунків і досягнення життєвих цілей. Основні підходи до його вивчення — гедоністичний, евдемоністичний та екзистенційний — підкреслюють важливість пошуку сенсу життя, балансу емоцій і особистісного зростання. Ці аспекти утворюють базис для гармонійного функціонування особистості, сприяють її внутрішній стабільності та дають можливість ефективно долати життєві виклики.

1.2. Вплив військових дій на психоемоційний стан людини

Збройні конфлікти та їх вплив на психоемоційний стан людини є надзвичайно важливою темою, особливо в умовах повномасштабної війни, яку наразі переживає Україна. Війна зачіпає не лише військовослужбовців, а й цивільне населення: чоловіків, жінок, дітей, людей похилого віку. Важливо з'ясувати, як саме збройні конфлікти змінюють психоемоційний стан людей.

Перед тим як розглядати вплив війни на психоемоційний стан людини, варто визначити саме поняття «психоемоційний стан». Згідно з психологічним словником, психоемоційний стан є характеристикою психіки людини на певний момент часу, яка не відображає динамічних процесів, а є більше статичним поняттям.

Однією з основних категорій людей, що знаходяться під впливом військових дій, є військовослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових діях. Психоемоційні стани військовослужбовців Збройних сил України, особливо в умовах антитерористичної операції на сході України, стали об'єктом досліджень через їх важливість для ефективності виконання бойових завдань. У військовослужбовців спостерігаються як позитивні, так і негативні психоемоційні стани. Негативні стани, такі як стрес, тривожність, депресія, мають серйозний вплив на здатність виконувати службові завдання. Психоемоційний стан військовослужбовців залежить від численних факторів, серед яких – взаємини з побратимами та командуванням, умови перебування на передовій, психологічні навантаження.

Військовослужбовці можуть переживати різні стадії негативних психоемоційних станів. Вони включають бойовий стрес, бойову перевтому, бойову психічну травму, посттравматичний стресовий розлад та важкі психогенні стани, такі як неврози та психози. Бойовий стрес є першим проявом стресової реакції на бойові дії, але з часом може призвести до більш серйозних порушень, таких як самовідчуження, емоційне виснаження, агресивність, страх та навіть суїцидальні тенденції [2].

Військова перевтома є наступним етапом, що характеризується психологічним стомленням, безсонням, підвищеною дратівливістю та байдужістю до роботи. Бойова психічна травма є глибшим порушенням, що може призвести до серйозних змін в особистісних якостях людини. Бойова психічна травма має кілька стадій, від гострого шоку до більш тривалих етапів відновлення та розвитку посттравматичного стресового розладу, що є основним результатом військових травм. Військовослужбовці, які переживають ці стадії, потрапляють до групи ризику розвитку довготривалих психічних порушень.

На психоемоційний стан цивільного населення може впливати запровадження воєнного стану. Він супроводжується певними обмеженнями для громадян. Серед них можна виділити такі ключові заходи:

- 1) введення комендантської години, що обмежує пересування в певний час доби;
- 2) перевірка документів, огляд особистих речей, транспортних засобів та житла громадян у разі необхідності;
- 3) встановлення спеціального режиму для виїзду та в'їзду, а також обмеження на переміщення осіб;
- 4) заборона на продаж алкоголю, зброї, хімічних та отруйних речовин;
- 5) можливість введення нормованого забезпечення населення необхідними товарами, як продовольчими, так і непродовольчими;
- б) евакуація населення та переміщення матеріальних і культурних цінностей, якщо цього вимагає ситуація [34].

Ці заходи спрямовані на збереження безпеки та стабільності в умовах воєнного стану, але вони також суттєво обмежують повсякденне життя населення, що призводить до значних психологічних та емоційних навантажень на громадян.

Цивільне населення, особливо жінки, діти та літні люди, також перебуває в зоні ризику для розвитку психоемоційних розладів в умовах війни. Жінки, як найбільш вразлива категорія, страждають не тільки від безпосередніх наслідків збройного конфлікту, а й від гендерно зумовленого насильства. Це насильство може включати фізичні, психологічні та сексуальні порушення. Війна підсилює гендерно зумовлене насильство та створює нові форми страждання для жінок і дівчат, що можуть також торкатися їх родичів.

Війна також має значний вплив на психічний стан дітей, які зазнають травматичних подій, таких як смерть близьких, насильство, руйнування будинків. Діти, особливо молодшого віку, часто відтворюють пережите через ігри, стають більш агресивними чи замкнутими, страждають від кошмарів, тривожності та порушень сну. Вони більш схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу, що може супроводжувати їх

протягом усього життя. У дітей також можуть проявлятися порушення уваги, пам'яті, здатності до навчання.

Літні люди також є особливо вразливою категорією в умовах війни. Втрата дому, насильство, смерть близьких можуть призвести до серйозних психоемоційних розладів. Їхній емоційний стан часто характеризується високим рівнем тривожності, депресії та фізичного виснаження.

Отже, військові дії мають катастрофічний вплив на психоемоційний стан усіх категорій населення. Вони призводять до розвитку різноманітних психічних порушень, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресія, панічні атаки, а також агресія та самоізоляція. Таким чином, вплив збройного конфлікту на психоемоційний стан людини є багатограним і потребує спеціального підходу до реабілітації та підтримки різних груп населення.

Війна сама по собі має руйнівний вплив на психіку особистості, спричиняючи соціальну ізоляцію, фрустрацію потреб, стреси та конфлікти, які ведуть до напружених міжособистісних стосунків і руйнують відчуття психологічного благополуччя [27].

Психологічне благополуччя, з одного боку, можна розглядати як стан, а з іншого — як внутрішній ресурс, що дає змогу людині справлятися зі стресовими подіями [24]. Трагедії на окупованих територіях України безпосередньо впливають на психологічне благополуччя громадян, адже люди, що переживають постійні травматичні події, не відчувають себе благополучно в жодному аспекті.

Одним із важливих аспектів психологічного благополуччя є шість складових, визначених К. Ріфф: автономія, управління оточуючим середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети у житті, особистісне зростання і самоприйняття. У розрізі воєнного стану важко сказати, що ці складові благополуччя можуть бути задоволені повною мірою.

1. Автономія — одна з ключових складових психологічного благополуччя, в умовах війни зазнає значного обмеження. Воєнний стан,

соціальний тиск і обмеження сильно знижують рівень автономії особистості. Людина не може вільно здійснювати свої рішення або діяти незалежно через постійні зміни в життєвих умовах і стресові ситуації.

2. Управління оточуючим середовищем — під час війни це також значно обмежено. Людина, яка перебуває в умовах укриттів або окупації, не може контролювати своє середовище, що в свою чергу призводить до відчуття безпорадності.

3. Позитивні стосунки з оточуючими — переживання військових дій змінюють взаємодію з іншими людьми, іноді навіть призводячи до конфліктів або соціальної ізоляції, що позначається на психологічному благополуччі.

4. Мета в житті — війна змінює життєві орієнтири, знищує звичні соціальні ролі і завдання, що негативно впливає на відчуття мети і сенсу в житті.

5. Особистісне зростання — умови війни здебільшого не сприяють розвитку особистості через постійний стрес і переживання, що не дають можливості людині розвиватися в умовах стабільності.

6. Самоприйняття — війна може призводити до почуття сорому, провини або депресії, що ускладнює процес самоприйняття людини [75].

Війна має руйнівний вплив на психоемоційний стан усіх категорій населення. Вона призводить до розвитку різноманітних психічних порушень, таких як ПТСР, тривожність, депресія, панічні атаки, а також агресія та самоізоляція. Тому реабілітація та підтримка людей, які пережили війну, є надзвичайно важливим аспектом для відновлення їхнього психоемоційного здоров'я.

1.3. Особливості подружніх стосунків у період дистанції

Дистанційні взаємини, особливо в контексті війни, набувають особливого значення в подружніх стосунках. У часи збройних конфліктів, коли один або обидва партнери перебувають на великій відстані через

військову службу, волонтерство, евакуацію або інші обставини, що пов'язані з війною, стосунки між подружжям проходять через серйозні випробування. У період дистанції подружжя стикається з численними труднощами, що можуть як зміцнити їхній союз, так і призвести до його ослаблення або навіть розриву[68].

Психологічні та емоційні труднощі подружніх стосунків на відстані

Перебування на відстані та нездатність бути разом щодня створює додаткові емоційні та психологічні навантаження на обох партнерів. Тривала розлука може стати причиною стресу, тривожності, невпевненості у взаєминах та особистій безпеці. Це особливо актуально в умовах війни, коли існує постійна загроза для життя одного з партнерів. Війна стає фактором, який вносить значущі зміни в емоційний фон подружніх стосунків. Ось кілька основних аспектів, які можуть впливати на стосунки в період дистанції:

1. Тривога і невизначеність

Тривога за безпеку партнера — це один з найбільш значущих емоційних викликів, з якими стикаються подружжя, коли один з партнерів перебуває в умовах війни чи в зоні бойових дій. Війна, на жаль, не лише фізично розділяє людей, а й провокує внутрішні психологічні труднощі через постійну невизначеність та страх за життя та безпеку коханої людини.

Психологічні наслідки: Тривога за здоров'я та безпеку партнера, особливо коли немає чіткої або стабільної інформації, може бути дуже виснажливою. О. Грінь наголошує, що такий стрес має не лише короткотривалі, але й довготривалі наслідки для психіки. Постійний стан тривоги може призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, безсоння, або панічні атаки. Психологічне виснаження, яке супроводжує постійну невизначеність щодо стану партнера, може знижувати загальний емоційний фон і значно ускладнювати здатність справлятися із щоденними завданнями [13].

Вплив на стосунки: Ця тривога також може впливати на взаємодію між подружжям. Коли одна зі сторін постійно перебуває у стані стресу, це може призвести до конфліктів, погіршення комунікації, а інколи й до виникнення відчуття відчуження. Проте якщо обидва партнери готові до того, щоб ділитися своїми переживаннями і підтримувати одне одного, це може зміцнити взаємини. Важливо, щоб партнер, що перебуває вдома, мав можливість висловити свої страхи і переживання, а також отримати підтримку від інших близьких людей.

Підтримка з боку близьких: О. Грінь також зазначає, що підтримка інших членів родини або друзів може значно знизити рівень стресу. Коли родина або друзі створюють стабільне соціальне оточення для того, хто залишився вдома, це дає йому змогу відчутти менше тривоги. Можливість поговорити з іншими людьми, які розуміють ситуацію, може стати важливим фактором зменшення психологічного навантаження [13].

2. Емоційна підтримка

Емоційна підтримка є ключовим елементом будь-яких подружніх взаємин, але в умовах розлуки, особливо на фоні війни, її важливість ще зростає. Взаємна підтримка допомагає зберегти емоційну стабільність і знижує рівень стресу, навіть коли фізична присутність одного з партнерів неможлива.

Важливість підтримки: Л. Єрмоленко підкреслює, що за відсутності фізичної близькості емоційна підтримка через комунікацію може виконувати функцію емоційного зв'язку, що допомагає зберегти відчуття близькості та належності один до одного. Телефонні дзвінки, текстові повідомлення, відеочати — усі ці способи комунікації можуть стати важливими каналами для підтримки партнерів під час розлуки. Особливо важливо, щоб партнери могли висловлювати свої почуття, підтримувати одне одного, втішати, навіть через електронні засоби зв'язку [23].

Психологічний ефект емоційної підтримки: На практиці це означає, що навіть в умовах відстані подружжя повинно активно працювати над

емоційним зв'язком. Позитивна підтримка через слова, теплі слова заохочення, запевнення у коханні або навіть спільні жартівливі моменти можуть зменшити відчуття самотності та допомогти зберегти емоційну близькість. Дослідження показують, що здатність відкрито і щиро обмінюватися емоціями через доступні засоби комунікації може бути такою ж важливою, як і фізична присутність [1, 8].

Ізоляція та її вплив: Втім, навіть з високим рівнем комунікації, дистанція може призвести до емоційної ізоляції. Якщо один з партнерів не отримує достатньо емоційної підтримки або відчуває, що його почуття і переживання не сприймаються належним чином, це може призвести до глибокої самотності. Тривала розлука без достатнього емоційного обміну може бути такою ж травматичною, як і фізична відсутність партнера.

3. Фізичні потреби

Фізична близькість є невід'ємною частиною здорових подружніх взаємин. Вона не лише забезпечує фізіологічні потреби, але й допомагає підтримувати емоційну та психологічну стабільність. В умовах відстані та війни ці фізичні потреби часто стають обмеженими або зовсім відсутніми, що може сильно вплинути на стосунки.

Важливість фізичної близькості: С. Мартиненко акцентує увагу на тому, що фізична близькість є ключовим компонентом емоційного благополуччя. Подружжя, яке перебуває на відстані, може відчувати потребу в обіймах, поцілунках, навіть у простому фізичному контакті, який дає відчуття підтримки та захищеності. Відсутність такої близькості під час війни або інших тривалих розлук може сприяти розвитку відчуття емоційного відчуження або навіть зниження довіри [42].

Адаптація до відсутності фізичної близькості: Хоча фізична близькість вкрай важлива, подружжя повинно знаходити способи адаптації до відсутності цієї компоненти стосунків. Для цього партнер може покладатися на інші способи створення емоційної підтримки, включаючи активне

спілкування, планування зустрічей та збереження спільних інтересів і цінностей. Проте це не завжди зменшує відчуття болю від фізичної відстані.

Ризик емоційного відчуження: Немає фізичної близькості — немає «відчуття дому». Відсутність фізичної присутності може призвести до емоційної ізоляції, коли кожен з партнерів починає відчувати, що вони живуть «окремо». Ця дистанція може підсилювати страхи, підозри і навіть спонукати до розвитку проблем у довірі, оскільки фізичний контакт стає способом підтвердження стабільності і надійності стосунків.

Подружні стосунки в умовах дистанції потребують великої уваги, терпіння та зусиль з обох сторін. Війна вносить додаткові складнощі, однак правильне використання стратегій комунікації, емоційної підтримки та спільних планів може допомогти зберегти взаємини та зміцнити їх. Важливо пам'ятати, що навіть у найскладніші часи підтримка, любов і взаєморозуміння можуть допомогти подолати біль розлуки.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ ПАР ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

2.1. Методологія та організація дослідження

Дослідження було проведено серед 50 пар, з яких 25 пар перебували у стані вимушеного розділення, а 25 пар продовжували жити разом. Метою цього дослідження було оцінити психологічне благополуччя сімейних пар у двох умовах: під час вимушеного розділення та при спільному проживанні, враховуючи вплив військового конфлікту.

Для цього використано кілька методів, що дають можливість комплексно оцінити різні аспекти емоційного стану, міжособистісних стосунків та загального психологічного благополуччя учасників. Психологічні інструменти, які були застосовані, дають змогу визначити рівень стресу, емоційну близькість, задоволеність сімейними стосунками та загальний психологічний стан подружжя в умовах тривалої розлуки. Зокрема, були застосовані такі методики:

- *Шкала сприйняття стресу (PSS)*, яка оцінює рівень суб'єктивного стресу;
- *Методика оцінки задоволеності шлюбом* (розроблена В.П. Століним, Т.Л. Романовою та Г.П. Бутенко), що визначає рівень задоволеності стосунками;
- *Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»* (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман), яка аналізує стилі поведінки партнерів у конфліктах;
- *Шкала психологічного благополуччя* (за методикою К. Ріфф), що дає змогу оцінити різні аспекти психологічного благополуччя, включаючи автономію, особистісний ріст, самоприйняття, цілісність життєвих цілей і якість міжособистісних стосунків.

1. Тест на визначення рівня стресу (Шкала стресу PSS)

Шкала стресу PSS (Perceived Stress Scale) була розроблена в 1983 році психологами Кохеном, Кампіон та Маркусом для вимірювання суб'єктивного відчуття стресу у повсякденному житті. Ця шкала дає можливість оцінити, наскільки часто людина відчуває стрес і як вона сприймає свою здатність справлятися з тими чи іншими ситуаціями. Зазначена шкала широко використовується у психології та медицині для оцінки впливу стресу на психоемоційний стан людини [24].

Шкала складається з 10 запитань, кожне з яких стосується різних аспектів сприйнятого стресу, зокрема рівня тривоги, почуття безконтрольності, емоційної напруги, проблем у взаємодії з іншими людьми та переживань на фоні особистих ситуацій. Кожне питання оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто) (див дод. А).

Основні питання шкали стосуються таких аспектів:

Тривога та емоційний дискомфорт – питання на кшталт «Чи відчували ви, що у вашому житті є проблеми, які вам важко вирішити?»

Переживання труднощів у щоденному житті – «Чи відчували ви, що ваше життя було повністю перевантажене?»

Відчуття безпорадності або нестабільності – «Чи відчували ви, що не в змозі контролювати важливі аспекти вашого життя?»

Соціальна підтримка і взаємодія з іншими – «Чи відчували ви, що вас підтримують інші люди?»

Адаптація шкали PSS до умов війни та розлуки

В умовах війни, коли один з партнерів перебуває на фронті або в зоні бойових дій, стресові ситуації набувають нових, специфічних форм. На додаток до звичних життєвих труднощів, люди зазнають впливу зовнішніх стресорів, таких як:

Невизначеність щодо безпеки партнера: постійний страх за життя партнера, невизначеність щодо його місцеперебування або стану здоров'я.

Проблеми зі зв'язком: відсутність регулярного контакту з партнером через бойові дії, перервані комунікації або відсутність стабільних засобів зв'язку.

Нестабільність життєвих умов: зміни у звичному укладі життя, необхідність адаптації до нових умов (евакуація, переміщення, адаптація до нових соціальних умов).

Страх втрати: тривога через можливу втрату партнера або значні зміни в особистому житті через втрату сімейної стабільності.

Емоційна напруга через обставини війни: погіршення психоемоційного стану через глобальні стресори, такі як бомбардування, сирени, відсутність нормальних умов для життя.

Адаптована версія PSS в умовах війни може включати питання, що стосуються саме цих аспектів.

Наприклад:

«Чи часто ви відчували, що не можете контролювати ситуацію, пов'язану з безпекою вашого партнера?»

«Чи часто ви переживали про здоров'я і безпеку партнера, не отримуючи стабільної інформації?»

«Чи відчували ви, що ваше життя переповнене тривогою або небезпекою через війну?»

«Чи було важко знайти емоційну підтримку від оточення, коли ваш партнер перебував далеко?»

«Чи відчували ви, що зв'язок з партнером дуже важливий, але постійно порушується або ускладнюється?»

Інтерпретація результатів тесту в контексті війни

Результати адаптованого тесту можуть виявити, наскільки сильно учасник відчуває стрес через перебування партнера на війні. Зокрема, це може вказувати на рівень тривоги, відчуття втрати контролю, проблеми з емоційною стабільністю, а також на ступінь соціальної ізоляції.

Низький рівень стресу: вказує на те, що учасник здатний впоратися з ситуацією і має відносно стабільний емоційний стан. Це може свідчити про наявність підтримки з боку родини чи друзів або наявність ефективних стратегій для боротьби зі стресом.

Середній рівень стресу: вказує на те, що стрес є значущим, але контролюється певними способами або спілкуванням з партнером. Можливо, учасник іноді відчуває труднощі, але здатен справлятися з ними.

Високий рівень стресу: це може свідчити про серйозні емоційні проблеми, такі як тривога, депресія, панічні атаки або проблеми з соціальною підтримкою. Високий рівень стресу потребує уваги до психологічного стану учасника і може вказувати на потребу в професійній допомозі.

Значення застосування PSS в умовах війни

Застосування шкали стресу PSS в контексті війни може бути надзвичайно корисним для психологів, соціальних працівників і організацій, які надають допомогу сім'ям, що переживають розлуку через військовий конфлікт. За допомогою цього інструменту можна:

- виявити рівень стресу у подружжя: це дає змогу зрозуміти, наскільки важко учасникам переживати розлуку і які емоційні стресори найсуттєвіші;
- адаптувати методи підтримки: розуміння рівня стресу дає змогу надати більш точну і цілеспрямовану допомогу через психологічну підтримку, консультації чи створення груп підтримки;
- планувати заходи щодо психічного здоров'я: на основі результатів можна розробляти плани щодо того, як знижувати рівень стресу та тривоги в учасників, а також як покращити їх емоційний стан через зміцнення соціальних зв'язків і емоційної підтримки.

Тест PSS може стати важливим інструментом для аналізу та розуміння того, як війна впливає на психоемоційний стан людей, особливо в умовах постійної тривоги та невизначеності.

2. *Методика оцінки задоволеності шлюбом (В.П. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)*

Ця методика використовується для визначення рівня задоволеності подружніми стосунками. Вона розглядає задоволеність шлюбом не лише як результат раціональної оцінки певних аспектів сімейного життя, а як емоційно-забарвлене сприйняття, що проявляється через почуття, узагальнені емоції та суб'єктивне ставлення до стосунків [22].

Методика ґрунтується на припущенні, що задоволеність шлюбом є комплексним явищем, яке поєднує різні емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Вона дає можливість виявити як позитивні, так і негативні сторони стосунків, і з'ясувати, які саме чинники сприяють або заважають благополуччю в шлюбі.

Основні цілі методики:

Оцінка емоційного фону стосунків.

Аналіз думок і очікувань щодо партнера.

Визначення рівня гармонії чи напруженості у шлюбі.

Методика складається з 24 тверджень, які згруповані за шістьма ключовими аспектами взаємин (див. дод Б).

Шість основних аспектів оцінки задоволеності шлюбом

Порівняння свого шлюбу з іншими: Відображає, наскільки респондент сприймає свій шлюб у контексті оточуючих. Наприклад, чи вважає людина, що її шлюб більш вдалий або менш успішний порівняно з іншими парами.

Приклад твердження: "Мій шлюб набагато щасливіший, ніж у більшості моїх знайомих".

Оцінка шлюбу з боку інших: Вивчає, як респондент уявляє сприйняття його шлюбу оточенням. Це може бути важливим для тих, хто цінує думку близьких людей або соціальний статус стосунків.

Приклад твердження: "Мої друзі та родичі вважають наш шлюб ідеальним".

Почуття до партнера: Відображає глибину та характер емоційних переживань стосовно чоловіка або дружини. Це можуть бути як позитивні, так і негативні почуття, які респондент відчуває у різних ситуаціях.

Приклад твердження: "Я часто відчуваю вдячність і теплоту до свого партнера".

Оцінка партнера: Цей аспект аналізує, як респондент сприймає особисті якості партнера: його чесність, відповідальність, турботливість, тощо.

Приклад твердження: "Мій чоловік/дружина — найкращий партнер, якого я міг(ла) собі уявити".

Прагнення змінити партнера: Досліджує, чи відчуває респондент потребу змінити певні риси характеру або поведінку свого чоловіка/дружини, і наскільки це впливає на його/її задоволеність шлюбом.

Приклад твердження: "Я часто думаю, що якби мій партнер був більш поступливим, наші стосунки були б кращими".

Ставлення до шлюбу загалом: Оцінює загальний погляд респондента на шлюб як інститут. Це може бути позитивна чи негативна думка, яка формується на основі особистого досвіду.

Приклад твердження: «Я вважаю, що шлюб — це основа щастя в житті».

Процедура проведення тестування

Інструкція для респондента: Учасникам пропонується уважно прочитати кожне з 24 тверджень та вибрати одну з трьох відповідей:

«Вірно»

«Важко сказати»

«Невірно»

Схема оцінювання: Кожна відповідь кодується певною кількістю балів. Підрахунок балів здійснюється за ключем, що враховує позитивні та негативні характеристики тверджень.

Позитивні твердження:

«Вірно» – 2 бали

«Важко сказати» – 1 бал

«Невірно» – 0 балів

Негативні твердження оцінюються у зворотному порядку.

Діапазон балів: Максимально можлива кількість балів — 48.

Високий рівень задоволеності: 36–48 балів.

Середній рівень задоволеності: 24–35 балів.

Низький рівень задоволеності: 0–23 бали.

Переваги методики

Широкий спектр аналізу: Враховує як емоційні, так і раціональні аспекти стосунків.

Простота використання: Інструмент є зрозумілим для респондентів і зручним у підрахунку результатів.

Орієнтація на різні сфери шлюбу: Допомогає зрозуміти, в яких саме аспектах стосунків є проблеми.

Практичне значення

Методика дає можливість:

Виявити, наскільки людина задоволена своїми стосунками.

Визначити основні проблеми, що впливають на емоційний комфорт у шлюбі.

Підтримати подружні пари в усуненні конфліктів та підвищенні гармонії стосунків.

Цей інструмент є особливо цінним у роботі психологів, що займаються консультуванням подружніх пар, та у наукових дослідженнях, присвячених сімейним взаєминам.

3. Методика "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман)

Методика спрямована на вивчення динаміки взаємодії подружжя в ситуаціях конфлікту. Її мета — визначити найбільш конфліктні сфери шлюбних стосунків, рівень згоди чи незгоди між партнерами та загальну

конфліктність пари. Вона дає можливість оцінити не тільки джерела напруження, а й стиль поведінки кожного партнера у процесі вирішення конфліктів [22].

Опис методики:

Методика включає 32 описи конфліктних ситуацій, які можуть виникати в шлюбі (див. дод. В). Наприклад:

"Ваш партнер не підтримує ваші рішення, що стосуються фінансів".

"Ви не погоджуєтесь з підходами партнера до виховання дітей".

Кожна ситуація стосується різних сфер подружнього життя і відображає потенційно конфліктогенні обставини.

Респонденту пропонується обрати один із варіантів своєї типової реакції на описану ситуацію. Шкала відповідей відображає активність або пасивність реакції, а також ступінь згоди чи незгоди з партнером:

Активне висловлення незгоди: наприклад, відкрито сперечатися, вимагати змін.

Пасивне прийняття: прийняття ситуації без суперечок, але зі збереженням внутрішнього невдоволення.

Нейтральне ставлення: уникання конфлікту, бажання зберегти спокій.

Активна згода: підтримка партнера, навіть якщо є внутрішні сумніви.

Оцінювання відповідей:

Кожен варіант відповіді має бальне значення:

Активне незгода: -2 бали.

Пасивне прийняття: -1 бал.

Нейтральне ставлення: 0 балів.

Активна згода: +2 бали.

Ця шкала дає змогу оцінити, наскільки конструктивною є поведінка респондента у конфліктних ситуаціях.

Основні конфліктогенні сфери:

Методика охоплює вісім ключових сфер, які найчастіше стають причинами конфліктів у шлюбі:

Стосунки з родичами та друзями:

Конфлікти виникають через надмірне втручання з боку родичів або друзів, або через несхвалення партнера стосунків із певними людьми.

Виховання дітей:

Розбіжності у методах виховання, дисципліни, освіти дітей. Один партнер може прагнути суворості, тоді як інший — більшої свободи для дитини.

Бажання автономії:

Прагнення одного з партнерів мати більше свободи, зберігати незалежність або займатися своїми інтересами, що може сприйматися як відсторонення від сімейного життя.

Порушення рольових очікувань:

Невідповідність поведінки партнера очікуванням, наприклад, щодо традиційних сімейних ролей: чоловік не бере на себе "головну роль", дружина ігнорує «домашні обов'язки».

Неузгодженість норм поведінки:

Відмінності у побутових звичках, моральних цінностях або способах проведення часу, що можуть дратувати одного з партнерів.

Домінування у стосунках:

Конфлікти через намагання одного з партнерів контролювати ситуацію, приймати рішення без консультації з іншою стороною.

Ревнощі:

Підозри у зраді, недовіра, надмірний контроль за діями партнера.

Фінанси:

Суперечки щодо витрат, розподілу бюджету, різні погляди на заощадження чи великі покупки.

Процес тестування:

Тестування проходять обидва партнери окремо.

Відповіді аналізуються з урахуванням їх подібності або розбіжностей.

Обчислюється середній бал для кожної сфери, що дає змогу визначити рівень конфліктності в конкретній області.

За допомогою методики можна оцінити:

Рівень конфліктності: наскільки часто у пари виникають конфлікти та наскільки вони емоційно напружені.

Конфліктогенні сфери: в яких саме аспектах подружнього життя пари найчастіше стикаються з проблемами.

Реакції партнерів: стиль поведінки у конфліктах (активна/пасивна, згода/незгода).

Рівень взаєморозуміння: ступінь згоди між партнерами в різних аспектах спільного життя.

Практичне значення:

Результати цього тесту можуть бути використані для:

Виявлення слабких місць у стосунках: які сфери потребують більшої уваги або змін.

Психологічного консультування: допомоги парам у вирішенні конфліктів, покращенні комунікації та досягненні гармонії.

Профілактики розлучень: визначення потенційних ризиків для стабільності шлюбу.

Ця методика є цінним інструментом для психологів, консультантів з сімейних стосунків, а також для самих подружніх пар, які прагнуть краще зрозуміти свої взаємини.

4. Методика визначення психологічного благополуччя (за К. Ріфф)

Ця методика є універсальним інструментом для оцінки психологічного стану людини, враховуючи її емоційний, когнітивний (мисленнєвий) і соціальний аспекти. Вона спрямована на вивчення внутрішньої рівноваги, здатності особистості адаптуватися до викликів життя, взаємодіяти з іншими людьми та підтримувати емоційну стійкість [25, 75].

Особливо важливим є застосування цього тесту в умовах, що спричиняють сильний стрес, таких як військові конфлікти, розлука з

партнером чи життя в умовах невизначеності. Методика допомагає зрозуміти, як зовнішні події впливають на здатність людини зберігати позитивний психологічний стан.

Методика включає кілька ключових аспектів психологічного благополуччя, кожен з яких дає змогу отримати широкую картину емоційного та соціального стану людини:

Ставлення до себе

Наскільки людина приймає себе та свої недоліки.

Чи відчуває гордість за власні досягнення.

Автономія

Здатність приймати самостійні рішення, не залежати від думки інших.

Впевненість у своїх переконаннях навіть в умовах соціального тиску.

Контроль над оточенням

Уміння впливати на обставини та адаптувати їх під свої потреби.

Ефективність у досягненні власних цілей навіть у складних умовах.

Особистісний розвиток

Ступінь, до якого людина прагне до самовдосконалення.

Відчуття зростання та розвитку власних можливостей.

Позитивні стосунки з іншими людьми

Рівень близькості, довіри та підтримки у взаєминах.

Здатність формувати та підтримувати здорові соціальні зв'язки.

Смисл життя

Усвідомлення своєї мети та значущості життя.

Відчуття, що життя має сенс і спрямованість.

Методика базується на серії тверджень, які стосуються різних сфер життя. Респонденти оцінюють, наскільки ці твердження відповідають їхньому стану, думкам чи відчуттям. Відповіді даються за шкалою (наприклад, від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»).

Приклад тверджень (див дод. Г):

«Я задоволений тим, як моє життя розвивається».

«Я почуваюся вільним у своїх діях та рішеннях».

«Я здатний впоратися з будь-якими труднощами».

«У моєму житті є люди, на яких я можу покластися».

Результати обробляються, і за кожним із шести аспектів визначається індивідуальний рівень благополуччя.

Методика дає змогу виявити, як зовнішні обставини — наприклад, стрес від війни чи розлука з близькими — впливають на загальний стан людини. Вона допомагає оцінити:

Рівень психологічної стійкості — здатність справлятися з життєвими викликами.

Емоційну стабільність — уміння підтримувати внутрішню гармонію у складних ситуаціях.

Соціальну адаптацію — якість взаємодії з іншими людьми навіть у стані стресу.

Отримані результати дають можливість визначити, які сфери життя найбільше страждають від впливу зовнішніх факторів, і знайти способи для поліпшення психологічного благополуччя.

Застосування методики у специфічних умовах

У контексті військових дій методика дає змогу:

оцінити, наскільки людина зберігає стійкість перед тривалим стресом;
зрозуміти, як стресові фактори впливають на взаємини, відчуття власної цінності, автономію та сенс життя;

виявити аспекти, які потребують підтримки чи корекції для покращення психологічного стану.

Цей інструмент є цінним для психологів, які працюють з людьми, що переживають стресові життєві обставини, і дає змогу надати цільову допомогу, спрямовану на відновлення внутрішньої гармонії.

Застосування цих методик дасть можливість отримати комплексну картину психологічного благополуччя сімейних пар, що перебувають на відстані під час військових дій. Оцінка рівня стресу, емоційної близькості,

задоволення сімейними стосунками та загального психологічного стану дасть можливість визначити, які аспекти найбільше потребують підтримки і корекції. Результати дослідження будуть корисними для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки таких пар, що дозволить зберегти емоційну стабільність та полегшити процес адаптації до нових умов.

2.2. Результати дослідження

Дослідження було проведене серед 50 пар, з яких 25 пар перебували разом, а 25 пар переживали розлуку з партнерами в умовах військового конфлікту. Учасники дослідження були відібрані серед осіб, чиї партнери знаходились далеко через різні обставини, зокрема через участь у воєнних діях, евакуацію чи виконання професійних обов'язків у зоні підвищеного ризику.

Шкала стресу PSS (Perceived Stress Scale)

Порівняння двох груп за ключовими факторами

Група 1: Пари, які перебувають на відстані

Група 2: Пари, які залишилися разом

1. Рівень стресу (PSS)

Одним із головних аспектів порівняння є рівень стресу у двох групах. У першій групі, де пари перебувають на відстані, більшість учасників переживають високий рівень стресу через труднощі в підтримці емоційного зв'язку з партнерами. Вони стикаються з невизначеністю щодо безпеки своїх близьких, що збільшує тривогу і напругу. Додатково відсутність регулярного фізичного контакту з партнером ускладнює емоційну підтримку.

У другій групі, де пари залишаються разом, рівень стресу, хоча й високий через умови війни та соціальні труднощі, є знижений завдяки стабільності взаємин і постійній фізичній присутності партнера. Постійна підтримка і можливість бути разом полегшують емоційне навантаження, знижуючи рівень стресу порівняно з першою групою.

Вплив конкретних факторів

Невизначеність щодо безпеки партнера:

Цей фактор є одним із основних джерел стресу для учасників першої групи, які перебувають на відстані. Вони часто відчують тривогу через відсутність точної інформації про місцезнаходження та стан здоров'я своїх партнерів. Для учасників другої групи ця проблема менш виражена, оскільки вони мають змогу контролювати ситуацію, залишаючись разом і підтримуючи фізичний контакт.

Емоційна ізоляція:

Для пар на відстані емоційна ізоляція є ще однією великою проблемою. Відсутність можливості для регулярного спілкування, особливо в умовах війни, створює додатковий стрес. У другій групі, де пари можуть бути разом, відчуття емоційної ізоляції знижене завдяки постійному фізичному контакту та взаємній підтримці.

Труднощі в адаптації до нових умов.

Незалежно від того, чи пари перебувають на відстані, чи разом, труднощі в адаптації до нових умов через соціальні та побутові зміни є загальними для обох груп. Проте учасники першої групи, як правило, переживають більше труднощів через необхідність адаптуватися до життя на відстані від партнера і обмеження в спілкуванні. У другій групі пари, незважаючи на труднощі війни, мають більшу можливість адаптуватися завдяки підтримці партнера та спільним зусиллям.

Таким чином, основні фактори, що впливають на рівень стресу, включають відсутність інформації, емоційну ізоляцію і труднощі в адаптації до змін, при цьому пари, які перебувають разом, мають перевагу в емоційній підтримці та фізичному контакті, що знижує рівень стресу.

Група 1: Пари на відстані (25 пар)

Згідно з результатами дослідження, група, що переживає розлуку, переживає значно вищий рівень стресу в порівнянні з парами, що залишилися разом (див табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Розподіл рівнів стресу серед учасників дослідження

<i>Рівень стресу</i>	<i>Кількість пар</i>	<i>% учасників</i>
Високий	15	60
Середній	7	28
Низький	3	12

Вплив факторів:

Невизначеність щодо безпеки партнера: 90% учасників повідомили про постійну тривогу за безпеку своїх партнерів і труднощі у підтриманні зв'язку.

Емоційна ізоляція: 75% учасників зазначили, що відчують значну емоційну ізоляцію через відстань і відсутність підтримки.

Труднощі в адаптації: 60% учасників повідомили про труднощі у адаптації до нових умов (новий побут, зміни у щоденному житті).

Група 2: Пари, які залишилися разом (25 пар)

Ця група, хоча й переживає труднощі в умовах війни, має інші фактори стресу порівняно з парами на відстані(див табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Розподіл рівнів стресу серед учасників дослідження

<i>Рівень стресу</i>	<i>Кількість пар</i>	<i>% учасників</i>
Високий	5	20
Середній	15	60
Низький	5	20

Вплив факторів:

Невизначеність щодо безпеки партнера: 30% учасників повідомили про стрес через переживання за безпеку партнера, але мали більш стабільний контакт.

Емоційна ізоляція: 40% учасників зазначили емоційну ізоляцію, але через фізичну близькість було легше отримати підтримку.

Труднощі в адаптації: 70% учасників переживали труднощі у адаптації до змін у побуті та житті через умови війни, але все ж мали спільне середовище для вирішення цих проблем.

Порівняння двох груп за рівнем стресу та впливом факторів

Рівень стресу:

Група 1, де пари перебувають на відстані, виявляє значно вищий рівень стресу, порівняно з Групою 2, де пари залишаються разом. 60% учасників Групи 1 мають високий рівень стресу, тоді як лише 20% учасників Групи 2 переживають подібний рівень стресу. Це свідчить про те, що фізична відстань між партнерами істотно посилює тривогу і напруженість, особливо через труднощі у підтримці емоційного зв'язку. Водночас, у Групі 2 значно більше учасників з середнім і низьким рівнем стресу (80%), що вказує на кращу здатність адаптуватися до стресових умов завдяки фізичній підтримці партнера.

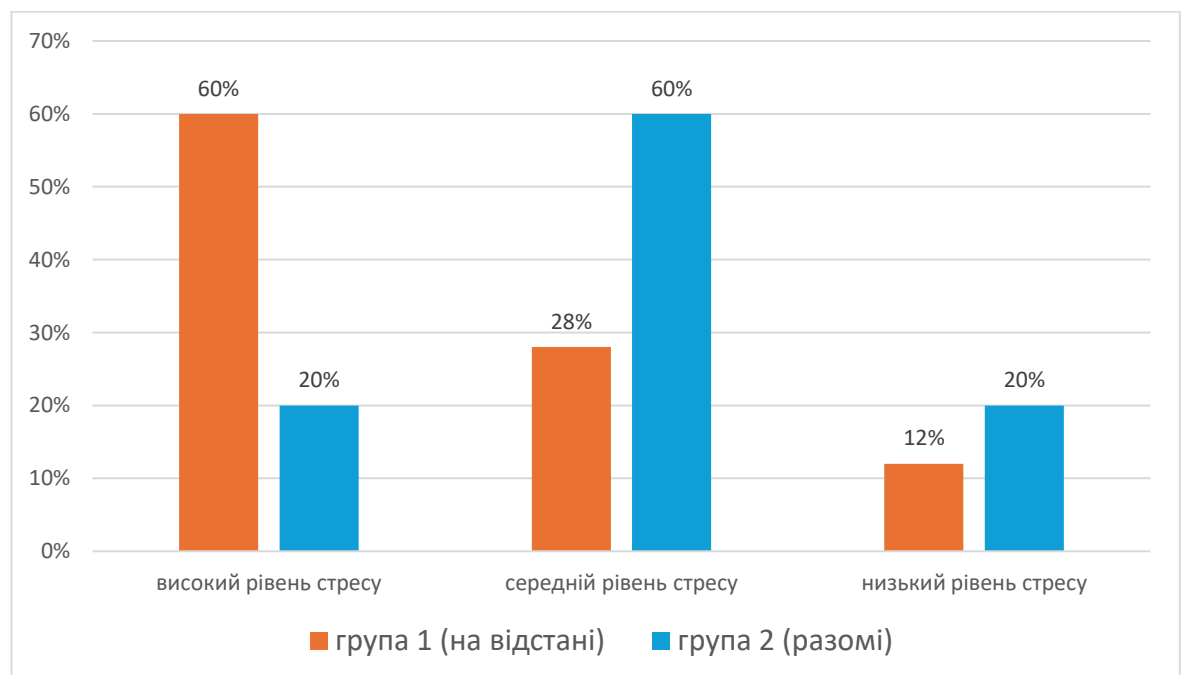


Рис 2.2.1 Порівняння рівнів стресу між двома групами

Вплив факторів:

Невизначеність щодо безпеки партнера:

У Групі 1, де пари перебувають на відстані, значно більше учасників відчувають стрес через відсутність зв'язку та інформації про стан партнерів. 90% учасників Групи 1 відзначили труднощі, пов'язані з невизначеністю щодо безпеки партнера, у порівнянні з лише 30% учасників Групи 2, де пари мають можливість постійно спілкуватися. Це підкреслює важливість емоційної підтримки та доступу до стабільної інформації під час стресу.

Емоційна ізоляція:

У Групі 1 більшість учасників (75%) відчувають емоційну ізоляцію через відсутність фізичного контакту та обмежені можливості для відкритого обміну емоціями. Це значно контрастує з Групою 2, де лише 40% учасників відчувають емоційну ізоляцію. Учасники Групи 2 можуть спілкуватися без обмежень, що допомагає зберігати емоційну стабільність в умовах стресу.

Адаптація до нових умов:

Хоча обидві групи стикаються з труднощами в адаптації до нових умов, учасники Групи 1 переживають більше труднощів через відсутність фізичної підтримки партнера. 60% учасників Групи 1 вказали на значні труднощі в адаптації до нових умов, тоді як в Групі 2 70% учасників також відчувають труднощі, але завдяки фізичній присутності партнера та спільному перебуванню, вони мають більше ресурсів для адаптації. Це свідчить про важливість фізичної близькості та підтримки для ефективної адаптації в стресових умовах.

Таким чином, порівняння двох груп показує, що пари, які перебувають на відстані, відчувають значно більший стрес через невизначеність, емоційну ізоляцію та труднощі в адаптації.

Натомість пари, які залишаються разом, здатні краще справлятися з цими факторами завдяки фізичній підтримці та більшій можливості для емоційного зв'язку.

Таким чином, група 1 (пари на відстані) переживає значно більший рівень стресу в порівнянні з Групою 2 (пари разом). Це зумовлено відсутністю фізичної підтримки, труднощами у підтриманні емоційного зв'язку та нестабільною інформацією про безпеку партнерів.

Основні фактори стресу для Групи 1 — це невизначеність щодо безпеки партнера та емоційна ізоляція. У той час як у Групі 2 труднощі зосереджені на адаптації до нових умов життя, проте завдяки спільному перебуванню з партнером рівень стресу є нижчим.

Рекомендації: Для Групи 1 важливо зосередитися на підтримці стабільного зв'язку з партнерами та надавати доступ до психологічної підтримки для зменшення стресу. Групі 2 варто зосередитися на підтримці в адаптації до змін у житті, зокрема через навчання стратегіям подолання стресу та розвитку емоційної саморегуляції.

Результати дослідження за методикою оцінки задоволеності шлюбом (В.П. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)

Метою дослідження було визначити рівень задоволеності шлюбними стосунками в умовах стресових ситуацій, зокрема, в контексті війни та розлуки з партнером. У дослідженні взяли участь 50 пар, які були розподілені на дві групи:

Група 1: 25 пар, що знаходяться на відстані (через війну або інші обставини).

Група 2: 25 пар, що перебувають разом.

Середні результати:

Високий рівень задоволеності (36–48 балів):

Група 1 (на відстані): 5 пар (20%) з цієї групи також оцінюють свої стосунки як високі, вказуючи на те, що зберігають емоційну близькість, незважаючи на фізичну відстань між партнерами.

Група 2 (разом): 8 пар (32%) виявили високий рівень задоволеності своїми стосунками. Ці пари відзначили гармонійні стосунки, взаєморозуміння та підтримку, навіть в умовах стресу. Вони підкреслюють,

що, незважаючи на зовнішні труднощі, емоційний зв'язок між партнерами залишається сильним.

Середній рівень задоволеності (24–35 балів):

Група 1 (на відстані): 15 пар (60%) з цієї групи вказали на середній рівень задоволеності своїми стосунками. Вони відчують труднощі, які виникають через відсутність постійного фізичного контакту з партнером, але намагаються підтримувати емоційний зв'язок через дистанційне спілкування.

Група 2 (разом): 12 пар (48%) виявили середній рівень задоволеності своїми стосунками. Вони зазначили, що хоча їхні стосунки стабільні, іноді виникають труднощі через зовнішні стресові фактори (побутові труднощі, стрес від війни), але вони прагнуть зберігати гармонію.

Таблиця 2.2.3

Розподіл рівнів задоволеності шлюбом серед пар дослідження

Рівень задоволеності	Група 1 (на відстані)	%	Група 2 (разом)	%
Високий (36–48)	5	20%	8	32%
Середній (24–35)	15	60%	12	48%
Низький (0–23)	5	20%	5	20%

Низький рівень задоволеності (0–23 бали):

Група 1 (на відстані): 5 пар (20%) у цій групі виявили низький рівень задоволеності своїми стосунками, що може бути наслідком емоційної відстані та труднощів у підтримці постійного контакту.

Група 2 (разом): 5 пар (20%) виявили низький рівень задоволеності стосунками. Ці пари зазначили, що відчують стрес через певні проблеми в стосунках, такі як нерозуміння з боку партнера або відсутність підтримки.

Аналіз за основними аспектами методики:

Порівняння свого шлюбу з іншими:

Група 1 (на відстані): 56% пар вважають свій шлюб кращим або таким самим, як у інших, хоча відчують певні труднощі через відстань.

Група 2 (разом): 68% пар вважають, що їхній шлюб кращий або не гірший за інші.

Оцінка шлюбу з боку інших:

Група 1 (на відстані): 65% пар відчують таке ж позитивне сприйняття, але є більше сумнівів через відсутність постійного контакту.

Група 2 (разом): 75% пар відчують, що їхній шлюб позитивно сприймається оточенням.

Почуття до партнера:

Група 1 (на відстані): Більшість пар у цій групі мають змішані почуття — частина відчуває труднощі через відстань, але більшість все одно висловлює підтримку.

Група 2 (разом): Пари з високим рівнем задоволеності демонструють тепло та вдячність до своїх партнерів.

Оцінка партнера:

Група 1 (на відстані): 50% пар з цієї групи висловлюють схожу оцінку партнера.

Група 2 (разом): 60% пар оцінюють свого партнера як "ідеального" або «задовільного».

Ставлення до шлюбу загалом:

Група 1 (на відстані): 70% пар ставляться до шлюбу позитивно, але в їхніх відповідях з'являються сумніви через труднощі, пов'язані з відсутністю фізичного контакту.

Група 2 (разом): 80% пар демонструють позитивне ставлення до шлюбу.

Загальна оцінка задоволеності шлюбом:

Більшість пар з обох груп (60% у групі 2 і 80% у групі 1) мають середній або високий рівень задоволеності своїми стосунками, що свідчить

про здатність підтримувати стосунки у складних умовах. Водночас група, що перебуває разом, має більше пар з високим рівнем задоволеності.

Вплив відстані на стосунки:

У групі, де пари перебувають на відстані, виявлено більше труднощів, що свідчить про складнощі в підтримці емоційного зв'язку через відсутність фізичної присутності партнера. Проте більшість пар намагаються підтримувати шлюб через інші форми взаємодії (спілкування, дистанційна підтримка).

Психологічна підтримка:

Для обох груп, особливо для пар, що знаходяться на відстані, важливою є психологічна підтримка, яка допоможе зберегти емоційний зв'язок та вирішити труднощі, які виникають у стресових умовах (війна, відсутність стабільного контакту).

Подальші дослідження можуть зосередитися на детальнішому аналізі того, як відсутність фізичної присутності партнера впливає на довгострокову стабільність шлюбу, а також на необхідність адаптації до нових форм взаємодії між подружжям.

Методика "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман)

Метою дослідження було визначення особливостей конфліктності та стратегій реагування на конфлікти у цих двох групах, використовуючи методику Ю.Є. Альошиної та Л.Я. Гозман.

Дослідження було проведено серед двох груп подружніх пар:

Група 1 (пари на відстані): 25 пар, які вимушено перебувають у розлуці через зовнішні обставини (наприклад, війна, переїзд чи професійна діяльність);

Група 2 (пари разом): 25 пар, які зберігають постійний фізичний контакт і спільне проживання.

Загальний рівень конфліктності

Середній бал конфліктності для кожної групи:

Таблиця 2.2.4

Аналіз конфліктності у різних сферах показав наступні результати:

Сфера	Група 1 (на відстані)	Група 2 (разом)
Стосунки з родичами та друзями	-1,4	-1,0
Фінансові питання	-1,2	-0,8
Виховання дітей	-1,0	-0,6
Бажання автономії	0,3	0,7
Порушення рольових очікувань	0,0	0,5

Група 1 (пари на відстані): середній бал становить -0,7. Це вказує на вищий рівень напруження і незгод між партнерами порівняно з парами, які мають можливість бути фізично разом. Основними джерелами конфліктів у цій групі є відсутність регулярної комунікації, емоційна ізоляція та труднощі у вирішенні практичних питань через фізичну дистанцію. Партнери у віддалених стосунках частіше відчувають нерозуміння, що може бути посилено браком можливості для відкритого обговорення проблем.

Група 2 (пари разом): середній бал становить -0,3. Це свідчить про помірний рівень конфліктності, менш виражений завдяки можливості особистої комунікації та спільного вирішення проблем. Пари, які залишаються разом, демонструють вищу здатність до компромісів та взаєморозуміння. Постійна фізична присутність дозволяє уникати багатьох потенційних конфліктів, оскільки партнери мають змогу вчасно реагувати на потреби один одного та підтримувати емоційний зв'язок.

Отримані дані вказують на те, що фізична дистанція сприяє загостренню конфліктів у різних сферах, водночас партнери, що залишаються разом, демонструють більшу здатність до компромісів і взаєморозуміння.

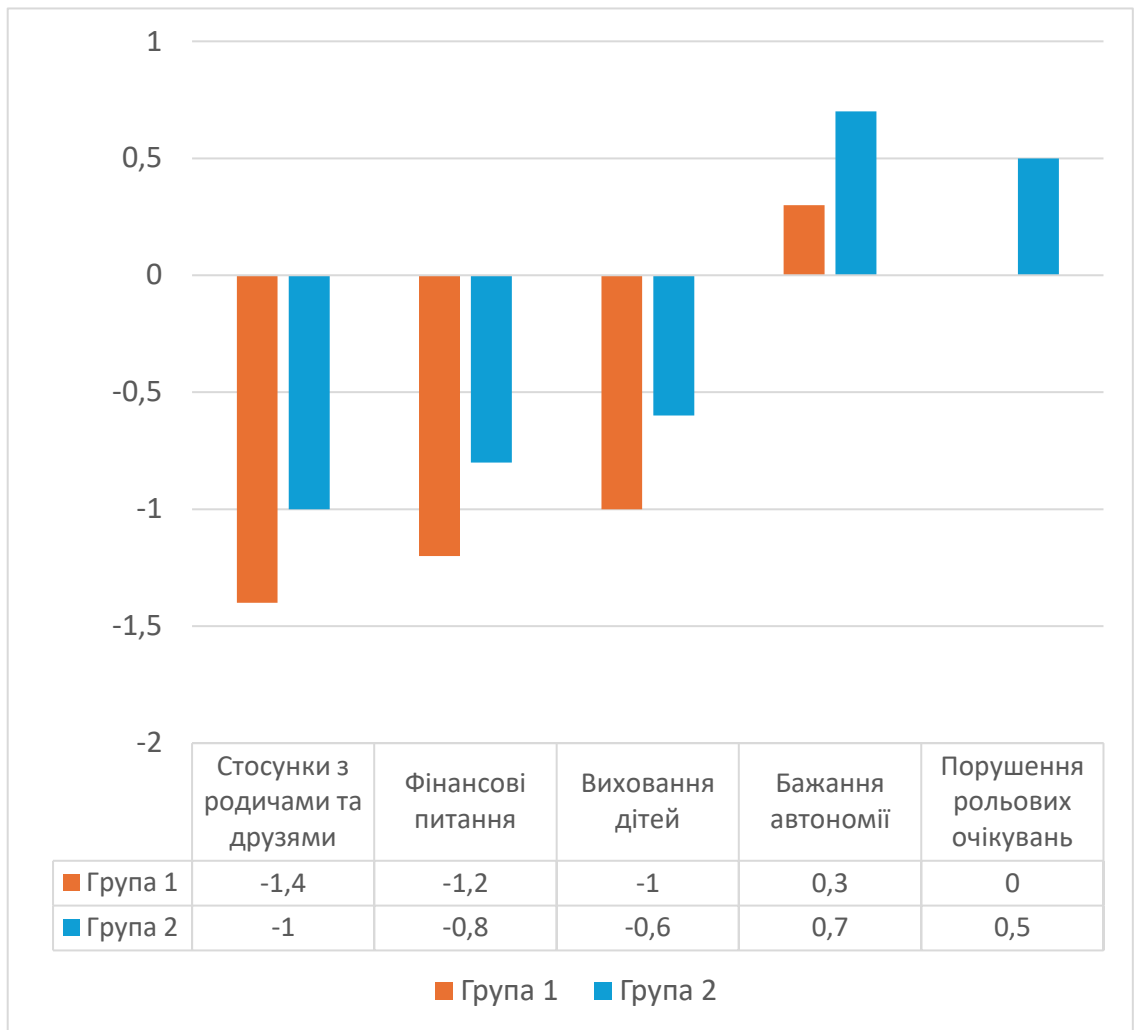


Рис 2.2.2 Рівень конфліктності серед подружніх пар за типом стосунків

Інтерпретація результатів дослідження щодо рівня конфліктності між парами, що знаходяться на відстані, та парами, які живуть разом, дає змогу глибше зрозуміти, як різні аспекти стосунків впливають на емоційну атмосферу та взаємодію в парі.

У випадку пар, які перебувають на відстані, спостерігається вища конфліктність, зокрема в таких сферах:

Взаємодія з родичами: Відсутність регулярного фізичного контакту може ускладнити вирішення питань, пов'язаних з родинними взаєминами, такими як відвідування родичів, проведення свят чи участь у сімейних

заходах. Це може призвести до непорозумінь або конфліктів через відсутність спільного бачення ситуації та труднощі в узгодженні графіків.

Фінансові питання: Взаємне фінансування, розподіл витрат та планування бюджету можуть викликати труднощі через недостатню взаємодію та необхідність приймати важливі рішення без безпосередньої участі партнера. Особливо це стосується витрат на поїздки або витрати, пов'язані з підтримкою зв'язку.

Такі труднощі можуть бути зумовлені браком безпосередньої комунікації, а також обмеженими можливостями для швидкого вирішення практичних питань. Більшою мірою акцент робиться на організаційних та побутових аспектах, що потребують спільної участі, яка у відстані стає складнішою.

Пари, які проживають разом, демонструють значно нижчий рівень конфліктності в різних сферах життя. Зокрема:

Загальна взаємодія та комунікація: Регулярний фізичний контакт дозволяє більш ефективно вирішувати проблеми, що виникають у стосунках. Партнери мають можливість обговорювати будь-які питання в реальному часі, що дозволяє швидко залагоджувати непорозуміння і знаходити компроміси.

Автономія та рольові очікування: У пар, що живуть разом, спостерігається більший баланс у питаннях автономії та ролей. Це означає, що кожен партнер має можливість зберігати свою індивідуальність і реалізовувати власні інтереси, при цьому враховуючи потреби партнера. Такий баланс дозволяє уникати конфліктів щодо домінування однієї особи чи надмірного втручання в особисті справи іншої.

Завдяки більшій фізичній близькості, можливості взаємодіяти в реальному часі та мати спільні моменти для вирішення питань, пари, які живуть разом, зазвичай мають краще налагоджену комунікацію та гармонію в стосунках.

Отже, результати свідчать про те, що відстань може збільшувати рівень конфліктів у певних сферах стосунків, тоді як спільне проживання сприяє більшій стабільності та гармонії у стосунках завдяки постійному фізичному контакту та ефективнішій комунікації.

Таблиця 2.2.5

Аналіз реакцій подружжя на конфлікти показав такі тенденції:

Тип реакції	Група 1 (на відстані)	Група 2 (разом)
Активне висловлення незгоди	70%	50%
Пасивне прийняття	20%	30%
Нейтральне ставлення	5%	15%
Активна згода	5%	5%

Пари на відстані частіше демонструють активне висловлення незгоди, що може бути зумовлено накопиченням емоційного напруження та потребою висловити свої переживання у короткі періоди комунікації.

Пари, які живуть разом, частіше застосовують стратегії нейтрального ставлення чи пасивного прийняття, що свідчить про прагнення уникнути ескалації конфлікту.

Таким чином, пари, які перебувають на відстані, демонструють вищий рівень конфліктності, особливо у сферах стосунків із родичами, фінансів і виховання дітей. Це може бути наслідком труднощів у вирішенні повсякденних питань та обмеженого часу для комунікації.

Пари, що залишаються разом, мають менший рівень конфліктності завдяки більшій можливості для відкритого обговорення проблем і досягнення компромісів.

Типи реакцій на конфлікти також відрізняються: у пар на відстані домінує активне висловлення незгоди, тоді як у пар, що живуть разом, частіше зустрічаються пасивні та нейтральні стратегії.

Фізична дистанція створює додаткові виклики для подружжя, що потребує адаптації та розвитку ефективних стратегій комунікації, таких як регулярні онлайн-зустрічі, обговорення планів і спільне вирішення проблем.

Результати дослідження за методикою визначення психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Метою дослідження було оцінити рівень психологічного благополуччя серед 50 пар, розділених на дві групи:

- Група 1 (на відстані): 25 пар, які перебувають у різних локаціях через військовий конфлікт.
- Група 2 (разом): 25 пар, які проживають разом, незважаючи на зовнішні виклики.

Методика К. Ріфф аналізує шість ключових аспектів психологічного благополуччя:

1. Ставлення до себе – рівень самоприйняття, здатність позитивно оцінювати себе та своє життя.
2. Автономія – здатність самостійно приймати рішення та діяти відповідно до власних переконань.
3. Контроль над оточенням – можливість ефективно керувати обставинами свого життя.
4. Особистісний розвиток – прагнення до самовдосконалення та зростання.
5. Позитивні стосунки – якість та підтримка у міжособистісних стосунках.
6. Смысл життя – наявність цілей, що додають життю значущості.

Загальний рівень психологічного благополуччя:

1. Загальний рівень психологічного благополуччя
- Рівень благополуччя оцінювався за шкалою, де 100% – максимальний можливий рівень.

- Група 1 (на відстані): середній рівень психологічного благополуччя становив 62%, що свідчить про суттєве зниження через розлуку, брак підтримки та труднощі комунікації.
- Група 2 (разом): середній рівень психологічного благополуччя становив 74%, що вказує на помірний рівень стресу, компенсований спільним проживанням і емоційною підтримкою партнера.

Таблиця 2.2.6

Результати дослідження психологічного благополуччя

Компоненти психологічного благополуччя	Г р у п а 1 (н а в і д с т а н і), %	Г р у п а 2 (р а з о м), %
Ставлення до себе	55%	70%
Автономія	50%	65%
Контроль над оточенням	45%	68%
Особистісний розвиток	40%	60%
Позитивні стосунки	48%	75%
Смисл життя	50%	72%

*Ставлення до себе:***Група 1 (пари на відстані):**

Учасники цієї групи стикаються зі значними труднощами в самоприйнятті. Основними причинами можуть бути брак підтримки з боку партнера через фізичну дистанцію, що спричиняє відчуття самотності та ізольованості. Нездатність ділитися своїми досягненнями чи проблемами з близькою людиною знижує рівень впевненості у власній значущості, викликаючи сумніви у своїх силах та здібностях.

Група 2 (пари разом):

Результати цієї групи значно кращі. Присутність партнера у спільному просторі забезпечує постійну підтримку, що допомагає респондентам підтверджувати свою цінність і значущість. Спільне життя сприяє формуванню відчуття впевненості у собі завдяки взаємному схваленню та можливості спільного вирішення проблем.

Автономія

Група 1 (пари на відстані):

Дистанція посилює вплив зовнішніх обставин на прийняття рішень. Брак постійного контакту з партнером створює труднощі у формуванні впевненості в собі, що призводить до залежності від зовнішніх факторів, таких як соціальні обмеження, стресові ситуації чи тиск з боку суспільства. Учасники цієї групи часто вагаються у прийнятті самостійних рішень.

Група 2 (пари разом):

Учасники демонструють більшу стійкість до впливу середовища. Присутність партнера створює почуття підтримки, яке сприяє розвитку автономності, оскільки рішення можуть прийматися спільно або з урахуванням думки партнера. Це знижує рівень невизначеності та тривожності, пов'язаної з прийняттям рішень

Контроль над оточенням:

Група 1 (пари на відстані):

Ця група показала значні труднощі у контролі над обставинами свого життя. Фізична дистанція, невизначеність ситуації та обмежені можливості спілкування з партнером посилюють відчуття втрати контролю. Люди відчувають, що не можуть впливати на важливі аспекти свого життя, такі як робота, родинні стосунки чи повсякденні обов'язки.

Група 2 (пари разом):

Спільне проживання значно покращує показники контролю над оточенням. Учасники відчувають менший тиск завдяки можливості ділити відповідальність з партнером. Спільне обговорення проблем і пошук рішень сприяють зниженню стресу та підвищують здатність впливати на обставини.

Особистісний розвиток:

Група 1 (пари на відстані):

Стресові обставини та дистанція суттєво знижують мотивацію до самовдосконалення. Учасники зазначають, що часто втрачають інтерес до професійного чи особистісного зростання через втому, емоційне виснаження та брак підтримки з боку партнера.

Група 2 (пари разом):

Результати цієї групи демонструють помірний рівень прагнення до розвитку. Спільне життя створює можливості для підтримки у нових починаннях. Хоча військові дії впливають на загальний рівень мотивації, присутність партнера допомагає краще долати складні моменти.

Позитивні стосунки:

Група 1 (пари на відстані):

Фізична дистанція негативно впливає на якість міжособистісних стосунків. Учасники відчують емоційний вакуум через обмежену кількість спільного часу, що ускладнює підтримання зв'язку та емоційного розуміння. Це може призводити до конфліктів і взаємного нерозуміння.

Група 2 (пари разом):

Група, що проживає разом, демонструє значно вищий рівень позитивних стосунків. Спільне проживання сприяє більш глибокому емоційному зв'язку, що дозволяє партнерам обговорювати проблеми та надавати один одному підтримку. Це забезпечує стабільність і взаєморозуміння у парі.

Смисл життя:

Група 1 (пари на відстані):

Ця група стикається зі значними труднощами у визначенні життєвих цілей. Війна та фізична розлука призводять до відчуття втрати перспектив і мотивації. Невизначеність майбутнього та обмежена можливість планування підсилюють ці проблеми.

Група 2 (пари разом):

Завдяки можливості спільно планувати майбутнє, учасники цієї групи демонструють кращі результати у визначенні смислу життя. Спільні цілі та взаємна підтримка допомагають їм орієнтуватися на довгострокові перспективи навіть у складних умовах.

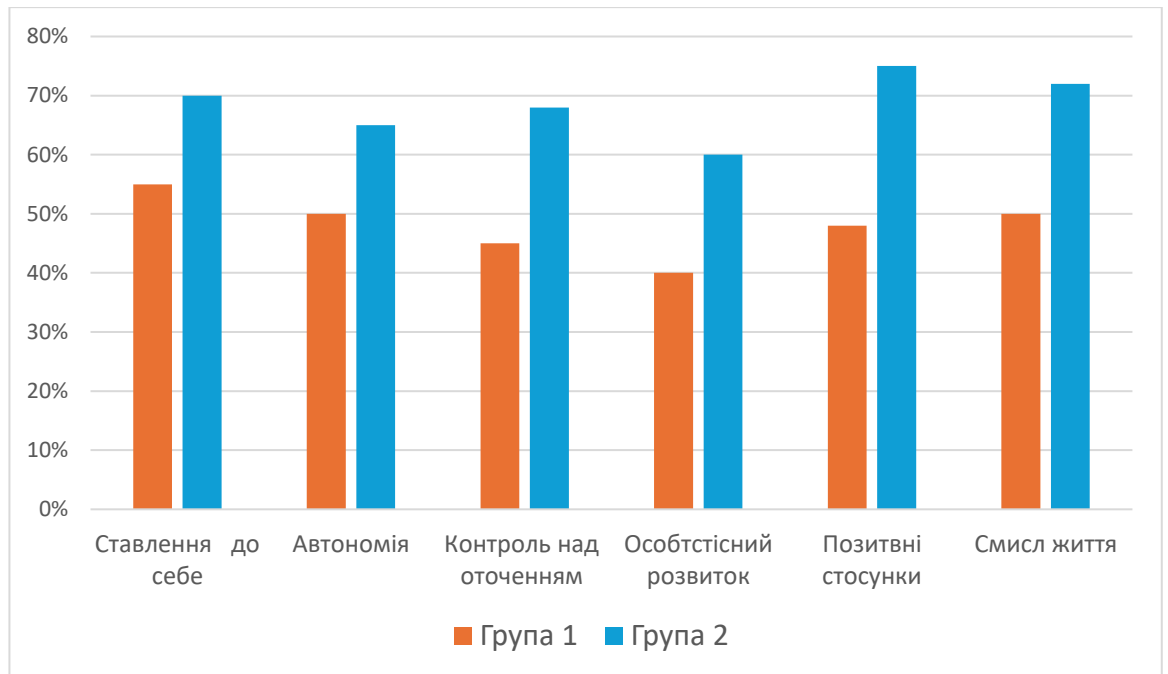


Рис 2.2.3 Порівняння рівнів психологічного благополуччя між групами

Загальні тенденції:

1. Високий рівень благополуччя:
 - Група 2: 25% учасників демонструють високу здатність до адаптації, впевненість у собі та стійкість до стресу.
2. Середній рівень благополуччя:
 - Група 1: 35% учасників мають часткову адаптацію до умов війни, однак стикаються з труднощами у сфері автономії та контролю над оточенням.
 - Група 2: 50% учасників демонструють помірну здатність до емоційного відновлення завдяки спільному життю.
3. Низький рівень благополуччя:
 - Група 1: 40% учасників стикаються з емоційними труднощами, відчуттям втрати контролю над життям і браком підтримки.

Ці результати свідчать про важливість емоційної підтримки та стабільних стосунків у забезпеченні психологічного благополуччя в умовах стресу.

Дослідження показало значний вплив фізичної дистанції та спільного проживання на психологічне благополуччя пар. Пари, що проживають разом, демонструють вищі результати за всіма компонентами завдяки можливості спільної підтримки. Натомість пари на відстані виявляють суттєві труднощі через розлуку, що потребує додаткової підтримки для збереження психоемоційної стабільності.

Кореляційний аналіз між змінними:

Шкала сприйняття стресу (PSS) та Шкала задоволеності шлюбом:

Результати: У парах, які перебували у стані вимушеного розділення, кореляція була сильно негативною ($r = -0.52$), що підтверджує вплив високого рівня стресу на задоволеність стосунками. У парах, які живуть разом, кореляція була менш вираженою ($r = -0.38$).

Підвищений стрес, спричинений розлукою, значно знижує емоційну близькість і гармонію в стосунках.

Шкала сприйняття стресу (PSS) та Шкала психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф):

Результати: Для розділених пар кореляція склала $r = -0.63$, для пар, які живуть разом, $r = -0.48$.

Вимушена розлука підсилює вплив стресу на загальне благополуччя, знижуючи рівень самосприйняття, автономії та особистісного зростання.

Шкала задоволеності шлюбом та Шкала психологічного благополуччя:

Результати: У розділених пар кореляція була помірно позитивною ($r = 0.59$), тоді як у пар, які живуть разом, кореляція була сильнішою ($r = 0.71$).

Задоволеність шлюбними стосунками більше сприяє психологічному благополуччю у парах, які продовжують жити разом.

Методика оцінки характеру взаємодії подружжя в конфліктах та Шкала задоволеності шлюбом:

Результати:

Для конструктивних стилів (співпраця, компроміс) у розділених пар $r = 0.45$, у пар, що живуть разом, $r = 0.68$.

Для деструктивних стилів (агресія, уникнення) у розділених пар $r = -0.56$, у пар, що живуть разом, $r = -0.43$.

Конструктивна взаємодія підтримує довіру та гармонію в обох групах, проте у розділених пар вона менш ефективна через брак фізичного контакту.

Шкала психологічного благополуччя та характер взаємодії в конфліктах:

Результати:

Позитивна кореляція між конструктивними стилями та благополуччям у розділених пар $r = 0.47$, у пар, що живуть разом, $r = 0.64$.

Негативна кореляція між деструктивними стилями та благополуччям у розділених пар $r = -0.51$, у пар, що живуть разом, $r = -0.38$.

Конструктивна комунікація покращує психологічний стан обох партнерів, однак розлука знижує можливість ефективного вирішення конфліктів.

Вимушене розділення посилює негативний вплив стресу на задоволеність шлюбом та психологічне благополуччя. Умови спільного проживання, навпаки, сприяють кращій комунікації, що позитивно впливає як на задоволеність стосунками, так і на емоційний стан партнерів. Конструктивні стилі взаємодії демонструють позитивний ефект на подружнє благополуччя навіть у складних умовах розлуки, проте їхній вплив є сильнішим для пар, які проживають разом. Водночас деструктивна поведінка у конфліктах погіршує як психологічне благополуччя, так і рівень задоволеності стосунками незалежно від умов проживання.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ ПАР НА ВІДСТАНІ

У сучасному світі, коли військові конфлікти, еміграція або професійні обов'язки часто розлучають членів сімей, психологічні стратегії підтримки благополуччя стають надзвичайно важливими для збереження гармонії у стосунках. Особливо це актуально для сімейних пар, що вимушені підтримувати свої стосунки на відстані.

Психологічні дослідження підтверджують, що відстань між партнерами може впливати на рівень їхнього психологічного благополуччя та потребує використання особливих підходів для підтримки емоційної близькості, зміцнення довіри та збереження взаємної підтримки [39].

1. Психологічне благополуччя та його аспекти

Психологічне благополуччя визначається як здатність особистості переживати позитивні емоції, справлятися з труднощами та зберігати внутрішню гармонію. Для подружніх пар, які перебувають на відстані, психологічне благополуччя набуває додаткового значення, адже постійна розлука може впливати на емоційну стабільність партнерів. Ключовими аспектами благополуччя є:

- **Самоприйняття** – готовність приймати себе, свої недоліки та сильні сторони. Це дозволяє партнерам зберігати внутрішній баланс і бути менш вразливими до стресу, що може виникнути через відсутність одного з партнерів.
- **Позитивні міжособистісні стосунки** – здатність підтримувати теплі, довірливі стосунки, навіть на відстані.
- **Особистісне зростання** – розвиток кожного партнера як особистості, який може відбуватися незалежно від фізичної присутності іншого партнера.

- **Відчуття мети в житті** – важливо, щоб у кожного з партнерів була чітка мета або спільні цілі, що допомагає залишатися вмотивованими та зміцнює зв'язок [23].

2. Стратегії збереження психологічного благополуччя

Для підтримки психологічного благополуччя подружніх пар на відстані існує кілька основних стратегій, які допомагають зберігати емоційну стабільність і зміцнювати стосунки. Ці стратегії варіюються від індивідуальних технік самопідтримки до спільних практик, які сприяють зміцненню емоційного зв'язку, навіть коли партнери фізично розділені.

Регулярне спілкування

Однією з найбільш ефективних стратегій є регулярне спілкування, яке дозволяє партнерам підтримувати емоційну близькість і взаєморозуміння, незважаючи на фізичну відстань. Завдяки сучасним технологіям, можливості для зв'язку стали значно різноманітнішими і доступнішими. Однак важливо пам'ятати, що ефективне спілкування включає не лише обмін новинами, але й емоційні й психологічні аспекти.

- **Щоденне спілкування.** Важливо не просто обмінюватися новинами або побутовими питаннями, а й ділитися своїми емоціями, переживаннями та потребами. Це може включати розмови про пережиті події, думки про майбутнє, а також підтримку в складні моменти.

- **Відеозв'язок.** Одним з найбільш ефективних способів підтримки емоційної близькості є використання відеодзвінків. Партнерам важливо не лише почути один одного, а й бачити, оскільки це дає відчуття безпосередньої присутності і дозволяє краще розуміти емоційний стан партнера завдяки невербальним сигналам.

Психологічна підтримка через технології

Крім традиційних форм спілкування, важливо також використовувати психологічні онлайн-ресурси та технології для підтримки емоційного благополуччя. Онлайн-консультації, психотерапевтичні практики та участь у

групах підтримки можуть бути дуже корисними для подолання стресу і тривожності.

- **Техніки самодопомоги.** Доступ до психологічних ресурсів, таких як відео та аудіозаписи з медитаціями, техніки релаксації та підтримка через інтернет-платформи, дозволяють партнерам знаходити психологічну підтримку, навіть коли фізична присутність неможлива.
- **Індивідуальні онлайн-консультації.** Такі консультації допомагають кожному з партнерів розібратися з власними емоціями і стресами, які можуть виникати через відстань, а також знайти шляхи вирішення можливих конфліктів [1].

Збереження позитивного мислення та оптимізму

Важливим аспектом підтримки психологічного благополуччя є підтримка оптимістичного погляду на стосунки. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може бути корисною стратегією для зміни негативних переконань і розвитку позитивного мислення.

- **Техніки КПТ.** Важливо звертати увагу на негативні думки і вчитися їх змінювати, фокусуючись на позитивних аспектах стосунків. КПТ допомагає розвинути навички, які дозволяють зменшити тривожність і стрес, що виникають через відстань. За допомогою цієї стратегії партнери можуть навчитися змінювати свої переконання щодо відносин, що веде до більш конструктивного погляду на ситуацію..
- **Аналіз негативних сценаріїв.** Важливо допомогти партнерам припинити негативні спекуляції і перестати думати про стосунки в чорних тонах. Підтримка оптимістичного погляду дозволяє знизити тривожність і створити стійкість до стресу [23].

Розвиток і підтримка індивідуального благополуччя кожного партнера

Збереження здорових стосунків залежить також від підтримки індивідуального благополуччя кожного партнера. Коли кожен з партнерів

відчуває, що його особисті потреби задоволені, це дозволяє зберегти гармонію у стосунках.

- **Самовдосконалення.** Партнери повинні підтримувати свої хобі, працювати над своїм фізичним і емоційним здоров'ям. Це допомагає зберігати відчуття самореалізації та підвищує рівень загального благополуччя.

- **Соціальна підтримка.** Важливо, щоб кожен партнер мав можливість звернутися за підтримкою до друзів, родини або колег. Соціальні зв'язки надають відчуття безпеки і важливі для психологічного стану [59].

Підтримка через спільні цілі та проекти

Сімейні пари на відстані можуть зміцнити свою емоційну зв'язок через спільні плани і проекти. Це дає відчуття, що вони рухаються в одному напрямку, і допомагає зберігати мотивацію.

- **Спільне планування майбутнього.** Партнерам важливо обговорювати, що вони хочуть робити в майбутньому: які події планують разом, коли відбудуться зустрічі, поїздки або інші значущі моменти. Таке планування дозволяє відчувати, що, незважаючи на фізичну відстань, їхні життя переплітаються.

- **Постановка спільних цілей.** Спільні проекти, наприклад, розвиток кар'єри, покупка житла або навіть створення спільного бізнесу, зміцнюють почуття єдності та допомагають зберегти спільну мету, що важливо на відстані [21].

3. Вплив війни на психологічний стан пар

Особливе значення психологічна підтримка набуває для пар, які переживають складні обставини, такі як війна. Війна не тільки фізично розлучає партнерів, а й створює емоційний стрес, який може вплинути на їхні стосунки.

- **Психологічний стрес війни.** Війна спричиняє тривогу, втрати та травми, що можуть посилювати відчуття ізолюваності та безпорадності у партнерів, які перебувають на відстані.

- **Методи стійкості.** Психологічна підтримка в таких умовах повинна включати роботу з емоціями, а також розвиток стійкості, щоб партнери могли пережити кризу і не втратити оптимізм [68].

4. Підтримка партнерства в умовах криз

Збереження здорових партнерських взаємин на відстані потребує додаткових зусиль, особливо коли мова йде про кризові ситуації, такі як війна чи техногенні катастрофи. Психологічна підтримка через групи взаємодопомоги, використання підтримуючих терапевтичних технік і навчання методам подолання стресу є важливими інструментами для того, щоб допомогти парам не тільки зберегти зв'язок, але й розвивати його в умовах стресу [15].

Психологічні стратегії підтримки благополуччя сімейних пар на відстані потребують комплексного підходу, який включає емоційну підтримку, активне спілкування, індивідуальне та спільне зростання, а також технологічні інструменти для зменшення стресу. Психологічні дослідження та практики показують, що такі стратегії можуть значно покращити якість життя пар, які переживають періоди відстані, особливо в умовах криз та військових конфліктів.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження психологічного благополуччя сімейних пар, що перебувають на відстані в умовах військових дій, було з'ясовано, що цей період є надзвичайно складним і стресогенним для обох партнерів. Війна та розлука, викликані нею, накладають особливі вимоги на психоемоційний стан кожного з подружжя, змінюючи як особистісну, так і міжособистісну динаміку. У цих умовах важливим є розуміння та застосування психологічних стратегій, що сприяють підтримці благополуччя та збереженню стабільності у взаєминах. Основні висновки, що відображають ключові аспекти впливу війни на психологічний стан партнерів і визначають ефективні методи підтримки емоційної близькості навіть на відстані, такі.

Психологічне благополуччя сімейних пар, що переживають розлуку внаслідок військових дій, зазнає значних змін. Війна створює численні стресові ситуації, які можуть впливати як на індивідуальне, так і на колективне благополуччя партнерів. Основними проблемами є емоційна відстань, зниження рівня довіри, а також підвищена тривожність через невизначеність щодо безпеки одного з партнерів. Важливими факторами, що впливають на психологічне благополуччя, є наявність підтримки з боку родини та близьких, а також здатність партнерів адаптуватися до нових умов життя.

Серед основних стресових чинників, що виникають в умовах війни, виділяються: постійне переживання за безпеку партнера, фізична відстань, що може призводити до емоційної ізоляції, а також постійний стрес через невизначеність майбутнього. Важливим аспектом є відсутність можливості спільно обговорювати труднощі або розв'язувати конфлікти, що виникають. В умовах кризи емоційне навантаження, зумовлене війною, може спричинити зниження емоційної підтримки та виникнення недовіри, що негативно позначається на взаєминах.

Важливою особливістю взаємодії між партнерами на відстані є необхідність постійного емоційного контакту, підтримки та збереження емоційної близькості через технології комунікацій. Технічні засоби (відеозв'язок, чат-платформи, соціальні мережі) можуть стати важливим інструментом для підтримки психологічного зв'язку. Проте, важливо не лише обмінюватися інформацією, а й виражати емоції, ділитися переживаннями, що сприяє збереженню близькості. Спільні плани на майбутнє, навіть якщо вони зводяться до обговорення післявоєнного життя, також допомагають підтримувати психологічну єдність.

Для збереження емоційної близькості в умовах розлуки важливо розробити стратегії, які дадуть парам можливість підтримувати високий рівень емоційної підтримки.

Загалом, успішне збереження стосунків на відстані в умовах війни потребує взаємної підтримки, здатності до адаптації та використання доступних технологічних і психологічних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. 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.
3. 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.
4. Альошина Ю. Є. Індивідуальне і сімейне консультування. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2013. 324 с.
5. Баратинська А., Пось Л. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*. 2022. №3 (103). С. 37-42.
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.
8. Бондаренко, В. В. *Емоційна підтримка в сімейних відносинах під час кризи*. Черкаси: Чабаненко. 2020. 145с.
9. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, №189. С. 81-84.

10. 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.
11. Гончарова І. М. *Психологія сімейних відносин*. Київ: Літера ЛТД, 2006. 416 с.
12. Горецька О., Середюк Н. *Психологія сім'ї*. Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. 216 с.
13. Грінь, О. І . *Психологія війни та стресу: Подружжя і сім'я в умовах війни*. Черкаси: Чабаненко, 2017. 127 с.
14. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 51-61.
15. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
16. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2023. № 2(18). С. 47-55.
17. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2023. № 1 (17). С. 30-35.
18. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 1. С. 47-49.
19. Дідух М.Л. Основні чинники ефективності спілкування молодого подружжя. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 3. С. 125.
20. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 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. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №2(26). С. 48-59.

23. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127-138.

24. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. № 3. С.48-55.

25. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-9.

26. Католик Г. В. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим: Наук.-метод. Львів: Червона калина, 2003. 124 с.

27. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 62.

28. Келлер В. Вплив часової перспективи та особистісних рис на психологічне благополуччя українських біженців у Європі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2023. №2(18). С. 70-77.

29. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмивних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. Логос, 2015. С. 7-20.

30. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
31. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
32. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4. С. 87-95.
33. Коваль О. О. *Психологія соціальних відносин в умовах війни*. Київ: Академвидав, 2013. 173 с.
34. Кокур О. М. Захисний потенціал професійної життєстійкості фахівців при впливі стресових чинників воєнного часу. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р.* Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. 268 с.
35. Коломoeць Т. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Випуск 13. С. 159-164.
36. Коростій В.І. Принципи корекції та профілактики соціальностресових розладів у категорій населення, постраждалих внаслідок АТО. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 127-128.
37. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: 3б. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77-80.
38. Кузікова С. Б., Зликов В. Л., Лукомська С. О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. *Теоретичні і прикладні*

проблеми психології. Збірник наукових праць. 2022. № 1(57). 2022. Том 1 Сєверодонецьк, 2022: Видавництво Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. С. 87-97

39. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К 89 Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

40. Лисенко Л.М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77

41. Логінова, О. В. *Психологія подружніх стосунків: Взаємодія партнерів під час криз*. 2019 м.Київ

42. Максименко С. Д. Основні методи дослідження особистості та категорія нужди в сучасній психології: матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції [«Актуальні проблеми розвитку організаційної та економічної психології України»] (Київ-Кам'янець-Подільський, 22-23 травня 2012 р.) / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2012. С. 10-18

43. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е видання. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 464 с.

44. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.

45. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. №14(1). С. 242-252.

46. Осьодло В., Будагянц Л. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 89-97.

47. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5(1). С. 1-12
48. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.
49. Правові наслідки та обмеження в умовах воєнного стану. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhenia-v-umovakhvoienного-stanu.htm>
50. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. УКРІНФОРМ URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologiyavoennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.htm>
51. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод, посіб.; за заг. ред. З. Г. Кісарчук; Нац. акад. пед. Наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ: Логос, 2015. 206 с.
52. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42- 45.
53. Сафін О. Д., Сорока О. М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник КНУ*. Військово-спеціальні науки. 2022. №1(45). С. 39-43.
54. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. 65 Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
55. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення Інститут психічного здоров'я. УКУ, 2014. 84 с.

56. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: психологія*. 2021. Випуск 21. С. 112–119.
57. Портяна О.В. Специфіка адаптації молодого подружжя під час кризових періодів. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2010. Т. 1. випуск 5. С. 298-312.
58. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60-72
59. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму URL: <https://msu.edu.ua/psixologiyateoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogoblagoopoluchchyaosobistosti-shhoperezkhila-travmu/>
60. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків: КД Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
61. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299>
62. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 5. С. 74-78
63. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних і вітчизняних дослідженнях. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf
64. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: 3б. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160- 164.
65. Шевченко Л. І. *Соціально-психологічні аспекти війни та стресу*. Київ: Наукова думка, 2022. 421 с.

66. Як українці адаптуються до життя в умовах війни? Опитування. Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/>
67. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару.* (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164-169.
68. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки.* Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). 2022. С. 554-567.
69. Clark D. A. and Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. The Guilford press. New York; London, 2010. 628 p. URL: [https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamientotranstornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T\(BookFi.org\).pd](https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamientotranstornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T(BookFi.org).pd)
70. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of WellBeing. Available at SSRN. URL: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffsmultidimensional-model/>
71. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern. Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 2001. P. 930-942
72. Rashid T. Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of*
73. Rawicka I. Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku. *Polskie Forum Psychologiczne.* 2017. № 22(4). 623-635.
74. Ryan R. Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.*

2000. Vol. 55(1). P. 68-78. URL:
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

75. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. No 65. P. 14-23. DOI: 10.1159/000289026

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

Для адаптації шкали стресу PSS під конкретну ситуацію, коли один з партнерів перебуває на фронті або в зоні бойових дій, можна використати наступні десять запитань, які будуть більш релевантними для ваших учасників. Ми поєднали загальні питання шкали PSS з питаннями, які стосуються війни, відстані та нестабільної ситуації з партнером:

1. Чи часто ви засмучувалися через щось несподіване, що сталося під час розлуки з партнером?
2. Чи відчували ви, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті через відсутність стабільної інформації про партнера?
3. Чи часто ви відчували нервозність або стрес через ситуацію, пов'язану з війною та безпекою вашого партнера?
4. Чи відчували ви впевненість у своїй здатності впоратися з емоційними труднощами, пов'язаними з розлукою та війною?
5. Чи часто ви відчували, що ситуація, пов'язана з відстанню від партнера, розвивається так, як вам хотілося б?
6. Чи відчували ви, що не можете впоратися з усіма справами, які доводиться робити, через постійну тривогу або відсутність підтримки?
7. Чи вдало вам вдавалося контролювати почуття роздратування, пов'язані з невизначеністю та труднощами в житті під час війни?
8. Чи відчували ви, що контролюєте ситуацію, навіть коли партнер перебуває далеко і ви не маєте достатньо інформації про його стан?
9. Чи часто ви гнівалися або переживали через ситуацію, яку не могли контролювати, зокрема через війну та безпеку партнера?

10. Чи відчували ви, що труднощі, пов'язані з війною та відстанню, накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Ці питання зберігають загальну структуру шкали PSS, при цьому враховують специфіку стресових ситуацій, з якими можуть стикатися учасники дослідження під час розлуки з партнерами, що перебувають в зоні бойових дій.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, що стосуються різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т.п.

Тестовий матеріал

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

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

2. Ваші подружні взаємини приносять вам:

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

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

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

4. Якщо б ви могли, то:

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

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

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

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

а) що ви більш нещасні за інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші за інших.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КЛЮЧ

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

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми: Відмінності між середніми значеннями для пар, що переживають розлучення, і благополучних достовірні за t-критерієм Стьюдента ($t = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- для тих, що переживає розлучення (20, 76; 23, 36);
- для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05.

Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілочисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів. Будемо вважати, що $x(n) = 32$, $ax(p) = 22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8.

Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

Методика представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер.

Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згоду або незгоду з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали – активне вираження незгоди, що не згідне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс – активне вираження згоди. Розподілам шкали приписуються значення в балах відповідно від "-2" до "+2".

Шкала відповідей:

-2: Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

-1: Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

0: нічого не задумую, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

1: загалом згоден (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю за необхідне висловлювати своє ставлення.

2: повністю згоден (а) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) і схвалюю.

Тестовий матеріал

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того як гості пішли Ви висловлюєте дружині (чоловікові) своє засмучення, а вона (він) не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Дружина (чоловік) давно обіцяла (обіцяв) зробити дещо по будинку і знову нічого не зробила. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, дружина (чоловік) на Ваш погляд, занадто різко стала (став) говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном; Ви ...

4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а дружина (чоловік) все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина (чоловік) наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина (чоловік) залишилася (залишився) незадоволена тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви ...

6. У дружини (чоловіка) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що у неї (нього) неприємності на роботі, хоча вона (він) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її (його) на розмову, але вона (він) йде від бесіди.

7. Ви з дружиною (чоловіком) запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина (чоловік) в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...

8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною (чоловіком) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини (чоловіка), на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника. Ви ...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і дружина (чоловік) повинна (повинен) зробити це, але вона (він) не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина (чоловік) з самого початку

скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита (сердитий) на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У Вас є улюблене заняття, дружина (чоловік) радить долучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина (чоловік) продовжує наполягати на своєму. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина (чоловік) хоче з Вами поговорити і незадоволена (незадоволений), що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у Вас залишилося безліч друзів-жінок (чоловіків). Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини (чоловіка) ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до дружини (чоловіка) на роботу. Її (його) не виявилось на місці, і, поки Ви її (його) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її (його) колег-жінок (чоловіків). Вас здивувала негативна реакція дружини (чоловіка). Ви ...

15. Вам здається, що дружина (чоловік) періодично не так на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина (чоловік) вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

16. Ви просите дружину (чоловіка) допомогти дитині підготувати уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а вона (він) продовжує займатися своєю справою і відсилає дитину до Вас, кажучи, що їй (йому) ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одною (одним) з Ваших співробітниць (співробітників). Ви часто телефонуєте один одному, згадуєте про неї (нього) в розмовах з дружиною (чоловіком). Їй (йому) це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем (подругою), розговорилися з ним (нею), і він (вона) умовив (умовила) Вас зайти до нього (неї) додому. Ви пробули з ним (нею) весь вечір і пізно повернулися додому.

Дружина (чоловік) турбувалася (турбувався) і, коли Ви повернулися, висловила (висловив) Вам своє невдоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина (чоловік) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині (чоловіку), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина (чоловік) несподівано висловила (висловив) своє невдоволення тим, як Ви поводитися з її (його) друзями. Ви ...

21. Ваша (ваш) дружина (чоловік) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею (ним), але вона (він) не пропонує цього. Ви

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, дружина (чоловік) не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Дружина (чоловік) покарала (покарав) дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Дружина (чоловік) незадоволена цим. Ви ...

24. На виїзді Вас познайомили з привабливим чоловіком (жінкою). Ваша (ваш) дружина (чоловік) протягом усього вечора сиділа (сидів) поруч з ним (нею), танцювала (танцював) тільки з ним (нею) і про щось жваво розмовляла (розмовляв). Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина (чоловік) обіцяла (обіцяв) друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли другу (подрузі) про Ваші сімейні проблеми, дружина (чоловік) дізналася (дізнався) про це і була (був) дуже незадоволена (незадоволений), оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Дружина (чоловік) давно просила (просив) Вас полагодити праску. Сьогодні вона (він) хотіла (хотів) нею скористатися, але він виявився зламаним. Вона (він) висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

28. Знайома (знайомий) Вашої родини вже не в перший раз підвела (підвів) Вас, і Ви вважаєте, що їй (йому) необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина (чоловік) каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною (чоловік) і поділитися своїми переживаннями і сумнівами з нею (ним), але вона (він) не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй (йому) ніколи. Ви ...

30. Приятелька (друг) дружини (чоловіка) зателефонувала (зателефонував) і попросила (попросив) Вас передати дружині (чоловіку) дещо, як тільки та (він) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина (чоловік) була (був) дуже незадоволена (незадоволений) і різко сказала (сказав), що Ваша необов'язковість ставить її (його) в незручне становище вже не в перший раз.

31. Увечері Ви збираєтеся разом з дружиною (чоловіком) дивитися телевізор, проте Ваші інтереси перетинаються – Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина (чоловік) несподівано починає різко виступати проти будь-якого Вашого пропозиції. Ви ...

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, в яких найчастіше відбуваються сутички:

Проблеми стосунків з родичами і друзями: 1, 5, 8, 20;

Питання, пов'язані з вихованням дітей: 4, 11, 16, 23;

Прояв прагнення до автономії: 6, 18, 21, 22;

Порушення рольових очікувань: 2, 12, 27, 29;

Неузгодженість норм поведінки: 3, 26, 28, 30

Прояв домінування одним із подружжя: 9, 25, 31, 32;

Прояв ревнощів: 13, 14, 17, 24;

Розбіжності у ставленні до грошей: 7, 10, 15, 19.

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи по підставах "винного в конфлікті". Слово "вина" взято в лапки, тому що мова йде не про реальну вину (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки:

в ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту "винен" респондент;

в ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід дав чоловік (дружина).

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Результати досліджень отримують шляхом розрахунку загального значення (середнє арифметичне по кожному блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до 2. Негативне значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивні – про позитивні реакції. Значення, близькі до 1 (або до -1) підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях, а близькі до 2 (або до -2) говорять про активну позицію в даній ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більше конфліктний характер носить взаємодія подружжя

Шкала психологічного благополуччя
[К. Ріфф]

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) – призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Методика

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чужою людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.