

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ТРАВМІВНІ ЧИННИКИ ВІЙНИ ТА
ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦЮВАННЯ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Юрій ЖОЛОБ

Керівник: к. психол. н., доцент

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: практичний психолог ДПТНЗ

“Конотопське ВПУ”

Катерина Хрокало

Івано-Франківськ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти психології травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.....	7
1.1. Поняття та предмет психології травмівних чинників війни.....	7
1.2. Психологічний аналіз емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.....	12
1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.....	18
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.....	24
2.1. Особливості формування вибірки дослідження, форми та методів дослідження.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.....	28
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	46
Додаток А. Опитувальник «Перелік травматичних подій».....	46
Додаток Б. Шкала кохання й симпатії (З. Рубін).....	47
Додаток В. Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) (україномовна адаптація О.О. Вельдбрехт та Н.І. Тавровецької, 2022).....	49
Додаток Г. Бланк методики ОПАНА.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Як правило, у сучасній психологічній та юридичній науках під насильством розуміють вчинення умисних, активних дій, спрямованих на заподіяння фізичних, психологічних, або інших страждань. Проте, в теорії, вчиняти насильство щодо члена своєї сім'ї можна і в пасивний спосіб, наприклад шляхом емоційного дистанціювання, що може завдавати болі одному із подружжя, якщо їхні стосунки до війни були емоційно багатими. Дослідження травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання у сучасній науці не є глибоко дослідженим, але є актуальним у зв'язку із початком війни в Україні та поширенням проблеми неусвідомленого насильства у сучасних умовах.

Найуразливішими категоріями сімей щодо такого роду проблеми є переселенці з окупованих територій, сім'ї у яких один з подружжя перебуває у зоні бойових дій, і сім'ї, у яких один із подружжя повернувся із зони бойових дій. Остання категорія є найбільш уразливою. Повернувшись з фронту, чоловіки та жінки можуть перебувати у важкій депресії й апатії. Ці фактори можуть призвести до емоційного дистанціювання щодо членів сім'ї.

Перебуваючи у зоні бойових дій, на службі, або повертаючись із війни, після тривалого розлучення, подружжя може емоційно дистанціюватись один від одного, може занепадати духом, переживаючи розчарування, гнів, образу, а також переходити на самозвинувачення. Те ж саме загрожує члену подружжя, який тривалий час очікував іншого із війни. Посилення цих ознак кризи на індивідуальному рівні підсилює її прояви на рівні всієї родини. Проте, таких речей можна було б уникнути за умови налагодження емоційних зв'язків подружжя, в умовах дистанціювання.

Дослідження вищевказаних факторів дасть можливість вирішити деякі із психологічних проблем подружжя, один із якого перебуває на війні, або повернувся із неї.

Вивченням поняття «травмівні чинники війни» займались такі автори як С. Б. Кузікова, С. О. Лукомська, Г.М Громова., О.А. Блінов, В.О. Климчук, Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, Л. Г. Царенко, О. В. Гнатюк, В. Л. Зливков, О. І. Купрєєва, О. А. Столярчук, В. І. Полякова, О. Ю. Чекстєре.

Емоційні зв'язки подружжя в умовах дистанціювання розглядались у роботах вчених Н.І. Тавровецької, О.О. Вельдбрехт, Н.Ф. Дідик, Х.Б. Цьомик.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

Завдання дослідження:

1. Дослідити та виконати теоретичний огляд науково-психологічних джерел з питань проблематики взаємозв'язку травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання;
2. Виділити і вивчити особливості травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання;
3. Визначити взаємозв'язок травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання;
4. Проаналізувати і узагальнити результати емпіричних досліджень.

Об'єкт дослідження: емоційні зв'язки подружжя.

Предмет дослідження: взаємозв'язок травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

Відповідно до мети і завдань дослідження був обраний та застосований комплекс методів, зокрема *теоретичні*: узагальнення наукової літератури, що стосується проблеми дослідження травмівних чинників загалом та проблеми емоційних зв'язків подружжя, їх аналіз, синтез, порівняння, систематизація тощо; *емпіричні*: опитувальник «Перелік травматичних подій» (F.W.Weathers,

D.D.Blake, P.P.Schnurr, D.G.Kaloupek, B.P.Marx, T.M.Keane, 2013), «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін), Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) (україномовна адаптація О.О. Вельдбрехт та Н.І. Тавровецької), опитувальник позитивних та негативних афектів (OPANA), створений М.Б. Кліманською та І.І. Галецькою.

Наукова новизна полягає у розкритті травмівних чинників та емоційних зв'язків подружжя саме в умовах війни.

Практичне значення використання методики передбачає можливість застосування практичних рекомендацій для покращення розуміння та комунікації з особами постраждалими від травмівних чинників війни та налагодження емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання. Для ефективного аналізу й інтерпретації отриманих даних дослідження та їх подальшого використання в майбутніх наукових роботах.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6), висвітлено у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (випуск XXIII жовтень 2024 р.).

Структура кваліфікаційної роботи взаємообумовлені метою та завданнями дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дослідження.

У першому розділі — «Теоретичні аспекти психології травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання» — розкривається поняття та предмет психології травмівних чинників війни, проводиться психологічний аналіз емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання, а також визначаються психологічні особливості взаємозв'язку травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

Другий розділ — «Емпіричне дослідження травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання» — присвячений аналізу психодіагностичної літератури та вибору методичного інструментарію для дослідження травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання. За результатами дослідження проведено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

У висновках викладено досягнуті результати, відповіді на поставлені завдання, практичну значущість та рекомендації для подальших досліджень.

Список використаних джерел складається із 43 найменувань літератури. Також, до магістерської роботи включено 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМІВНИХ ЧИННИКІВ ВІЙНИ ТА ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЮВАННЯ

1.1. Поняття та предмет психології травмівних чинників війни

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «психічне здоров'я - це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [19].

Війни, природні та техногенні катастрофи, а також соціальні й політичні катаклізми створюють для особистості досвід глибоких кризових переживань, які за певних обставин стають психотравмою як для людини зокрема, так і для суспільства загалом. Ця психотравма може мати ознаки політравми. Наприклад, під час війни особистість може зіткнутися з такими випробуваннями: переживанням травматичних подій у екстремальних ситуаціях (обстріли, розстріли, засідки, підриви на мінах, обшуки, насильство, стрес тощо); втратою рідних, близьких або знайомих; втратою здоров'я (поранення, загострення хронічних захворювань, больові синдроми); втратою майна і всього, що було набуто за роки життя; вимушеним переселенням та міграцією; реакцією суспільства після завершення воєнних дій (оформлення пенсій, допомоги, отримання пільг тощо) [9, с. 148].

Ці фактори разом можна назвати травмівними чинниками.

В. О. Климчук дав таку оцінку травмівним чинникам: «Травматичні події, стреси, кризи провокують, переважно, страждання» [16, с. 46].

Г. М. Громова звертається до історії дослідження травми та вказує, що загалом про травму та про її значення одним з перших почав говорити ще Зігмунд Фройд. Він вказує на те, що ці явища безпосередньо пов'язані із спогадами. Відтоді, травму та її наслідки почали розуміти по іншому. Згідно з Джеррі Германом, травма досліджувалась етапами, першим із яких було

вивчення істерики у жінок, далі контузій або «неврозів воєнного часу», а в подальшому травми як наслідку насильства у сім'ї, сексуального насильства, насильства іншого роду. У сучасній психології травми психологічного характеру визначено згідно міжнародних класифікаторів хвороб. Для травматичного досвіду характерні посттравматичні реакції, з якими людина намагається впоратись за допомогою власного психологічного ресурсу. Якщо такого ресурсу людині не вистачає, у неї може розвинути посттравматичний стан, який може трансформуватись за несприятливих умов у ряд афективних розладів [10, с. 51].

А. В. Шиделко виокремлює серед сучасних напрацювань, працю Олега Блінова, який одним із перших українських психологів дав визначення деформації особистості військовослужбовців, як наслідку їхньої участі в бойових діях. Окрім того, він розкрив психологію бойової психічної травми, а також окреслив як страх впливає на психологічний ресурс військовослужбовця [36, с. 478].

Зокрема, визначення бойова психічна травма за О. А. Бліновим – «це прорив бойовим стрес-фактором захисного шару психіки (злам психологічної стійкості), що супроводжується руйнуванням базових цінностей особистості та формуванням патологічних механізмів регуляції поведінки» [4, с. 4].

Згідно Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах, затвердженого Наказом Міністерства оборони України 09.12.2015 № 702 (у редакції наказу Міністерства оборони України від 11 грудня 2019 року №629), «Бойова психічна травма (далі — БПТ) — патологічний стан центральної нервової системи, що виникає внаслідок впливу чинників бойового стресу та зумовлює

регулювання поведінки особи, що постраждала, через патофізіологічні механізми» [27].

Екстремальні умови, в яких опиняються військовослужбовці під час бойових дій, мають сильний вплив на їхню психіку. Інтенсивність переживання бойового стресу визначається взаємодією двох ключових чинників: сили й тривалості впливу бойових умов на психіку військового, а також його індивідуальних особливостей реагування на ці фактори [1, с. 5].

Подальша динаміка стану та самопочуття під час розвитку бойової психотравми визначається особливостями впливу екстремальних умов, отриманими травмами, а також морально-психологічною ситуацією, що виникає після подій [2, с. 51].

Огляд сучасної зарубіжної літератури вказує на актуальність вивчення травми та травмівних подій на заході. Зокрема такі науковці, як O. T. Muldoon, S. A. J. Jetten, Haslam, M. Kearns, C. Haslam, T. Cruwys, вказують, що травматичні події повсюдно визначаються як несприятливі. Це особливий вид події, пов'язаний з реальним або загрозливим ризиком для життя, серйозними травмами або сексуальним насильством. Події такого характеру класифікуються як травми, коли людина відчуває їх або безпосередньо (наприклад, спостерігаючи їх), або побічно (наприклад, тому, що близький родич або близький друг переживає або стає їх свідком) [42].

Водночас, якщо звернутись до практичної літератури, то підручники вказують на те, що травмівні події у житті людини — «це такі події, які можуть загрожувати життю чи фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства. Такі події з великою ймовірністю призведуть до психічної травми» [24, с. 23].

Вчені Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, Л. Г., Царенко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, О. А. Столярчук, В. І. Полякова надають такі характеристики травмівній події, як раптовість, руйнівна сила інтенсивність. «Це подія

пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства: вона несе абсолютно нову інформацію, яку людина має інтегрувати в попередній життєвий досвід». Вони вказують на дві можливості пережиття травмівної події: безпосередньо пережиття травмівну подію, або опосередковано, тобто стати свідком події чи можна отримати звістку про смерть близької людини, чи про її важку фізичну травму. Також, ці вчені виокремлюють травмівну подію вказуючи, що її обов'язковою характеристикою є «небезпека для життя чи цілісності того, хто її переживає», натомість стресова ситуація такої загрози не становить [28, с. 15].

С. Б. Кузікова, С. О. Лукомська, В. Л. Злишков вказують на те, що в часі війни людина може зіштовхнутись із всіма можливими елементами травми, а також вони та їхній вплив є тривалими в часі, непередбачуваними за інтенсивністю та поширеністю. Окрім ризиків безпосередньої загрози життю та фізичного ушкодження, людина зазнає різноманітних психологічних травм, що означає раптову втрату психологічних ресурсів, яка є та часто масовим явищем та потенційно посилюється з часом набуваючи хронічного характеру [20, с. 65, 70].

Вищевказані науковці відносять до травмівних чинників війни травмівну втрату, включаючи втрату близьких людей, відносячи її до травмівної події в контексті потенційно травмівних обставин [21, с. 232].

Також, на думку інших вчених, втрата близьких людей — це одна з найтрагічніших подій у житті будь-якої людини. Проблема переживання такої втрати відображається в наукових роботах таких відомих дослідників, як Т. Вашека, М. Войтович, А. Ленгле, М. Мюррей, І. Малкіна-Пих, Н. Пророк, С. Шефов [9, с. 165].

Аналізуючи визначення травматичної події, Г. М. Громова приходить до висновку, що — це «є таким досвідом, який перевищує здатність психіки його переробити, осмислити, увага звужується до теперішнього моменту і того, що відбувається тут і зараз» [10, с. 55].

Розглядаючи травмівну подію пов'язану із війною в контексті сучасної російсько-української війни, яка почалася у 2022 року і триває досі, С. Б. Кузікова, С. О. Лукомська та В. Л. Зливков у своєму дослідженні «Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України» констатують, що ця віна поставила перед психологами нові виклики [21, с. 229].

Згідно дослідженнями, які були ними проведені майже одразу після декупації на теренах Київської та Харківської областей, травмівна подія була виражена у всіх опитаних мешканців тих територій. Зокрема, мешканці Київщини зазначали такі травмівні події, які їм довелось пережити: «вбивство рідних», «зруйнований будинок», «бомбардування». Мешканці ж Харківщини частіше спостерігали насильство загарбників, окрім «вбивства рідних» вони вказували такі події, як «катування», «крики закатованих у підвалах» та «голод» [21, с. 240].

Порівнюючи вищевказані дослідження із вивченням світової історії впливу на психічний стан людини участь у бойових діях, або її проживання в зоні бойових дій, можна навести дослідження, які проводились після військового конфлікту у Лівані щодо військовослужбовців армії США. Ними встановлено, що 50% із тих, хто стикнувся із травмівними чинниками війни отримали важкі психічні розлади [31, с. 47].

Після В'єтнамської війни, у США було створено 196 центрів психічної допомоги, туди звернулося близько 4 млн. людей із числа військовослужбовців і членів їхніх родин [31, с. 47].

Повертаючись до досліджень проведених через декілька тижнів після декупації Київської та Харківської областей, слід зазначити, що згідно із ними «100% респондентів відчувають горе через смерть хоча б однієї людини, а втрати здебільшого є травмівними, тобто сталися раптово внаслідок насильницьких дій» [21, с. 233].

Водночас, нами не виявлено жодного дослідження, яке б вказувало хоча б на один випадок відсутності впливу на психіку людини травмівних чинників

пов'язаних із війною. Більшість досліджень направлені на виявлення характеру та «розміру» отриманих психологічних втрат.

Таким чином, можна говорити про те, що травмівна подія несе обов'язкові негативні наслідки для психіки людини під час будь якої війни.

Також, вищевказані дослідники не зупинились на вивченні причин, а також дослідили наслідки і виявили, що травмівна втрата має серйозні наслідки для поведінки людини, такі як відстороненість, збудження і втома, а також наслідком є погана здатність людини виконувати свої повсякденні обов'язки. Окрім того, негативні наслідки спостерігаються щодо психологічного здоров'я, такі як депресія, самотність і суїцидальні думки, що призводить у свою чергу до поганого стану фізичного здоров'я. [21, с. 240].

Отже, на нашу думку травмівні чинники війни, що мали вплив на людину, несуть для її психологічного здоров'я загрозу практично у 100% випадків, а тому вивчення психології травмівних чинників війни є надзвичайно актуальним у часі війни, оскільки дасть можливість значною мірою підвищити ефективність подолання наслідків такого роду травмівного досвіду.

1.2. Психологічний аналіз емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання

Тяжкі й трагічні періоди соціально-демографічних випробувань, зокрема війни змінюють умови життя населення, а також впливають на соціальні інститути, створюючи значні ризики для розвитку, змінюючи значущість їхніх функцій та спрямовуючи зусилля на збереження людського потенціалу суспільства та його соціального організму. Сім'я, зазнає значного впливу від війни та супутніх негативних процесів, оскільки є базовим суспільним інститутом. Вона відіграє ключову роль у забезпеченні життєдіяльності населення, а отже, й усього суспільства в критичних умовах [32, с. 4].

Розлука з сім'єю є поширеним явищем серед людей, вимушено переміщених зі своїх домівок через конфлікт, війну або переслідування [40].

Сім'я виконує низку важливих функцій для дорослої людини, таких як емоційна підтримка, рекреаційне спілкування, психотерапевтична допомога, моральна регуляція й соціальний захист. Дослідники вказують, що вимушене розірвання сімейних зв'язків може спричиняти фрустрацію основних потреб та негативно позначатися на психологічному стані людини. У психології досліджено та пояснено негативні наслідки розлуки батьків з дітьми, але майже не проводилися подібні дослідження щодо дорослих. [43, с. 27].

Нормальне функціонування сім'ї, залежить від її здатності виконувати свої головні функції, що полягають у задоволенні потреб членів родини та суспільства в цілому. Згідно Т. М. Титаренко та О. Я. Кляпець: «Функції сім'ї – це діяльність сім'ї, спрямована на задоволення особистісних потреб її членів і суспільства в цілому» [33, с. 108].

Проте, в умовах війни ці функції значно ускладнюються, і головним завданням сім'ї часто стає фізичне виживання та захист дітей, а не народження й виховання наступних поколінь [32, с. 7].

Психологічне благополуччя в шлюбі залежить від ряду факторів, таких як рівень освіти, соціальний та фінансовий статус, наявність дітей, сексуальні відносини та розподіл обов'язків у родині [23, с. 128].

Одним з найважливіших факторів, що впливають на емоційне благополуччя подружжя, є мотиви створення сім'ї, де духовні мотиви можуть сприяти зміцненню емоційної значущості відносин [35, с. 177].

Такі дослідники, як Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Г. Ньюфелд, вказують на те, що значний вплив на розвиток інтимних стосунків та їх подальше становлення здійснює тип прихильності, який формується в дитинстві у їх взаємовідносинах із значущими дорослими і практично не змінюється до кінця життя. Прихильність є емоційним зв'язком, який породжує взаємні очікування емоційної підтримки та безпеки. Теорія прихильностей є одним з найпопулярніших напрямків західної психології, в основі якої лежать

міжособистісні людські відносини, їх взаємозв'язки, які визначають весь світогляд людини: усвідомлення людини самої себе та формування ставлення до себе, а також до світу навколо [25, с. 7].

Згідно з сучасними уявленнями, прив'язаність — це тісний біологічно обумовлений емоційний зв'язок між двома особинами, характерний для більшості ссавців. Основна функція формування прив'язаності у людини - піклуватися про слабшу істоту та захищати її від небезпек. Суттєвою ознакою прив'язаності є те, що партнери прагнуть залишатися фізично і психологічно близькими один до одного. Будь-яка спроба третьої сторони розлучити пов'язану пару зустрічає протест або активний опір; якщо з якихось причин їм доводиться розлучитися, кожен з них знаходить свою другу половину і відновлює близькість. Хоча поведінка прив'язаності найбільш яскраво проявляється в ранньому дитинстві, вона характеризує існування людини протягом усього життя [43, с. 27]

Дж. Боулбі описує встановлення зв'язку як закоханість у когось, а збереження його — як любов. Загроза втратити об'єкт прив'язаності викликає в людині тривогу, а справжня втрата – тугу і смуток; будь-який з цих станів може також викликати гнів. Безсумнівне і надійне збереження зв'язку переживається людиною як джерело безпеки [37].

Емоційна складова є також однією із необхідних для формування міжособистісних взаємин [35, с. 178].

Загалом, емоційний зв'язок подружжя має великий вплив на їхній психологічний стан, особливо в умовах воєнного стану, коли підвищується рівень стресу та тривожності в сім'ях, оскільки подружжя стикається із загрозою для власного життя, а також для життя дітей. Це викликає емоційні реакції різного роду, такі як: страх, тривога, депресія, що призводить до погіршення стосунків [18, с. 49].

Отже, проаналізувавши вищевказані дослідження щодо вивчення поняття міжособистісних взаємин, можна підсумувати, що одним із найважливіших складових людських стосунків є емоційний. Як висловились

Х. Б. Цьомик: «не кожен міжособистісний стосунок є значущим, але всі значущі є емоційними» [35, с. 179].

Таким чином, ми припускаємо, що люди із нормальною прихильністю мають певні емоційні очікування один від одного, а тому в умовах дистанціювання є ризик незадоволення цих очікувань, що може призвести до негативних наслідків у стосунках подружжя. Такі припущення підтверджуються дослідженнями.

Дослідження показують, що вже на етапі перед відправленням на бойове завдання, з моменту оголошення дати, чоловіки зазвичай зосереджуються на підготовці до від'їзду і стають менш залученими в сімейні справи на емоційному рівні [12, с. 44].

Згідно проведеного серед військовослужбовців опитування, під час їх перебування в зоні бойових дій, емоційний стан з яким вони покинули родину і прибули для виконання бойових завдань, відіграє важливу роль [12, с. 48].

Щодо дружин військовослужбовців, респонденти підкреслюють важливість своєчасного виявлення напруження у сімейних стосунках військовослужбовця та його своєчасної корекції [12, с. 50].

Можна виділити такі найпоширеніші проблеми в сімейних стосунках після повернення військовослужбовця із зони бойових дій: напруженість у зв'язку із замкненістю і відчуженістю чоловіка, або тривога дружини через незвичну поведінку чоловіка; прохолодність у стосунках між чоловіком і дитиною; порушення інтимних стосунків і брак часу для проведення дозвілля із сім'єю через бойові завдання [12, с. 50].

Згідно іншого опитування, проведеного влітку 2021 року військовослужбовців однієї з військових частин ЗС України, які на той момент тільки повернулись з району проведення ООС, у відповідь на питання: «Які основні причини виникнення сімейних конфліктів після Вашого повернення із зони проведення ООС?» значну частину відповідей зайняв варіант «емоційна віддаленість подружжя, що сформувалася за час відсутності військовослужбовця» – 50% [29, с. 57, 58].

Сім'я відображає всі соціальні суперечності свого часу і чутливо реагує на зміни в суспільстві [35, с. 179].

Війна підсилює емоційну нестабільність, яка може заважати духовному зростанню та поглибленню релігійних цінностей. Імпульсивність, зміна настрою, відсутність самоконтролю, та інші симптоми емоційної нестабільності, а також постійне відчуття того, що життя летить дуже швидко і не вдається його організувати належним чином, заважають усвідомленню наявності духовних проблем, переосмисленню цінностей та поглибленню самопізнання, як опори для об'єктивного пізнання навколишньої дійсності [26, с. 107].

Проблема міжособистісних взаємин є надзвичайно актуальною на даний час у психологічному просторі. Її підсилює відсутність живого спілкування у сучасному світі та посилення тенденції до віртуального спілкування. Таке спілкування не потребує значних емоційних затрат, а тому коли люди зближуються і починають будувати стосунки «офф-лайн», вони часто виснажуються через відсутність навичок гармонійно, продуктивно, а найголовніше змістовно будувати взаємини. Як висловила Х. Б. Цьомик: «Форма їхніх комунікацій починає носити викривлений та опосередкований характер. У житті це ускладнює можливість переконатися, чи партнер конгруентно зрозумів свого співрозмовника. Виникають нові комунікативні бар'єри, реалістичні очікування та формуються упереджені установки» [35, с. 177].

Проблема посилюється у разі, якщо стосунки взагалі будуються на відстані, оскільки в такому випадку ускладнюються можливості до проявів піклування з боку одного із партнерів. Піклування на відстані вимагає більш абстрактного розуміння турботи як емоційної підтримки, але така підтримка, безсумнівно, також має вирішальне значення для спільного проживання відносин. Рефлексивність віддалених пар повинна використовувати засоби, які можуть розповісти про повсякденну емоційну турботу, яку часто сприймають як належне у відносинах спільного проживання. Емоційна

підтримка може мати багато форм і її важко сформулювати, оскільки люди намагаються виробити нові способи догляду. Проявляти турботу, роблячи практичні речі для когось, залишається важливим, будь то обійняти або приготувати обід. Коли дистанція заважає такому догляду, парам доводиться багато працювати над тим, щоб забезпечити емоційну підтримку іншій людині, щоб «залишатися поруч» [38].

Порушення прихильності має своїм наслідком порушення стосунків, що у свою чергу призводить до страху близькості та емоційних зв'язків з іншими людьми. В таких випадках, часто людина не вважає ресурсом подолання кризових ситуацій — соціальну підтримку інших людей. Це може призводити до замкненості [21, с. 232].

Фахівці зазначають, що дружини військовослужбовців помічають зміни в поведінці своїх чоловіків після кожного відрядження, і родина змушена кожного разу адаптуватися до цих нових проявів. Це викликає стрес і напруженість у стосунках. В тих сім'ях, де налагоджена комунікація, пристосування до нових умов проходить легше і швидше. Інтимні стосунки після повернення чоловіка із зони бойових дій також змінюються. За досвідом фахівців, дружини часто стикаються з тим, що у перший тиждень після повернення може спостерігатися або надмірний статевий потяг, або його повна відсутність. Також зникає ніжність у стосунках, що особливо помітно в сім'ях, де чоловік часто перебуває у відрядженнях. Дружини іноді інтерпретують ці зміни як ознаку згасання почуттів, що може викликати ревності і тривоги. Зі свого боку, чоловіки часто не усвідомлюють цих змін, вважаючи, що їхні почуття до дружини залишилися такими ж, як і до відрядження, хоча прояв цих почуттів може бути іншим. Чоловіки, зазвичай, очікують, що після повернення їх зустрінуть з радістю та безумовно приймуть усі їхні прояви. Коли ці очікування не виправдовуються через емоційні стани дружин, чоловіки відчують розчарування і сум, помилково припускаючи, що їх не чекали або не раді, що вони повернулись. Такий стан у стосунках не сприяє

морально-психологічному відновленню військовослужбовця та може впливати на його психологічно-емоційний стан загалом [12, с. 51].

Також, на сам кінець слід зазначити, що емоційність, як складова стосунків втрачається сама по собі із плином часу, так би мовити «у процесі динаміки». Так само і значущість самих стосунків. Відповідно, важливим завданням є підтримувати зміст подружніх взаємин операючись на більш раціональні фактори прихильності, при цьому не забуваючи підживлювати і емоційну складову, як одну із найбільш значущих [35, с. 178].

Таким чином, на нашу думку можна говорити про емоційний зв'язок подружжя в умовах дистанціювання, як про важливу складову подружнього життя, яка за відсутності впорядкованості та побудови взаємин у таких обставинах, може негативно вплинути на стосунки подружжя загалом.

1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання

Загострення війни в Україні висвітлило важливість надання психологічної допомоги людям, що переживають стресові та посттравматичні стани. Розлука з родиною в цей період стає важким випробуванням для багатьох дорослих і дітей. За офіційними даними, станом на початок червня 2022 року близько 12 мільйонів громадян України були змушені покинути свої домівки, з них понад 5 мільйонів виїхали за кордон; абсолютна більшість з них - жінки з дітьми. Дослідження психологічних наслідків розлуки з сім'єю допоможе зорієнтуватися в необхідності психологічних втручань та їх направленості [43, с. 27].

Хоча очевидно, що розлука з сім'єю шкодить психічному здоров'ю, лише невелика кількість досліджень вивчала, чому це відбувається. Одним з центральних факторів, як видається, є занепокоєння у вигляді нав'язливих думок, пов'язаних з фізичною безпекою членів сім'ї, розлучених з сім'єю [40].

Дослідження показують, що незалежно від віку, люди зазнають схожих психологічних травм пов'язаних із війною, таких зокрема як відокремленість від близьких [20, с. 64].

Як травма впливає на людину? Вона змінює людину, позбавляючи її відчуття контролю над життям і віддаляючи від інших людей. Довготривала травма призводить до проблем з емоційною регуляцією, зміни самоприйняття (безпорадність, сором, самозвинувачення) та труднощів у стосунках (ізоляція, недовіра) [10 с. 52, 53].

Наслідки травматичних подій залежать від трьох основних чинників: особливостей потерпілого, характеристик стресора та реакції людей, що оточують потерпілого [10, с. 53].

Важливу роль відіграє третій чинник — поведінка близьких у відповідь на травму, особливо в умовах дистанційного спілкування. В даному розділі, ми б хотіли звернути увагу саме це.

В останні роки з'явилися окремі спроби проаналізувати досвід розлуки з родиною як фактор, що посилює стрес і страждання. Так, на думку В. J. Liddell, розлука з сім'єю має тривалий вплив на психологічне благополуччя людини, основними причинами якого є відчуття страху, незахищеності, розрив соціальних зв'язків, зміна ідентичності по відношенню свого місця в майбутньому. Однак на емпіричному рівні психологічні наслідки тривалої розлуки з об'єктами прив'язаності в дорослому віці залишаються недостатньо вивченими [40].

Взаємини реалізуються за рахунок комунікації кожного дня. Комунікація, яка є основою взаємин, може варіювати від швидкоплинної до глибокої, з інформаційною та емоційною складовою [35, с. 178].

Такі дослідники, як Дев'юд, Степаненко, Сахарова, Чиханцова у процесі вивчення проблеми життестійкості доводять, що для того, щоб адаптуватися до інтенсивного впливу стресу та залишатися стійким, необхідно мати стійку підтримку та соціальні зв'язки. Не зайвим буде також оптимізм та спрямованість у майбутнє [5, с. 241].

С. Б. Кузікова, С. О. Лукомська та В. Л. Злишков припускають, що: «соціальна підтримка сприяє мінімізації вираженості посттравматичних симптомів та адаптації особистості різного віку до необхідності виживання в умовах війни. Основним компонентом даної моделі є міжособистісна, інструментальна та соціальна підтримка, під якою розуміється задоволення специфічних соціальних потреб: в близькості, захисті, інформації, практичній допомозі, розрядці і заспокоєнні» [20, с. 67].

Дійсно, для тих, хто безпосередньо постраждав від травми, перша лінія підтримки повинна гарантувати, що, наскільки це можливо, існуючі ресурси ідентичності залишаються недоторканими [42].

Дослідження також показують, що подружні пари з високим рівнем емоційного інтелекту мають краще взаєморозуміння і більше шансів зберегти емоційні зв'язки під час кризових ситуацій. Розпізнавання емоцій, їх ідентифікація та оцінка, а також їхній контроль призводитиме до вищого рівня взаєморозуміння та задоволеності від шлюбу [23, с. 126].

Н. Ф. Дідик вказує, що особливості впливу сімейних стосунків на морально-психологічний стан військовослужбовців під час виконання службових обов'язків і після завершення бойових завдань досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні фахівці. Українські дослідження в галузі соціально-психологічного забезпечення діяльності військових підрозділів показують, що стосунки з найближчим оточенням, зокрема з членами родини, є важливими як на етапі виконання бойових завдань, так і після їх завершення. Гармонійні родинні стосунки також є чинником, який знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу [12, с. 42].

В найбільш гострий період, на близьке оточення покладається функція соціальної підтримки. В такий період, саме близьке оточення допомагає зменшити прояви посттравматичних симптомів і сприяє адаптації до складних умов [20, с. 69].

Саме таким близьким оточенням, на нашу думку, яке виконує практично всі функції соціальної підтримки і задовільняє соціальні потреби: в близькості,

захисті, заспокоєнні, інформації, розрядці і практичній допомозі для особи, яка відчула на собі травмівні чинники війни — стає член подружжя, адже як висловився свого часу Крістофер Лаш: «шлюб — це тиха гавань у безсердечному світі» [39].

Тімоті Келлер у своїй книзі «Невідомий шлюб» написав: «У шлюбі двоє людей, кожен із своїми вадами, сходяться разом, щоб створити простір стабільності, любові та розради» [14, с. 34].

Ж. П. Вірна дала таке визначення сімейним взаєминам: «Це складний феномен, складна психічна реальність, що включає як міфологічні, так і сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні й колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні передумови» [8, с. 20].

У будь яких критичних умовах, зокрема в умовах війни, сім'я як стійкий і традиційний суспільний інститут відіграє важливу роль у механізмі самозбереження населення. В цих умовах дезорганізації суспільства для багатьох сім'я стає опорою: турбота, сімейна солідарність, взаємодопомога, а також обмін діяльністю та матеріальними ресурсами між її членами родини дозволяє налагодити життєдіяльність, і захистити життя членів родини. У цей період посилюється захисна функція сім'ї. Це стає основою для виживання суспільства та захисту життя її членів. [32, с. 8].

Не дарма Альфред Адлер свого часу дав таке визначення сім'ї: «Сім'я — це інститут, оптимальний для збереження роду людського» [3, с. 237].

Підтримка, розуміння та емоційна підготовка у сімейних парах можуть зберегти стійкість і емоційне здоров'я під час війни. Враховуючи, що кожна сім'я є неповторною, і що відсутній єдиний підхід до подолання випробувань війни, слід шукати індивідуальний підхід, виходячи із взаємопідтримки, як ключового фактору у забезпеченні емоційних зв'язків подружжя в цих умовах [18, с. 31].

Українські фахівці підкреслюють значущість підтримки дружини для військових, які повертаються із зони бойових дій [12, с. 43].

Подружні стосунки під час війни потребують спеціальних стратегій для зміцнення емоційних зв'язків. Комунікація, спільні дії, відпочинок і психологічна підтримка — це основні підходи для підтримання сімейної гармонії. Дотримуючись певних рекомендацій, подружжя може навіть поглибити свої емоційні зв'язки незважаючи на умови війни [18, с. 47].

Знання та розуміння наслідків участі в бойових діях нададуть можливість члену подружжя краще зрозуміти стан близької людини, розпізнати за емоційним відчуженням, ізоляцією, спалахами гніву, надмірною пильністю, страх, почуття сорому, душевні страждання, занижену самооцінку [31, с. 48].

О. В. Сервачак та І. О. Дмитрик у науковій статті «Український соціум в умовах війни» вказують на те, що: «Підготовлену до зустрічі та життя з людиною, яка пережила жахи війни, інформовану про складні процеси «перетравлення» травматичного досвіду, родину можна порівняти з дитячими ходунками, які створюють коло безпеки, підтримують невпевнені рухи малечі й дозволяють дитині з кожним днем робити свої кроки більш впевненими» [31, с. 49].

Можна зробити висновок, що гармонійні стосунки військовослужбовця із членами сім'ї в умовах дистанціювання, стають для нього підтримувальним чинником, а також ресурсом для відновлення. І навпаки, напружені стосунки між членами подружжя негативно впливають на психологічний стан військовослужбовця під час служби, а також не тільки не допомагають відновленню в періоди між службовими завданнями, а посилюють його депресивні стани, що призводить до подальшої деструкції такої, як порушення статуту, замкненість, агресивність, зловживання спиртними напоями, суїцидальні думки тощо. З метою уникнення перелічених труднощів у родинях військовослужбовців, членам їхніх сімей, особливо членам подружжя, необхідно завчасно ознайомитись із інформацією про можливі проблеми в стосунках та способи їх подолання, а також звертатись за отриманням психологічної підтримки на кожному із етапів виникнення проблем, для

своєчасного діагностування такого роду проблем та успішної корекції [11, с. 68].

Отже, гармонійні відносини у сім'ї військовослужбовця є важливим ресурсом для його емоційної стійкості та відновлення в умовах дистанціювання [18, с. 49].

Таким чином, вивчивши наведені вище дослідження, ми висунули гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання: чим стійкіший емоційний зв'язок між подружжям в умовах дистанціювання, тим нижча уразливість від травмівних чинників війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМІВНИХ ЧИННИКІВ ВІЙНИ ТА ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЮВАННЯ

2.1. Особливості формування вибірки дослідження, форми та методів дослідження

Результати теоретичного дослідження травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання визначили теоретико-методологічну основу для розробки емпіричного дослідження, яке поділено на чотири етапи:

1. Організаційний етап – аналіз зарубіжних та українських наукових джерел; уточнення поняття та предмет психології травмівних чинників війни; визначення та формування гіпотези: існує взаємозв'язок між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання: чим стійкіший емоційний зв'язок між подружжям в умовах дистанціювання, тим нижча уразливість від травмівних чинників війни.

2. Підготовка емпіричного дослідження – вибір методик; формування вибірки.

Методики проведення емпіричного дослідження зумовлені метою дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

Для визначення потенційно травматичних подій пов'язаних із війною у житті респондента:

«Перелік травматичних подій» (F.W.Weathers, D.D.Blake, P.P.Schnurr, D.G.Kaloupek, B.P.Marx, T.M.Keane, 2013).

Опитувальник «Перелік травматичних подій», сформований на основі Контрольного списку життєвих подій DSM-5 для виявлення потенційно травматичних подій пов'язаних із війною у житті. (Додаток А) [13, с. 141, 142].

Перелік пунктів скорочено до 12, які охоплювали небезпеки, поширені під час війни.

Існує три типи анкет для оцінки психотравматичних подій: стандартний самозвіт, який допомагає визначити всі події, що мали місце; розширений самозвіт, який фокусується на найбільш травматичній події, якщо їх було кілька; а також інтерв'ю, яке використовується для оцінки Критерію А DSM-V. Ці анкети дозволяють оцінити як загальну кількість потенційно

травматичних подій у житті респондента, так і краще визначити основні проблеми за методикою CAPS. Анкета включає 16 категорій потенційно психотравматичних подій і окремі пункти, де респондент може самостійно описати найбільш значущу психотравму. До таких подій відносяться: «природні катастрофи, пожежі, вибухи, нещасні випадки на роботі чи вдома, отруєння токсичними речовинами, збройні напади, сексуальне насильство, бойовий досвід, ув'язнення, хвороби, травми, сильний біль, раптова насильницька або випадкова смерть близької людини, а також шкода, заподіяна іншими людьми». Для кожного пункту анкети респондент обирає один з варіантів: «подія сталася з ним особисто», «він був свідком», «це сталося з родичем або другом», «це частина його роботи», «йому складно відповісти», або «це його не стосується». Після заповнення окремо підсумовуються події, які відбулися з респондентом, події, свідком яких він був, і ті, що сталися з його близькими або друзями [13, с. 141].

Для діагностики загального рівня емоційних відносин:

«Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін).

Опитувальник «Шкала кохання й симпатії» спрямований на виявлення емоційних зв'язків подружжя (Додаток Б) [34, с. 330-333].

Дана методика використовується для діагностики емоційного ставлення респондента до свого партнера. Вона може застосовуватися як під час індивідуальних консультацій, так і в рамках групової терапії. Основною перевагою цієї методики є її простота у використанні, що проявляється в легкості заповнення анкети респондентом і швидкості обробки результатів.

Для визначення наскільки респондент сприймає свою ситуацію як стресову, тобто таку, яку він не може передбачити та контролювати:

Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) (україномовна адаптація О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької, 2022).

Опитувальник містить 6 прямих і 4 зворотних запитання за 5-бальною шкалою Лайкерта від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто), за допомогою яких респонденти оцінюють попередній місяць свого життя. Загальний показник

сприйнятого стресу безпосередньо відображає, наскільки зовнішні вимоги перевищують здатність людини впоратися з ними (**Додаток В**) [7, с. 27].

Проведеним дослідженням О. О. Вельдбрехт, і Н. І. Тавровецької, Шкали сприйняття стресу (PSS-10): Адаптації та апробації в умовах війни, підтверджено: «внутрішню узгодженість, критеріальну та прогностичну валідність скороченої Шкали сприйнятого стресу, а також відповідність факторної структури україномовного перекладу оригінальній методиці». Це надійний інструмент для діагностики суб'єктивного сприйняття людиною життєвих ситуацій як стресових, тобто таких, що характеризуються неконтрольованістю, непередбачуваністю та надмірною напругою, яка перевищує доступні можливості подолання. Високі показники за цією шкалою дозволяють виявити респондентів, які більш вразливі до впливу стресу на психологічно-фізичний стан. Рівень сприйняття стресу варіюється залежно від віку, статі, особистісних ресурсів подолання труднощів та інтенсивності важких подій у житті людини [7, с. 24].

Для аналізу «психологічної еластичності» особистості:

Опитувальник позитивних та негативних афектів (OPANA), створений М. Б. Кліманською та І. І. Галецькою.

Він складається з 10 позитивних і 10 негативних дескрипторів, які респонденти оцінюють відповідно до того, як вони почувалися протягом останніх кількох тижнів (від 1 до 5 балів: від майже або зовсім не відчували - до дуже сильно). Результатом є два усереднені бали за субшкалами позитивних і негативних емоцій (**Додаток Г**) [17, с. 130].

Опитувальник розроблено на основі методики Д. Уотсона, Л. Кларка та А. Теллегена (PANAS). Даний опитувальник дозволяє виокремлювати позитивний і негативний афект, аналізувати їх у різних часових контекстах, проводити лонгітюдні дослідження та відстежувати динаміку змін. Отримані результати можуть слугувати відправною точкою для подальших досліджень можливостей використання цієї відомої методики в українській науковій практиці [17, с. 129].

3. Дослідницький етап – оскільки предметом дослідження є взаємозв'язок травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання, емпіричну вибірку складають подружні пари один із членів якої є, або був учасником бойових дій. Збір емпіричних даних було проведено у серпні-вересні 2024 року. Було опитано 20 подружніх пар (тобто 10 осіб чоловічої та 10 осіб жіночої статі).

Вік, освіта, сфера діяльності та інші вибіркові складові не є предметом дослідження.

Опитування відбувалося за допомогою платформи Google-форми, та проходило цілком анонімно, і не містило питань, за допомогою яких можна було б провести повну ідентифікацію особи, що опитується.

4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних – узагальнення та систематизація результатів дослідження, кількісний та якісний аналіз.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання

Аналіз та інтерпретацію отриманих даних пропонуємо розпочати з методики: «Перелік травматичних подій» (F.W.Weathers, D.D.Blake, P.P.Schnurr, D.G.Kaloupek, B.P.Marx, T.M.Keane, 2013) вдалося визначити у якому статусі респонденти зазнали впливу травмівної події пов'язаної із війною.

Із результатів дослідження, найбільше значення у статусі «подія трапилась зі мною» має місце подія пов'язана із війною: участь у бойових діях, її вказало 50% респондентів. Також, 30% респондентів вказали, як подію, що трапилась із ними: інша стресова подія; а ще 20% вказали: важкі людські страждання.

Також, 50% опитаних вказали, що були свідками такої події, що пов'язана із війною, як пожежа, або вибух. Ще по 20% вказали: отруєння токсичними речовинами (у тому числі радіацією), та напад зі зброєю (погрози ножом, пістолетом, вибухівкою).

Травмівна подія, пов'язана з війною:

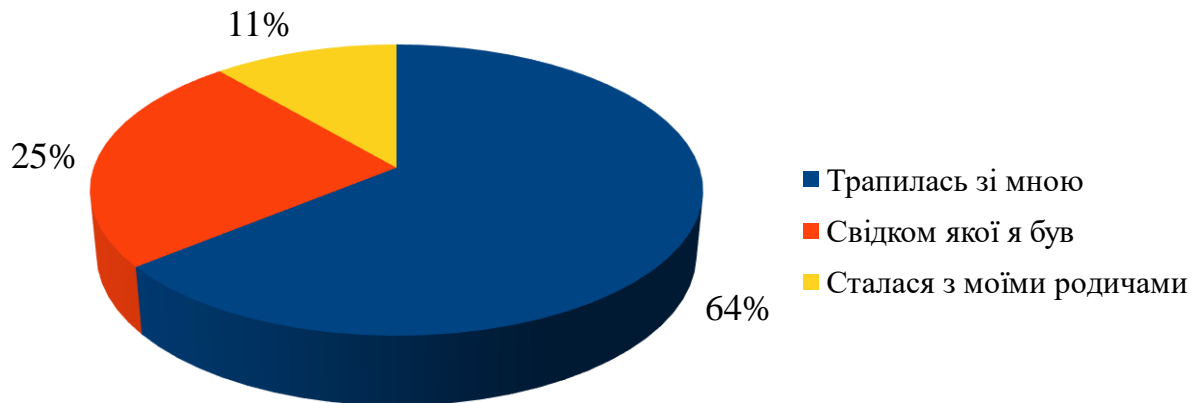


Рис. 2.1. Розподіл кількості травмівних подій серед респондентів у відсотках

Як частину своєї роботи визначили події пов'язані із війною: фізичний напад (побиття, вбивство) — 30% респондентів, та важкі людські страждання — 30% респондентів.

Аналіз дослідження виділяє найбільшу частину — 80% відповідей опитуваних, які обрали статус «мене це не стосується» щодо події: сексуальне насильство, та 70% відповідей щодо події: позбавлення волі.

30-ти % респондентів було складно відповісти чи траплялась із ними така травмівна подія пов'язана з війною, як: отруєння токсичними речовинами (у тому числі радіацією); фізичний напад (побиття, вбивство); позбавлення волі; раптова насильницька смерть (вбивство, самогубство); травми чи вбивство вами іншої людини; інша стресова подія.

Найбільша кількість подій пов'язаних із війною, що сталась із одним респондентом — 8. Найбільша кількість подій пов'язаних із війною, свідком якої був один респондент — 4. Найбільша кількість подій пов'язаних із війною, які стались із близьким родичем одного респондента — 2.

Найбільша кількість усіх травмівних подій пов'язаних із війною для одного респондента — 9, найменша — 2.

Таким чином, усі опитані респонденти мали досвід переживання травмівних подій пов'язаних із війною.

Друга методика нашого дослідження, спрямована на діагностику загального рівня емоційних відносин «**Шкала кохання й симпатії**», що спрямована на виявлення емоційних зв'язків подружжя.

Результати тесту визначаються шляхом підсумовування відповідей за кожним твердженням та їхнього середнього значення. Для цього першій альтернативі надається 4 бали, другій – 3, третій – 2, а четвертій – 1. Кожне твердження має однакову вагу, оскільки результати не коригуються за коефіцієнтами. Оцінки за шкалами кохання та симпатії обчислюються окремо. Загальний бал може варіюватися від 1 до 4. Можливе також обчислення сумарного результату за двома шкалами, який характеризує рівень емоційних відносин у діаді, і цей бал може змінюватися від 2 до 8 [34, с. 333].

Результати нашого дослідження свідчать про те, що у всіх респондентів високий рівень кохання та симпатії. Середнє значення за шкалою кохання — 3,69 бали, а за шкалою симпатії — 3,54 бали, при максимальному значенні — 4 бали. При цьому найнижчий показник окремо взятого респондента складає — 2,86 бали за шкалою кохання, а за шкалою симпатії — 2,71 бали, що є показником вище середнього.

Середнє значення за обома шкалами складає — 7,23 бали, при максимальному значенні — 8 балів.

Таким чином, можна зробити припущення, що наявність травмівного досвіду, пов'язаного із війною, як мінімум не впливає негативно на почуття закоханості та прихильності, а можливо і впливає позитивно на вказані почуття.

Третя методика нашого дослідження — **Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) (україномовна адаптація О.О. Вельдбрехт та Н.І. Тавровецької, 2022)** спрямована на визначення загального показника сприйнятого стресу.

Запитання в цій шкалі стосуються почуттів і думок респондентів протягом останнього місяця. Для кожного пункту респонденту запропоновано обрати один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто він відчував або міркував в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто [7, с. 27].

Загальний показник сприйнятого стресу безпосередньо відображає, наскільки зовнішні вимоги перевищують здатність людини впоратися з ними.

Середнє значення серед опитуваних відповідає — 23,7 балам, що є нижче середнього, оскільки максимальним значенням є 50 балів. Найвищий бал отриманий одним респондентом — 34 бали, найнижчий — 12 балів. При цьому респондент, що отримав найвищий бал — жіночої статі, а що найнижчий — чоловічої. Середній бал серед опитаних осіб жіночої статі становить — 25 балів, серед чоловічої статі — 22,4 балів.

Четвертою методикою є **Опитувальник позитивних та негативних афектів (OPANA)**, створений М.Б. Кліманською та І.І. Галецькою, який проводиться для отримання усереднених балів за субшкалами позитивних і негативних емоцій.

Він складається з 10 позитивних і 10 негативних дескрипторів, які респонденти оцінюють відповідно до того, як вони почувалися протягом останніх кількох тижнів. Респонденти вказували, як вони почували себе протягом останніх декількох тижнів. Для позначення своїх відповідей респонденти використовували шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3 – помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно [17, с. 130].

За результатами опитування встановлено, що середнє значення позитивного афекту — 2,54 балів, а негативного афекту — 2,32 балів, при найвищому значенні обох показників — 5. Тобто за субшкалою позитивних емоцій показник є вищий середнього, а за субшкалою негативних — нижчий середнього.

Таким чином, можна стверджувати, що опитування проводилось за сприятливих емоційних умов, що позитивно впливає на об'єктивність отриманих даних.

Для аналізу статистичних показників дослідження використаємо кореляційний аналіз Пірсона, який допомагає визначити силу і напрямок зв'язку між двома змінними. У цьому випадку ми будемо шукати як прямі (позитивні), так і обернені (негативні) кореляційні взаємозв'язки між вимірюваними параметрами.

Кореляційний коефіцієнт Пірсона може мати значення від -1 до 1: Значення близькі до 1 вказують на сильний прямий зв'язок. Значення близькі до -1 свідчать про сильний обернений зв'язок. Значення близькі до 0 говорять про відсутність або слабкий зв'язок.

Перше критичне значення становить 0,444 при $p \leq 0,05$, друге критичне значення становить 0,561 при $p \leq 0,01$.

Тому якщо коефіцієнт кореляції перевищує ці критичні значення, можна стверджувати, що існує значущий кореляційний зв'язок між змінними на відповідному рівні довіри (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Показники кореляційних взаємозв'язків

	Травмівні події пов'язані із війною, які сталися з респондентом	Травмівні події пов'язані із війною, свідком яких він був	Травмівні події пов'язані із війною, які сталися з його родичами	Рівень кохання та симпатія	Рівень сприйняття стресу	Позитивний афект	Негативний афект
Травмівні події пов'язані із війною, які сталися з його	-0,740**	-0,575**					

родичами							
Позитивний афект		-0,489*		0,448*			
Негативний афект				-0,495*	0,694*		

Примітка: *- $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Розглянемо кожен із компонентів нашого дослідження окремо у парі із тим, із яким виявлено прямий та обернений кореляційний взаємозв'язок.

Як бачимо, виявлено обернений взаємозв'язок між травмівними подіями пов'язаними із війною, які сталися із респондентом та, які сталися з його родичами. Скоріше за все взаємозв'язок пов'язаний із специфікою проведеної методики, оскільки при виборі статусу в якому сталась із респондентом подія, він може обрати тільки один. Тому, респонденти, які обрали статус: подія сталась зі мною, не мають можливості обрати інший статус, хоча не виключено, що така ж подія сталась із їхнім родичем.

Те саме стосується взаємозв'язку між травмівними подіями пов'язаними із війною, свідком якої був респондент, та які сталась із його родичем.

Проте, в такому випадку залишається відкритим питання: чому не виявлено такого ж взаємозв'язку між травмівними подіями пов'язаними із війною, які сталися із респондентом та свідком якої був респондент.

Також, виявлено обернений взаємозв'язок між травмівними подіями пов'язаними із війною, свідком яких був респондент та позитивним ефектом. І знову ж таки не виявлено такого ж взаємозв'язку позитивного ефекту із такими травмівними подіями пов'язаними із війною, які сталися безпосередньо із респондентом та які сталися із його родичем.

Залишається тільки припускати, що можливо стати свідком травмівної події (а не бути її учасником та/або якщо подія сталась із кимось, про що стало відомо) впливає на низький рівень позитивного афекту, оскільки навпаки бути не може. Афект не є чимось сталим і змінюється в залежності від різних факторів, а тому в залежності від його високого чи низького рівня не може

змінюватись факт такий як травмівна подія пов'язана із війною, свідком якої був респондент.

Також, ми бачимо прямий взаємозв'язок між рівнем закоханості та симпатії і позитивним афектом, а також обернений взаємозв'язок між рівнем закоханості та симпатії і негативним афектом.

Тож можна із великою долею вірогідності припустити, що рівень закоханості та симпатії підвищує у житті людини рівень позитивних емоцій, а також понижує рівень негативних.

На останок, виявлено прямий взаємозв'язок між рівнем сприйняття стресу та негативним ефектом, і водночас не виявлено жодного взаємозв'язку між рівнем сприйняття стресу та позитивним ефектом.

Можна припустити, що високий рівень сприйняття стресу не захищає людину від негативних емоцій, ба навіть сприяє їм, проте він і не має нічого спільного із позитивними емоціями, рівень яких потрібно підвищувати за рахунок інших складових людського буття, наприклад таких, як закоханість та симпатія.

Що стосується висунутої гіпотези про те, що існує взаємозв'язок між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання: чим стійкіший емоційний зв'язок між подружжям в умовах дистанціювання, тим нижча уразливість від травмівних чинників війни, то відповідно до аналізу результатів проведених емпіричних досліджень гіпотеза є такою, що не знайшла свого підтвердження.

З метою глибшого розуміння відсутності вказаного вище взаємозв'язку пропонується порівняти результати емпіричного дослідження із іншими дослідженнями проведеними у цьому напрямку.

В процесі порівняння виявлено, що результати проведеного нами емпіричного дослідження збігаються з дослідженнями відомих науковців Н.І. Тавровецької та О.О. Вельдбрехт.

Зокрема, схоже дослідження, але із набагато більшою вибіркою проводилось у травні-червні 2022 року щодо переживання стресу українцями

під час війни. Запрошення з посиланням на Google-форму були розміщені в соціальних мережах. Загалом в опитуванні взяли участь 358 осіб віком від 14 до 70 років з різних регіонів України. Попередній відбір учасників проводився за сімейною ситуацією: враховувалися результати респондентів, які не вказали, чи розлучені вони з рідними, а ті, хто писав відповіді з поганим розподілом, вказуючи бабусь і дідусів, братів і сестер, друзів як об'єкт розлуки, були вилучені. В результаті до вибірки увійшли 332 особи, серед яких 273 жінки (середній вік $33,7 \pm 12,2$ років) та 59 чоловіків (середній вік $28,0 \pm 10,1$ років). Половина респондентів (51,5%) залишилися на постійному місці проживання з початку війни; 6,9% тимчасово виїхали на безпечніші території, але повернулися додому; 17,8% переїхали до інших міст України, а 18,4% виїхали за кордон [43, с. 29].

Дослідження показало, що розлука з членами сім'ї була несуттєвим фактором, який не впливав на емоційний стан, сприйняття стресу, життєстійкість, тривожність та депресивні прояви респондентів [43, с. 32].

Слід зазначити, що згідно деяких давніших досліджень, зокрема проведеного ще під час АТО/ООС, дослідницька група виявила зв'язок між підтримкою у сім'ї та стану військовослужбовця. В опитуванні взяли участь 110 військових капеланів, серед яких були як ті, хто працює на офіційних посадах у різних військових формуваннях, так і волонтери, що відвідують зону АТО. З опитаних 5,5% (6 капеланів) відзначили випадки агресії або замкнутості військовослужбовців, викликані проблемами вдома, про які бійці дізнавалися під час телефонних розмов із родиною. Також 19% респондентів (21 капелан) поділилися досвідом, коли завдяки розмовам про Бога, сім'ю та майбутнє, а також нагадуванням про підтримку та очікування вдома, їм вдалося допомогти військовослужбовцям вийти зі стану депресії, апатії чи відчаю та позбутися суїцидальних думок. З огляду на викладене, можна зробити висновок, що кожне відрядження в зону бойових дій є значним стресом як для самого військовослужбовця, так і для його сім'ї. Вплив сімейних проблем на психологічний стан бійця і його дружини залежить від

рівня міжособистісних стосунків у родині та здатності кожного з подружжя справлятися з новими умовами і стресом, з якими вони стикаються на кожному етапі виконання бойових завдань. Якщо стосунки в сім'ї гармонійні, вона стає важливим ресурсом і підтримкою для військовослужбовця, навіть у найскладніших ситуаціях [30, с. 48-50].

Проте, слід зазначити, що таке дослідження проводилось «методом глибинних інтерв'ю, в межах співпраці ГО «Жіноча сила України» з Національною гвардією України», та не передбачало кореляційного аналізу статистичних показників дослідження [30, с. 49].

Що стосується іноземного досвіду, то дослідження щодо стану біженців в умовах розлуки з сім'єю, проведені в різних країнах світу, частково підтверджують отримані результати. Досвід розлуки з сім'єю визнаний одним з основних джерел стресу, який викликає змішані емоції у переміщених осіб і переживається ними як почуття безпорадності і страху за сім'ю, яка все ще перебуває в небезпеці [41].

J. Liddell у своєму дослідженні вказує, що розлучена група мігрантів повідомляла про сильніший вплив потенційно травматичних подій і вищий рівень життєвих, соціальних та економічних труднощів порівняно з нерозлученою групою. Враховуючи фактори потенційно травматичних подій, віку та статі, розлука з членами сім'ї була предиктором посттравматичного стресу та симптомів депресії [40].

Таким чином, ми можемо спостерігати, що дослідженнями вставлено зв'язок між посиленням постратматичних розладів, депресії та інших негативних впливів на психо-емоційний стан людини та розлукою в сім'ї, проте проведеним нами дослідженням, а також проведеними схожими дослідженнями не виявлено прямого кореляційного зв'язку між емоційним станом подружжя в умовах дистанціювання та наслідками таких умов у вигляді відсутності наслідків травматичних подій.

На основі проведеного теоретичного дослідження ми можемо тільки припускати, що сталі подружні стосунки пом'якшують наслідки травматичної

події пов'язаної із війною, проте жодних досліджень, які б підтверджували цю тезу нами не виявлено. Те саме стосується зворотної сторони. Нами не знайдено підтверджень ні на теоретичному рівні, ні на рівні проведених досліджень взаємозв'язку між втратою емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання та таким наслідком, як посиленням посттравматичних негативних наслідків.

Проте, ми можемо досить впевнено говорити про відсутність прямого причинно-наслідкового зв'язку між емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання та переживанням наслідків травмівної події пов'язаної із війною.

Такі результати наводять на думку про необхідність подальших досліджень у цьому напрямку. Зокрема, постає питання щодо причин відсутності такого взаємозв'язку. Ми можемо тільки здогадуватись про такі причини. Наприклад можна припустити, що відчуття прихильності, безпеки, емоційної стабільності у сімейному житті не дає того ж відчуття у іншій сфері життєдіяльності. Таке твердження виглядає логічним, адже те, що у вас все гаразд у подружньому житті, не звільняє від страху бути вбитим на полі бою, чи від розриву авіабомби. Розглядаючи травмівні чинники війни, ми говорили про них, як про раптову втрату значного психологічного ресурсу, а про посттравматичний синдром, як про спробу психіки впоратись із цим.

Таким чином, відсутність емоційного дисбалансу подружжя в умовах дистанціювання, а також хороші емоційні зв'язки після повернення із фронту можуть сприяти подальшій реабілітації від наслідків травмівних подій, як фактор відсутності проблем в особистому житті. Можливо навіть не так сприяти, як не додавати інших проблем, як фактору який посилює негативне сприйняття життя, проте такі гармонійні стосунки можливо не можуть бути фактором усунення наслідків травмівних подій.

Також, більш актуальним, необхідним для практичного застосування у даний час є питання: що ж впливає на підвищення ефективності подолання

постравматичних синдромів? Можливо, таким фактором є здатність особи адаптовуватись до нових умов.

Як вказує у своєму магістерському дослідженні О. Л. Богданова «Адаптивна особистість — це індивід, що володіє здатністю до оптимальної реалізації власних внутрішніх можливостей і особистісного потенціалу при взаємодії з навколишнім середовищем, до підтримки постійності і збереженню стійкості особистості при різних умовах існування». Також, вона вказує на те, що адаптивні риси особистості значною мірою визначаються умовами навколишнього середовища, яке впливає на процес її розвитку. Рівень адаптивності людини залежить від її здатності вибирати та формулювати цілі, а також від методів і результатів, які вона застосовує для їх досягнення. [6, с. 81].

Як вказують В. Бліхар, Н. Калька, Л. Кузьо, у складні часи важливо вчитися керувати власними діями та ухвалювати рішення, які сприяють формуванню оптимістичного погляду на життя. Через надмірний стрес люди все частіше стикаються з такими переживаннями, як недовіра і шок, страх за майбутнє, дезорієнтація, труднощі з прийняттям рішень або концентрацією, емоційна апатія, дратівливість, сум і депресія, почуття безсилля. Також можливі зміни в харчових звичках, проблеми зі сном, часті головні болі, шлункові розлади, неконтрольовані сльози, а в окремих випадках — зловживання алкоголем або наркотиками. Усе це негативно впливає на адаптивні можливості та ускладнює повсякденне функціонування. Тому важливим є розвиток таких особистісних якостей, як життєстійкість, а також підвищення психологічної та фізичної безпеки в умовах сучасних криз і викликів [5, с. 242].

Що стосується адаптивності до травмівних подій пов'язаних із війною, то деякі вчені відзначають, що реакція військовослужбовця на бойові стресори залежить як від їх важливості для конкретної особи, так і від його здатності контролювати власну поведінку. Рівень впливу бойових стресорів на психіку військового визначається його індивідуально-психологічними

характеристиками, особистісними якостями, типом нервової системи, професійною та психологічною готовністю до участі в бойових діях, а також характером і рівнем бойової мотивації. Важливу роль відіграють і особливості сприйняття військовим значення бойових дій в історичному контексті та в його власному житті. Ще одним фактором може бути бойовий фактор. Бойові фактори охоплюють широкий спектр змінних, що впливають на реакції, стан і поведінку військовослужбовців під час бою. Військово-психологічні дослідження виявили особливу ефективність таких бойових факторів, як тип, умови та інтенсивність бойових дій, характеристики використаної зброї, надійність засобів захисту, а також обсяг і співвідношення втрат між сторонами конфлікту [1, с. 5, 7].

На ще одне припущення щодо ефективності подолання постратматичних розладів настановує думка С. Б. Кузікової. Вона стверджує, що успішність подолання кризових ситуацій значною мірою залежить від наявних у людини ресурсів, зокрема їх характеру та ступеня вираженості. Існують два основні типи ресурсів – психологічні та соціальні. Психологічні ресурси включають особистісні якості, психологічні характеристики, міжособистісні взаємини, здібності та досвід людини. Соціальні ресурси відображають доступність підтримки з боку оточення: інструментальної, моральної та емоційної допомоги. Наявність таких ресурсів підвищує суб'єктивне відчуття життєвої сили та стійкості [22, с. 407].

ВИСНОВКИ

У ході виконання роботи було досягнуто усіх поставлених цілей, зокрема:

Вивчено та проведено теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з проблем взаємозв'язку травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

Досліджено такі поняття, як «травмівні чинники» загалом та «травмівні чинники війни» зокрема, а також «бойова психічна травма».

Виділено і вивчено особливості травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання. Проведено психологічний аналіз емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

Визначено взаємозв'язок травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

На основі проведеного теоретичного дослідження, було висунуто гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання: чим стійкіший емоційний зв'язок між подружжям в умовах дистанціювання, тим нижча уразливість від травмівних чинників війни.

З метою підтвердження, або спростування висунутої гіпотези було проаналізовано ряд сучасних методик, та шляхом виключення було обрано чотири методики для проведення емпіричних досліджень.

Результати дослідження дали змогу отримати нові статистичні дані щодо травмівних подій з якими стикаються найчастіше подружжя, один із членів якого є, або був учасником бойових дій.

Проаналізовано і узагальнено результати емпіричних досліджень. Проведеним аналізом отриманих даних було встановлено відсутність кореляційного взаємозв'язку між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання.

Отримані результати були порівняні із найновішими вітчизняними та зарубіжними дослідженнями в цьому напрямку. З'ясовано, що отримані нами результати проведеного дослідження частково збігаються із аналогічними дослідженнями.

Сформовано рекомендації для подальших досліджень. Зроблено припущення щодо причин відсутності кореляційного взаємозв'язку між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання, а також висунуті нові гіпотези психологічних взаємозв'язків, які можуть стати основою для проведення подальших досліджень.

Основним напрямком для подальшого розвитку теми, який ми вважаємо перспективними, є вивчення взаємозв'язку між втратою емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання та таким наслідком, як посиленням посттравматичних негативних наслідків.

Отримані результати є важливими та актуальними для подальшого розвитку питання травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання. Робота відкриває нові можливості для розуміння вищевказаних процесів, що є значущим внеском у розвиток психологічної науки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ, НДЦ ГП ЗС України, 2016. 234 с.
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. №4. С. 46-53.
3. Адлер А. Зрозуміти природу людини. 2020. 248 с.

4. Блінов О.А. Бойова психічна травма: монографія. К., Талком, 2019. 700 с.
5. Бліхар В., Калька Н., Кузьо Л. Теоретико-емпіричне дослідження життєстійкості учасників воєнних дій. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 239–259.
6. Богданова О.Л. Особливості адаптивності особистості. Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістр за спеціальністю 053 Психологія. *Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*, Одеса, 2020. 92 с.
7. Вельдбрехт, О.О. і Тавровецька, Н.І. Шкала сприйняття стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2022. № 2(25), С. 16-27.
8. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
9. Гридковець Л.М. Психолого-педагогічні чинники родинної детермінації особистісних криз. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. *ПВНЗ Київський інститут бізнесу та технологій*, Київ, 2019. 618 с.
10. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Дисертація здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (05 – Соціальні науки). *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*, Київ, 2022. 208 с.
11. Дідик Н.Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2018. № 41 (44). С. 68-80.
12. Дідик Н.Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 2018. № 1 (7). С. 41-57.

13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, Педагогічна думка, 2016. 219 с.
14. Келлер Т. Невідомий шлюб. Тернопіль, Християнське видавництво Кана, 2022. 280 с.
15. Кільченко І. Особливості готовності здобувачів вищої освіти до створення сім'ї в умовах військових конфліктів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 2018. №1(87), С. 70–75.
16. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*, 2016. №5, С. 46-52.
17. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Психометричні характеристики опитувальника позитивних та негативних афектів (OPANA) на основі шкал PANAS. *Психологічний журнал*, 2020. 6(4), С. 119-132.
18. Колесник Л.А. Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістр за спеціальністю 053 Психологія. *Криворізький державний педагогічний університет*, Кривий Ріг, 2023. 75 с.
19. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 р. №1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80> (дата звернення: 20.10.2024).
20. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2022. №2, С. 64-70.
21. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9, С. 228–243.
22. Кузікова С.Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми, 2017. С. 397–419.

23. Миколайчук М.І., Корецька Н.В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2021. №2. С. 126-133.
24. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Пророк Н.В. Київ, 2018. 208 с.
25. Перспективні питання психології: збірник наукових праць. За матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної Інтернет-конференції «Особливості психологічної культури працівників освіти в інформаційному суспільстві», ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, вид-во Б. І. Маторіна, 2016. №2. 268 с.
26. Погорільська Н.І., Найдьонова Г. О. Психологічні чинники постравматичного зростання в умовах російсько-української війни, Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2022. С. 105-108.
27. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах : Наказ Міністерства оборони України 09.12.2015 № 702 (у редакції наказу Міністерства оборони України від 11 грудня 2019 року №629). Дата оновлення: 14.02.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16> (дата звернення: 20.10.2024).
28. Пророк Н. В., Бойко С. Т., Гнатюк О. В., Купреєва О. І., Полякова В. І., Столярчук О. А., Царенко Л. Г., Чекстере О. Ю.; за ред. Н. В. Пророк. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів

дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ, 2022. 155 с.

29. Романишин А.М. Черевичний С.В. Остапчук О.П. Неурова А.Б. Мараєва В.В. Вітюк В.П. Хруленко І.П. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. Київ, НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

30. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 року). Київ, Золоті ворота, 2018. 170 с.

31. Сервачак О. В., Дмитрик І. О., Український соціум в умовах війни: соціологічні дослідження та психологічна підтримка. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 2018. 4(8), Vol. 2, С. 46-50.

32. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52), С. 3-20.

33. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ, Міленіум, 2007. 142 с.

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

35. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*, 24. Т. 2. 2021, С. 177-183.

36. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*, 2022. №1(6), С. 476-486.

37. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. I. Attachment). London: Hogarth Press; New York: Basic Books.

38. Holmes M. Intimacy, Distance Relationships and Emotional Care. *Open edition journal*, 2010. №41-1, P. 105-123.

39. Lasch C., *Haven in a Heartless World: The Family Besieged*, New York, Basic Books, 1977.
40. Liddell, B.J., Batch, N., Hellyer, S., Bulnes-Diez, M., Kamte, A., Klassen, C., Wong, J., Byrow, Y., & Nickerson, A. (2022). Understanding the effects of being separated from family on refugees in Australia: A qualitative study. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*.
41. Miller, A., Hess, J.M., Bybee, D., & Goodkind, J.R. (2018). Understanding the mental health consequences of family separation for refugees: Implications for policy and practice. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(1), 26-37.
42. Muldoon O. T., Haslam S. A., Haslam C., Cruwys T., Kearns M., Jetten J. The social psychology of responses to trauma: Social identity pathways associated with divergent traumatic responses. *European Review of Social Psychology*. 2019. Vol. 30(1). P. 311-348.
43. Tavrovetska, N.I., & Veldbrekht, O.O. Psychoemotional states of men and women in separation from their families. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2022. 8(4), P. 26-32.

Додаток А

Перелік життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)

Опис методики. Самозвіт, спрямований на визначення потенційно травматичних подій у житті респондента (F.W.Weathers, D.D.Blake, P.P.Schnurr, D.G.Kaloupek, B.P.Marx, T.M.Keane, 2013).

Використовується як для оцінки загальної кількості потенційно травматичних подій у житті людини, так і для кращого визначення проблем респондента, окреслених у методиці CAPS.

Анкета містить 12 категорій потенційно психотравматичних подій і пунктів, де респондент може самостійно описати найбільш значущу психотравматичну подію у своєму житті.

На кожен пункт анкети респондент обирає один із варіантів відповідей: подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується.

Окремо підсумовуються події, які сталися з респондентом, події, свідком яких він був і події, які сталися з його близькими та друзями.

Подія пов'язана із війною	подія трапилась зі мною	я був свідком події	це сталося з моїм родичем або другом	це частина моєї роботи	складно відповісти	мене це не стосується
1. Пожежа, або вибух.						
2. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі радіацією).						
3. Фізичний напад (побиття, вбивство).						
4. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом, вибухівкою).						
5. Сексуальне насильство.						
6. Участь у бойових діях.						
7. Позбавлення волі.						
8. Життєво небезпечна хвороба, або травма.						
9. Важкі людські страждання.						
10. Раптова насильницька смерть (вбивство, самогубство).						
11. Травми чи вбивство вами іншої людини.						
12. Інша стресова подія.						

Додаток Б

Шкала кохання й симпатії (З. Рубін)

Інструкція: Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з кожним із наведених нижче суджень, що стосуються ваших відносин із дружиною (чоловіком). Використовуйте при цьому запропоновані варіанти відповідей.

1. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї):
 - а) це так;
 - б) можливо, це так;
 - в) навряд чи це так;
 - г) це зовсім не так.
2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

4. Він (вона) дуже розумна людина:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

5. Для нього (неї) я готова(ий) абсолютно на все:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

6. У більшості випадків він (вона) подобається майже зразу ж після знайомства:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

7. Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з ним (нею):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

8. Я думаю, що ми з нею (ним) внутрішньо схожі один на одного:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

9. Я відчуваю себе відповідальним за те, щоб йому (їй) було добре:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

10. Мені хотілось би бути схожим на нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше, ніж інші:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

12. Він – один із найпривабливіших чоловіків (вона – одна з найпривабливіших жінок), котрих я знаю:

- а) це так;

- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

13. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

14. Я впевнена(ий), що він (вона) добре до мене ставиться:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

Ключ

Шкала кохання: запитання №1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Шкала симпатії: запитання № 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Результати тесту підраховуються методом сумування відповідей за кожним твердженням на їх усереднення. При цьому першій альтернативі приписується – 4; другій – 3; третій – 2; четвертій – 1. Значення з кожного пункту входить у сумарний бал без коефіцієнта, тобто вагомість усіх тверджень однакова. Результати за шкалами кохання та симпатії рахуються окремо. Сумарний бал може варіювати від 1 до 4. Можливий також підрахунок сумарного балу за двома шкалами, це буде характеризувати загальний рівень емоційних відносин у діаді. Сумарний бал може варіювати від 2 до 8. Час заповнення тесту – 5–7 хвилин.

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) (україномовна адаптація О.О.

Вельдбрехт та Н.І. Тавровецької, 2022)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	0	1	2	3	4
9. Як часто за останній місяць ви були розсержені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Додаток Г

Бланк методики ОПАНА

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів*. Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3- помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно.

1 ___ зацікавлений	11 ___ роздратований
2 ___ пригнічений	12 ___ зібраний, зосереджений

3 ___ радісний	13 ___ зніяковілий
4 ___ засмучений	14 ___ натхненний
5 ___ сповнений сил	15 ___ знервований
6 ___ винуватий	16 ___ рішучий
7 ___ наляканий	17 ___ уважний
8 ___ злий	18 ___ неспокійний
9 ___ енергійний	19 ___ активний
10 ___ впевнений в собі	20 ___ тривожний

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.
Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

*Можна використовувати наступні вказівки щодо часу:

Момент (як ви відчуваєте себе саме зараз);

Сьогодні (як ви почували себе сьогодні);

Минулі кілька днів (як ви почували себе протягом останніх кількох днів);

Тиждень (як ви почували себе протягом минулого тижня);

Минулі кілька тижнів (як ви почували себе протягом останніх кількох тижнів);

Переважно (як ви відчуваєте себе переважно).