

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Випускна кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**ФРАДИНСЬКА БОГДАНА ВАЛЕНТИНІВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ  
ВЗАЄМИН У ПАРІ ЖІНКАМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма Клінічна психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:  
**КРИЖАНОВСЬКА ЗОРЕСЛАВА  
ЮРІЇВНА,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри загальної та клінічної психології  
від \_\_\_\_\_ 2024 р.  
Завідувач кафедри  
доктор психол. Наук, професор Журавльова О.В. \_\_\_\_\_

**ЛУЦЬК 2024**

## АНОТАЦІЯ

### *Фрадинська Богдана Валентинівна Психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни*

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Війна виступає потужним джерелом стресу, впливаючи не лише на зовнішні обставини, а й на внутрішній світ людини, особливо тих, хто вразливий до змін. Жінки часто більш емоційно реагують на зміни у взаєминах, що може призводити до трансформації їхніх очікувань і поглядів на партнерів через стрес, невизначеність та емоційні переживання. В умовах війни сімейні та партнерські стосунки стають важливим джерелом підтримки, але можуть також ускладнюватися через зростання конфліктів, посилення тривоги або переосмислення життєвих цінностей. Тож ми вирішили дослідити психологічні механізми, які впливають на сприйняття та оцінку цих взаємин у воєнний час. Тому мета нашого дослідження – вивчити особливості динаміки стосунків з військовим під час війни очима жінки. Для цього ми вирішили використати «Контрольний перелік Готмана 19 вирішуваних і вічних проблем», «Шкалу оцінки впливу травматичної події (IES-R)», опитувальник «ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ» (ЕВП) (автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.), щоб дослідити всі сфери, які важливі для гармонійного функціонування пари. Для дослідження ми запрошували жінок військовослужбовців і загалом ми залучили 36 респондентів. Отриманих результатів нам було достатньо для висновку, що наша гіпотеза частково підтвердилася, так як час перебування чоловіка на службі має статистично значимий зв'язок з наявністю травматичної події та можливостей щодо її спільного вирішення та реакцією на стресову ситуацію.

**Ключові слова:** Стрес, війна, жінки, стосунки, пара.

## ABSTRACT

### *Fradynska Bohdana Psychological peculiarities of women's perception of couple relationships during the war*

Final qualifying work for the degree of Master's Degree in Psychology, specialty 053 Psychology - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

War is a powerful source of stress, affecting not only external circumstances, but also the inner world of a person, especially those who are vulnerable to change. Women often react more emotionally to changes in relationships, which can lead to a transformation of their expectations and views of partners due to stress, uncertainty and emotional experiences. In war conditions, family and partnership relationships become an important source of support, but can also be complicated due to increased conflicts, increased anxiety or a rethinking of life values. So, we decided to investigate the psychological mechanisms that influence the perception and assessment of these relationships in wartime. Therefore, the purpose of our study is to study the peculiarities of the dynamics of relationships with a military man during wartime through the eyes of a woman. For this purpose, we decided to use the “Gotman Checklist of 19 Solvable and Eternal Problems”, “The Impact of Traumatic Events Scale (IES-R)”, the questionnaire “EMOTIONAL INTERACTION OF COUPLE” (EP) (author Potapchuk E. M., Posvistak O. A.) to investigate all areas that are important for the harmonious functioning of a couple. For the study, we invited female partners of military personnel and in total we attracted 36 respondents. The results obtained were sufficient for us to conclude that our hypothesis was partially confirmed, since the time a man was in the service has a statistically significant relationship with the presence of a traumatic event and the opportunities for its joint resolution and reaction to a stressful situation.

**Keywords:** Stress, war, women, relationships, couple.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ВИВЧЕННЯ РОЛІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ У РОЗВИТКУ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН У ПАРІ</b> .....	9
1.1. Психологічна травма.....	9
1.2. Стрес, травматичний та посттравматичний стресовий розлад.....	17
1.3. Психологічні особливості близьких взаємин в дорослому віці .....	27
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b> .....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН У ПАРІ ЖІНКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b> .....	37
2.1. Програма та вибірка дослідження .....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	39
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2</b> .....	80
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	82
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	85
<b>СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРІАЛУ</b> .....	87
<b>ДОДАТКИ</b> .....	92

## ВСТУП

У сучасному світі, що переживає численні соціальні та політичні зміни, важливим аспектом є дослідження психологічних явищ, що виникають у умовах стресу та конфлікту. Війна, як масштабний соціальний феномен, має глибокий вплив на психічний стан особистостей і їх міжособистісні взаємини. Особливо релевантним є вивчення близьких взаємин у парі, адже саме в моменти кризи проявляються як сильні, так і слабкі сторони стосунків.

**Актуальність теми** полягає в необхідності розуміння того, як війна трансформує психологічні моделі взаємодії між жінками та чоловіками, а також у виявленні специфічних рис, які характеризують їхній емоційний і соціальний стан в умовах військових конфліктів. Війна є потужним стресогенним чинником, що змінює не лише зовнішнє середовище, а й внутрішній світ людей, особливо вразливих до таких змін. Жінки, як правило, є більш емоційно чутливими до змін у взаєминах, а їхні уявлення та очікування щодо партнерів можуть трансформуватися внаслідок стресу, невизначеності та переживань.

Сімейні та партнерські стосунки в умовах війни стають важливим ресурсом підтримки, але водночас можуть ускладнюватися через зростання конфліктів, посилення тривожності чи переоцінку цінностей. Розуміння того, як жінки сприймають взаємини в парі в кризові часи, є важливим для розробки програм психологічної підтримки, що сприятимуть збереженню гармонії в стосунках і психоемоційному благополуччю.

Сьогодні, під час війни, гостро постає питання збільшення випадків домашнього насильства. За даними Національної поліції у 2023 році зафіксовано 291 тисячу фактів домашнього насильства, що на 20 відсотків більше, ніж у 2022 році. За прогнозами Аналітичного центру МВС України на 2024 рік очікується збільшення кількості таких адміністративних правопорушень до 21%, а кримінальних – до 30% [1]. Такі данні свідчать про

тенденцію до збільшення конфліктів у сім'ї. Конфліктна взаємодія подружжя під час війни може виникати з різних причин. Деякі з них: переживання страху та тривоги за своє життя та життя рідних, роз'єднаність подружжя, трансформацію сімейних ролей, послаблення матеріальної функції сім'ї, неспроможність планувати майбутнє, втрата спільних цілей, невизначеність планів родини, психологічні травми, втому від співчуття, порушення адаптаційних механізмів до 18 кризових явищ – війни, окупації, вимушеної міграції, через різні точки зору на ситуацію війни та способи подолання труднощів. В умовах війни, внаслідок довготривалої відсутності чоловіка (перебування на фронті, вимушена міграція тощо), відбувається трансформація сімейних ролей. Жінка бере на себе відповідальність за виконання нехарактерних для неї у мирний час ролей. До того ж, через відсутність батька, діти теж стають більш самостійними і незалежними у своїх рішеннях і діях через нові виклики, з якими їм доводиться стикатися. Процес возз'єднання сім'ї є не менш стресовим для подружніх стосунків. Довготривала відсутність одного з батьків може призвести до порушення емоційного зв'язку з дітьми, що може посилити суперечки через проблеми з дисципліною. При довготривалій відсутності батька, у дитини можуть бути прояви неприязні, та навіть ворожості до нього після його повернення.

**Об'єктом** дослідження є близькі взаємини.

**Предметом** дослідження є психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни.

**Мета роботи** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати феномен психологічної травми.
2. Вивчити питання психологічних особливостей близьких взаємин дорослих людей.
3. Розробити програму емпіричного дослідження.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни.

**Методологічну і теоретичну основу дослідження** становлять: фундаментальні положення психологічної науки про сутність травми та основи побудови близьких взаємин (Д. Герман, К. Кривогуз, Ю. Кузьменко, Д. Романовська, О. Ілащук, І. Шинкаренко, Дж. Готман, Pearlman & Saakvitne, Ch Figley, О. Сафін, Ю. Кузьменко, Є. Потапчук, О. Посвістак).

В процесі дослідження використовувалися такі **методи**: *теоретичні* (аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел, в яких висвітлено важливі аспекти досліджуваної проблеми); *організаційні* (метод порівняння); методи обробки та інтерпретації даних – кількісні та якісні, із застосуванням методів математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона); *емпіричні* («Контрольний перелік Готмана 19 вирішуваних і вічних проблем», «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)», опитувальник «КЕмоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.).

**Експериментальною базою та контингентом дослідження** стали жінки військовослужбовців в кількості 36 осіб.

**Дозвіл Комітету з етики наукових досліджень для проведення дослідження** підтверджено протоколом №3 від 15.12.2023 року.

**Наукова новизна** випускної кваліфікаційної роботи полягає і тому, що у роботі розглядаються основні теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків у кризових ситуаціях, аналізується вплив війни на психологічний стан жінок і динаміку їхніх очікувань у стосунках. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки інтервенційних стратегій та психологічної допомоги парам, які стикаються з викликами під час війни.

**Практичне значення одержаних результатів.** Ця робота буде корисною не лише для академічного співтовариства, а й для практиків у сфері психології та соціальної роботи, оскільки результати дослідження

можуть сприяти розробці ефективних програм підтримки жінок у кризових ситуаціях. Результати дослідження можуть таки бути використані для розробки інтервенційних стратегій та психологічної допомоги парам, які зустрілися з викликами війни.

**Структура роботи:** магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, чотирьох додатків.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ВИВЧЕННЯ РОЛІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ У РОЗВИТКУ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН

### 1.1. Психологічна травма

Ключ до розуміння травматичних подій полягає в тому, що йдеться про екстремальний стрес, який перевищує можливості людини впоратися з ним. Немає чітких меж між стресом, травмою та адаптацією. Хоча ми говоримо про психологічну травму, важливо також пам'ятати, що стресові реакції мають виражений фізіологічний характер. Різні фахівці в цій галузі по-різному визначають психологічну травму.

Психологічна травма – це стан, що виникає в результаті впливу на психіку людини значущої або інтенсивної емоційної інформації, яка перевантажує механізми психологічного захисту. Вона може спричинити розвиток психічних захворювань або розладів через вплив таких факторів, як стрес, особистісні риси або екстремальні життєві обставини. Психологічна травма викликає глибокі порушення у функціонуванні нервової системи та здатна впливати на всі сфери життя, включаючи емоційну, когнітивну та біологічну [12, с.50].

Психологічна травма формується в наслідок впливу надзвичайних травмуючих ситуацій, наприклад, тих, що загрожують життю, фізичному чи психічному здоров'ю.

Таким чином, травматична подія чи ситуація створює психологічну травму, коли вона перевищує здатність індивіда впоратися, залишаючи його в страху перед смертю, знищенням, каліцтвом або психозом. Людина може відчувати емоційне, когнітивне та фізичне перевантаження. Обставини події часто включають зловживання владою, зраду довіри, потрапляння в безвихідь, безпомічність, біль, плутанину та/або втрату. [46, с.281].

Це визначення травми є досить широким. Воно охоплює реакції на потужні інциденти, що трапилися одноразово, такі як нещасні випадки, природні катастрофи, злочини, операції, смерті та інші насильницькі події. Воно також включає реакції на хронічні або повторювані переживання, такі як насильство в дитинстві, нехтування, бойові дії, концентраційні табори, насильницькі стосунки та тривалу ізоляцію. Це визначення навмисно не дозволяє нам встановити, чи є певна подія травматичною; це залишається індивідуальним для кожного, хто це пережив.

Психологічна травма є унікальним індивідуальним переживанням події чи тривалих обставин, у яких:

1. можливість індивіда інтегрувати своє емоційне переживання перевантажена, або
2. індивід (суб'єктивно) відчуває загрозу для життя, фізичної цілісності або психічного здоров'я [18, с.166].

Це визначення травми є досить широким. Воно охоплює реакції на потужні інциденти, що трапилися одноразово, такі як нещасні випадки, природні катастрофи, злочини, операції, смерті та інші насильницькі події. Воно також включає реакції на хронічні або повторювані переживання, такі як насильство в дитинстві, нехтування, бойові дії, концентраційні табори, насильницькі стосунки та тривалу ізоляцію. Це визначення навмисно не дозволяє нам встановити, чи є певна подія травматичною; це залишається на розсуд кожного, хто це пережив.

Джон Аллен, психолог клініки Меннінгера в Х'юстоні, Техас, і автор книги «Справляємось з травмою: посібник з саморозуміння», нагадує нам, що травматичний досвід складається з двох компонентів: об'єктивного та суб'єктивного: «Травму складає суб'єктивний досвід об'єктивних подій... Чим більше ви вважаєте себе в небезпеці, тим більше ви травмовані... Психологічно, основною складовою травми є надлишок емоцій і відчуття абсолютної безпорадності. Фізичні ушкодження можуть бути, а можуть і не

бути, але психологічна травма супроводжується фізіологічними змінами, які відіграють провідну роль у довгострокових наслідках» [10, с.72].

Дві людини можуть пережити один і той же неприємний інцидент, і одна з них може бути травмована, тоді як інша залишиться відносно незачепленою. Неможливо робити загальні висновки на кшталт того, що «Х є травматичним для всіх, хто через це пройшов» або «подія Y не була травматичною, оскільки ніхто не отримав фізичних ушкоджень». Крім того, конкретні аспекти події, які є травматичними, відрізнятимуться від однієї людини до іншої.

Ленор Терр у своїх дослідженнях травмованих дітей розрізнила одиничну травматизацію і повторювані травми. Поодинокі шокуючі події, безумовно, можуть викликати травмівні реакції у деяких людей:

- стихійні лиха, такі як землетруси, урагани, повені, виверження вулканів тощо;
- технологічні катастрофи, такі як автомобільні та авіакатастрофи, розливи хімічних речовин, ядерні збої тощо. Технологічні катастрофи викликають більший розкол у суспільстві, оскільки завжди є енергія, спрямована на пошук помилок і звинувачення.
- злочинне насильство часто веде до психологічних травм, наприклад, такі події, як пограбування, зґвалтування та вбивство, які мають великий вплив не лише на жертв, але й на свідків, близьких жертв [9, с.18].

Якими б травматичними не були одноразові травми, травматичні переживання, які призводять до найсерйозніших проблем із психічним здоров'ям, тривають і повторюються, іноді розтягуючись на роки життя людини.

Тривалі стресори, навмисно спричинені людьми, набагато важче переносити, ніж нещасні випадки чи стихійні лиха. Більшість людей, які звертаються за лікуванням психічного здоров'я у зв'язку з травмою, були жертвами насильницьких дій, спричинених людиною. Найгіршою є ситуація,

коли травма заподіяна навмисно у стосунках із особою, від якої залежить жертва, зокрема, у стосунках між батьками та дітьми.

Різновиди техногенного насильства:

- війна/політичне насильство – масове за масштабом, серйозне, повторюване, тривале та непередбачуване;
- порушення прав людини – викрадення, катування тощо;
- кримінальне насильство - розглянуто вище.
- зґвалтування - найбільша група людей з посттравматичним стресовим розладом у цій країні. Національне опитування 4000 жінок показало, що кожна 8 повідомила, що стала жертвою насильницького зґвалтування. Майже половина була зґвалтована більше одного разу. Майже 1/3 була молодше 11 років, а понад 60% — молодше 18. Дослідження Діани Рассел показало, що жінки, які мали інцест, у майбутньому мають значно вищий ризик зґвалтування (68% інцестів і 38% без інцесту);
- домашнє насильство - останні дослідження показують, що від 21% до 34% жінок зазнають нападу з боку інтимного партнера-чоловіка;
- жорстоке поводження з дитиною - масштаб дитячої травми вражає. Щодня дітей б'ють, палять, кидають, трясуть, гвалтують. За словами доктора Брюса Перрі, консервативна оцінка дітей, схильних до ризику ПТСР, перевищує 15 мільйонів [20, с.125].

Одним із найкраще задокументованих результатів досліджень у галузі травми є взаємозв'язок ДОЗА-РЕАКЦІЯ — чим вища доза травми, тим потенційно шкідливіший ефект; чим сильніший стресор, тим імовірніший розвиток ПТСР.

Клієнти з найбільшими особистими та клінічними труднощами – це ті, хто зазнав неодноразового навмисного насильства, жорстокого поводження та нехтування з дитинства. Ці клієнти пережили величезні втрати, відсутність контролю, порушення безпеки та зраду довіри. Емоції, що виникають у результаті, переповнюють: горе, жах, жах, лють і страждання.

Хто такі люди, які пережили травму? Оскільки насильство є скрізь у нашій культурі та оскільки наслідки насильства та нехтування часто драматичні та всеосяжні, більшість клієнтів/пацієнтів/отримувачів послуг у системі психічного здоров'я пережили травми.

Люди, які пережили травму, можуть мати будь-який психіатричний діагноз, і часто люди, які пережили травму, мають багато діагнозів. І оскільки травма не дискримінує, ті, хто вижив, є представниками обох статей, будь-якого віку, усіх рас, усіх класів, будь-якого зовнішнього вигляду, будь-якої сексуальної орієнтації, усіх релігій та всіх національностей. Хоча більшість наших клієнтів – жінки, багато чоловіків і хлопчиків пережили жорстоке поводження та травми в дитинстві. Недостатнє визнання чоловіків, які вижили, у поєднанні з культурними гендерними упередженнями ускладнили цим чоловікам отримання допомоги.

Які тривалі наслідки травми? Немає жодного діагнозу, який би відносився до усіх клієнтів, які пережили насильство; скоріше люди з будь-яким діагнозом можуть вижити. Часто ті, хто вижив, мають багато діагнозів.

Особи, які пережили насильство, можуть відповідати критеріям діагнозу:

- залежність і зловживання психоактивними речовинами;
- розлади особистості (особливо межовий розлад особистості);
- депресія;
- тривога (включаючи посттравматичний стресовий розлад);
- дисоціативні розлади;
- розлади харчової поведінки [1, с.44].

ПТСР є єдиною діагностичною категорією в DSM, яка базується на етіології. Для того, щоб людині поставили діагноз ПТСР, мала відбутися травматична подія. Оскільки більшість діагнозів є описовими, а не пояснювальними, вони зосереджуються на симптомах або поведінці без контексту: вони не пояснюють, як і чому людина могла розвинути таку поведінку (наприклад, щоб впоратися з травматичним стресом).

З метою виявлення травми та її адаптивних симптомів набагато корисніше запитати «ЩО СТАЛОСЯ з цією людиною», а не «що НЕ ПРАВИЛЬНО з цією людиною».

Травматична подія завершилася, але реакція людини на неї триває. Втручання минулого в теперішнє — одна з основних проблем, з якими стикається той, хто пережив травму. Часто це називають повторним переживанням, і це є ключем до багатьох психологічних симптомів та психіатричних розладів, що виникають внаслідок травматичних переживань. Це втручання може проявлятися у вигляді болісних нав'язливих спогадів, спалахів пам'яті, кошмарів або емоційних станів, що перевантажують.

Ті, хто пережив численні ранні травми, ймовірно, інстинктивно продовжують використовувати ті ж самі самозахисні стратегії копіngu, які вони застосовували для захисту від психічної шкоди в момент травматичного досвіду. Гіперчутливість, дисоціація, уникання і оніміння — це приклади стратегій копіngu, які могли бути ефективними в певний момент, але згодом заважають людині жити так, як вона хоче.

Вважати всі «симптоми» травми адаптаціями корисно. Симптоми відображають спроби клієнта впоратися з надмірними емоціями якомога краще. Коли ми спостерігаємо «симптоми» у людини, що пережила травму, завжди важливо запитати себе: яку мету має ця поведінка? Кожен симптом допоміг постраждалому впоратися з ситуацією в минулому і все ще існує в теперішньому — певним чином. Люди є надзвичайно адаптивними істотами. Часто, якщо ми допоможемо тому, хто пережив травму дослідити, яким чином його поведінка є адаптацією, ми зможемо допомогти йому навчитися замінювати цю поведінку на менш проблемною.

Серйозна травма може здійснити значний вплив на все подальше життя. Травма в дитинстві може призвести до порушень розвитку. Наприклад, ті, хто пережив травму в дитинстві можуть мати як легкі, так і важкі дефіцити в таких здібностях, як:

- самозаспокоєння;

- сприйняття світу як безпечного місця;
- довіра до інших;
- організоване мислення для прийняття рішень;
- уникання експлуатації [13, с.108].

Порушення цих завдань у дитинстві може призводити до адаптивної поведінки, яка в системі психічного здоров'я може інтерпретуватись як «симптоми». Наприклад:

- порушене самозаспокоєння може бути позначене як збудження;
- порушена здатність сприймати світ як безпечне місце виглядає як параноя;
- недовіра до інших може бути інтерпретована як параноя (навіть коли базується на досвіді);
- порушення організованого мислення для прийняття рішень виглядає як психоз;
- уникання/попередження експлуатації називають самосаботажем [3, с.26].

Нормальні фізіологічні реакції на крайньому стресі призводять до станів фізіологічної гіперзбудливості та тривоги. Коли наші інстинкти «боротьби або втечі» беруть верх, вивільняється кортизол та інші гормони, які сигналізують нам про небезпеку. Люди є неймовірно адаптивними істотами.

Коли це відбувається повторно, наші тіла навчаються жити в постійному стані «готовності до бою», внаслідок чого виникають численні поведінкові реакції: постійне контролювання оточення, недовіра, агресія, безсоння [30, с.163].

Сучасні нейрологічні дослідження починають показувати, яким чином травма впливає на нас на біологічному та гормональному рівнях, а також психологічно та поведінково. Дослідження свідчать, що у випадках травми порушення розвитку в дитинстві та гіперчутливість наших автономних систем посилюються значними змінами в структурі мозку.

Отже, поки вчені все більше дізнаються про природу травми, ми бачимо, що це справді складний сплав біологічних, психологічних і соціальних явищ.

Поняття «психологічна травма» почало розглядатись в межах психологічної науки в кінці 19 століття австрійським лікарем-психіатром, психологом та неврологом З. Фрейдом, який вивчав вплив ранніх дитячих травм на розвиток особистості та симптоматику неврозів. Він розробив теорію про те, що травматичні події можуть витіснитися в підсвідоме, але продовжують впливати на психічний стан через невротичні симптоми. Фрейд розглядав травму як подію, що перевищує здатність психіки адаптуватися, викликаючи стан «афективної блокади» [32, с.196]

Швейцарський психоаналітик та психолог К. Юнг продовжив розвивати теорію Фрейда. У своїх дослідженнях він застосовував метод вербального асоціативного тестування: він просив пацієнтів без обмежень відповідати асоціаціями на запропоновані слова зі списку, намагаючись таким чином виявити внутрішні чинники, що призводять до порушень функціонування еґо. Юнг виявив, що вільному потоку асоціацій часто заважають різні емоційні реакції, і саме це явище він назвав «афективно забарвленим комплексом». Окрім цього, він дійшов висновку про множинність травми, тобто, що травма може бути наслідком сукупності подій та факторів, де кожен з них по-своєму вплинув на формування травми [46, с.312].

П. Левін, психотерапевт, доктор психології, медицини та біологічної фізики, зазначав, що сила шкідливого впливу травми на людину залежить від того, наскільки вагомою дана травма є для неї, як саме вона схильна переживати та реагувати на несприятливі ситуації, а також, як сильно вона розуміє свої емоції та може ними керувати [46, с.319].

Д. Калшед, клінічний психолог та послідовник Юнгівської психоаналітики, дійшов висновку, що психіка після травматизації продовжує

себе ретравматизувати за рахунок систематичного потрапляння в подібні ситуації. [46, с.188].

А. Венгер, дитячий психолог, в своїй роботі зазначив чотири етапи розвитку психологічної травми:

- Першою реакцією на травматичний досвід може бути шоківий стан. Він може проявитись у вигляді надмірно збудженого стану, або навпаки – завмирання. В першому випадку, характерною є підвищена рухова активність, при якій дитина, не має конкретної цілі в своїх рухах та може даними діями завдати шкоди собі чи оточуючим. А в другому випадку – дитина поводиться загальмовано і може повільно реагувати або взагалі не реагувати на зовнішні подразники. Також ці стани можуть чергуватись між собою.
- Наступним етапом є стабілізація стану, тобто надання психологічної підтримки, психоедукації та технік для заземлення і розслаблення. Але якщо перша психологічна допомога була відсутньою, то збільшується вірогідність, що надалі можуть розвинутиись симптоми ПТСР.
- Третім може бути етап особистісного відновлення, яке може поєднуватись з переоцінкою травматичного досвіду та вплинути на зміни пріоритетів та потреб.
- Далі може бути етап особистісної та соціальної інтеграції, який виходить з переоцінки та змін в сприйнятті щодо себе та оточуючого середовища [46, с.321].

## **1.2. Стрес, травматичний та посттравматичний стресовий розлад**

Посттравматичний стресовий розлад та інші нервово-психічні симптоми, які можуть супроводжувати травматичні події пов'язані з симптомами, які присутні під час гострої реакції на загрозу. Дійсно, ПТСР, розлад, походить від дезадаптивної стійкості доцільної та адаптивної реакції, що присутні під час травматичного стресу. Органом опосередкування

адаптивних і неадаптивних реакцій, що пов'язані з травматичним стресом, є людський мозок.

Наш мозок створений, щоб сприймати, обробляти, зберігати, сприймати та діяти на основі інформації з зовнішнього і внутрішнього світу, щоб зберегти нас живими. Для цього наш мозок має сотні нейронних систем, усі вони працюють у безперервному динамічному процесі модуляції, регулювання, компенсації – збільшення чи зменшення активності для контролю фізіології тіла. Кожна з наших багатьох складних фізіологічних систем має ритм активності, який регулює ключові функції. Коли рівень цукру в крові падає нижче певного рівня, активується комплекс компенсаторних фізіологічних дій. Коли в тканинах недостатньо кисню через навантаження, коли людина зневоднена, сонна або їй загрожує хижак, у відповідь на конкретну потребу вмикаються інші набори регулюючої діяльності. Для кожної з цих систем існують «базальні» або гомеостатичні моделі діяльності, в рамках яких можна витримати більшість екологічних проблем. Коли внутрішній стан (наприклад, зневоднення) або зовнішній виклик (непередбачувана та нестабільна ситуація з працевлаштуванням) зберігається, це стрес для системи.

Стрес є загальноживаним терміном як у непрофесійній, так і в професійній мові. На жаль, часто немає згоди щодо того, що насправді означає стрес. Тут ми використовуємо концепцію, більш звичну біологам – стрес – це будь-який виклик або стан, який змушує наші регулюючі фізіологічні та нейрофізіологічні системи виходити за межі їх нормальної динамічної діяльності. Стрес виникає при порушенні гомеостазу. Травматичний стрес є крайньою формою стресу[31, с.15].

Важливо розуміти, що стрес – це не обов'язково погано. Однак різкі, швидкі, непередбачувані або загрозові зміни в навколишньому середовищі активують системи реагування на «стрес». Ці відповіді, опосередковані мозком, залучають в комплексі центральну та периферичну нервову системи, нейроендокринні та імунні реакції, які сприяють адаптивним функціям

«виживання» та, пізніше, поверненню до рівноваги або гомеостатичних моделей. Події, які порушують гомеостаз, за визначенням є стресовими. Якщо цей стрес є сильним, непередбачуваним, тривалим або хронічним, компенсаторні механізми можуть стати надмірно активованими або втомленими та нездатними відновити попередній стан рівноваги чи гомеостазу. Фізіологічна система реорганізовує свої «базальні» моделі рівноваги. Подія є «травматичною», якщо вона переживається організмом, різко та негативно порушуючи гомеостаз. У дуже реальному сенсі травма виводить організм з рівноваги та створює стійкий набір компенсаторних реакцій, які створюють новий, але менш функціонально гнучкий стан рівноваги. Цей новий гомеостаз, викликаний травмою, потребує більше енергії та дезадаптивний, порівняно з початковим станом. Індукуючи цей «дорогий» гомеостаз і підриваючи повну функціональну здатність, травма грабує організм. Він пережив травматичний досвід, але дорогою ціною [31, с.20].

Індивідуальні адаптаційні реакції на стрес під час травми відрізняються. Конкретні реакції людини на певну травматичну подію буде залежати від характеру, тривалості та типу травми, а також характеристик людини та її сімейної та соціальної ситуації (наприклад, генетична схильність, вік, стать, історія попереднього впливу стресу). Якою б не була індивідуальна реакція, екстремальний характер зовнішньої загрози часто супроводжується екстремальною та постійною внутрішньою активацією нейрофізіологічних систем, що є посередниками стресу. Основною адаптивною особливістю системи реагування на загрози є «навчання» за один раз — здатність узагальнювати загрозливу подію та інший досвід із подібними характеристиками. На жаль, саме ця здатність до адаптації лежить в основі емоційних, поведінкових і фізіологічних симптомів, які розвиваються після травматичного досвіду.

Після будь-якої травматичної події люди відчуватимуть певні стійкі емоційні, поведінкові, когнітивні та фізіологічні ознаки та симптоми,

пов'язані з, іноді тимчасовими, змінами у їхньому внутрішньому фізіологічному гомеостазі. Загалом, чим довша активація систем відповіді на стрес (тобто чим інтенсивніша та триваліша травматична подія), тим більш імовірно, що в цих нейронних системах відбудуться «залежні від використання» зміни. У деяких випадках системи реакції на стрес не повертаються до початкового стану. У цих випадках ознаки та симптоми стають настільки серйозними, постійними та руйнівними, що досягають рівня клінічного розладу. У новому контексті та за відсутності будь-якої справжньої зовнішньої загрози аномальна стійкість колись адаптивної реакції стає дезадаптивною [31, с.25].

Гостра стресова реакція (ГСР) і травма можуть мати значний вплив на людину. Існує багато типів травматичних подій, таких як випадкові травматичні події, травматичні події сексуального насильства, травматичні події війни тощо. Існує також два різних типи травми, включаючи травму типу 1 і типу 2. Травма типу 1, як правило, є одноразовою травмою, яка виникає в дорослому віці та включає гострий стресовий розлад (ГСР) і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Травма 2-го типу є тривалою та широко поширеною, і її неможливо вилікувати природним шляхом. Це може виникнути як у дітей, так і у дорослих і має комплексні симптоми [17, с.22].

У сучасній ситуації як ніколи важливо розуміти, як лікувати травму, з якими станами вона пов'язана та як запобігти та зменшити симптоми травми. З таким розумінням у багатьох людей, які перебувають на посадах, схильних до травм, таких як парамедики, солдати та пожежники, буде менша ймовірність виникнення симптомів травми та більша ймовірність одужання. ГСР відноситься до минутих емоційних, фізичних, когнітивних або поведінкових симптомів через вплив події, яка є надзвичайно загрозливою або лякаючою. Фізичні реакції можна підсумувати як прискорене серцебиття, прискорене дихання, рясне потовиділення та тривожні думки. ГСР можна розглядати як короткий ряд нормальних реакцій, які відбуваються після сильного стресу або травматичної події.

Соціальна ідентичність означає, що індивід визнає свою приналежність до певної соціальної групи. Крім того, він або вона також усвідомлює, що емоційне та ціннісне значення членства в групі може принести йому чи їй. Відповідно до гіпотези континууму ідентичності, коли цінна соціальна ідентичність скомпрометована або знищена травмою, негативні реакції на травму (наприклад, ПТС) загострюються. Стійкість перед обличчям травми буде вищою, якщо збережеться соціальна ідентичність. Крім того, гіпотеза збільшення соціальної ідентичності припускає, що стійкість перед обличчям травми може виникнути завдяки розвитку позитивної та значущої нової соціальної ідентичності. Посттравматичний ріст, що відповідає стресу, спричиненому травмою, найімовірніше відбувається там, де існуючі ідентичності повторно розпізнаються або де існують нові ідентичності. Це припускає, що здатність стимулювати відновлення самосвідомості після травми можна пояснити зростанням соціальної ідентичності, створенням більш тісних стосунків з іншими та роблячи їх більш значущими [10, с.330].

Люди, які пережили травму, повідомили про самозростання певною мірою від 30 до 80 відсотків. Посттравматичне зростання відрізняється щодо стійкості та відновлення, оскільки передбачає позитивний зсув у попередньому мисленні, що означає переорієнтацію цінностей пацієнта після травми, а не просто повернення до дотравматичного стану. Сучасні дослідження не встановлюють прямого зв'язку ГСР із симптомами травми. На додаток до ГСР, незважаючи на те, що є деякі дослідження, які підтверджують певний зв'язок між травмою та посттравматичним стресовим розладом, немає великої кількості експериментальних даних, які підтверджують це.

Люди з ГСР також можуть бути не в змозі зосередитися протягом тривалого періоду часу. Цілком можливо, що цей стан виникає через те, що пацієнт відволікається на травматичні події, які пережили в той час, і не може зосередитися на роботі. Шкала реакції на гострий стрес (ASRS) була виконана на вибірці з 1832 чоловіків-солдатів у чотирьох завданнях:

порятунок під час землетрусу, соціальна стабільність, тренування на висоті та напружені тренування на відкритому повітрі. Під час цих тренувань солдати відчували низку гострих стресових реакцій. Тяжкість цих реакцій змінювалася залежно від завдання, але вони були переважно когнітивного та емоційного характеру. Крім того, ГСР головним чином змінює когнітивні та емоційні реакції людей [10, с.335].

Ті солдати, які відчують ГСР у бою, як правило, переживають травматичну подію, і вони, ймовірно, постраждають від травматичної події. Але солдати, які бачать своїх товаришів по команді з ГСР, ймовірно, також постраждають від своїх товаришів по команді. Це пов'язано з тим, що паніка та страх, які демонструє товариш по команді з ГСР, також, ймовірно, вплинуть на його товаришів по команді, що призведе до того, що напарник постраждає від травми. Вибірку було поділено на дві групи: першу групу складала солдати з попереднім досвідом служби, які збиралися відправитися знову (176 відібраних), а другу групу становили солдати, які вже відслужили півроку строкової служби (497 відібраних). Дослідження того, чи спостерігали вони наявність феномена ГСР у своїх товаришів по команді під час мотиваційного бою та поширеність посттравматичного стресового розладу. 51,7% солдатів у першій вибірці повідомили, що бачили товариша по команді з ГСР, тоді як ця ймовірність становила 42,4% у другій вибірці. Тяжкість симптомів, пов'язаних із посттравматичним стресовим розладом, була позитивно пов'язана з впливом ГСР як на двовимірному, так і на багатовимірному рівнях [10, с.336].

У казармах солдати часто перебувають під жорстким контролем, але цей контроль дозволяє їм не думати про те, що вони збираються робити, буде хтось інший, хто ними керуватиме. Але наприкінці війни, коли ними більше ніхто не керує, і це збігається з травматичними подіями, які вони пережили на полі бою, вони зазнають травми. Солдат звик до сильного контролю, який інші мають над ним, тому, коли контроль зникає, він більше нікому не цікавий, і натомість його травма посилюється. Опитали членів Національної

гвардії до і через три місяці після їх відправки в Ірак і Афганістан. Результати показали, що більш негативне посттравматичне сприйняття та ПТС були значно пов'язані з сильнішим дотравматичним сприйняттям контролю та влади. [5, с. 13].

Також більш висока соціальна підтримка, особливо з боку друзів і колег, може бути ефективним захисним фактором виникнення ГСР. Соціальна підтримка може посилити післявоєнну стійкість, щоб допомогти відновитися після травми. Це пояснюється тим, що соціальна підтримка друзів, ймовірно, дає пацієнтам впевненість продовжувати життя та дає поради, які дозволяють пацієнтам мати позитивний погляд на життя. Наявність людини, з якою пацієнт не самотній і сприймається як соціальна підтримка, може вплинути на аспект когнітивної стратегії вибору регуляції емоцій. Вибірка вимірювалася за рівнем соціальної підтримки, яку вони бажають надавати їм друзями, сім'єю та важливими людьми. Результати свідчать про те, що важливим захисним фактором для психологічного благополуччя людини є підтримка друзів, яка є важливим захисним фактором для психологічного благополуччя людини. Соціальна підтримка, особливо з боку друзів, може пом'якшити наслідки ГСР і травми, а також є важливим фактором захисту психічного здоров'я. Люди з друзями, які їх підтримують, більш готові переглядати проблеми, знаходити позитив, регулювати свої емоції і відновитися від травми. Досвід друзів може надати людям більше впевненості для вирішення проблем [7, с.33].

Після обговорення зовнішнього впливу на ГСР і травму внутрішні фактори, які впливають на ГСР і травму, є не менш важливими. Оскільки самолідерство може регулювати напругу та підвищувати самоефективність, можливо, самолідерство може полегшити ГСР. Самолідерство впливає на волю, а саме воля впливає на тяжкість ГСР. Різні люди виявляють різні реакції після пережитої травми. Через різні зовнішні фактори їхні внутрішні фактори можуть спричинити різні результати. Існує стільки змішаних факторів між ними, що, можливо, щось травмує одну людину, але не травмує

іншу. Різні підходи до проблем також можуть вплинути на стійкість солдата.

\ Дослідники вирішили вивчити зв'язок між когнітивно-емоційною регуляцією, стійкістю, соціальною підтримкою та гострою реакцією на стрес у китайських солдатів. Зрозуміти численні опосередкувальні ефекти соціальної підтримки та стійкості до зв'язку між когнітивно-емоційною регуляцією та гострою реакцією на стрес. Експериментатори досліджували стійкість та емоційну регуляцію солдатів, а також ступінь ГСР. Як і очікувалося, зв'язок між гострим військовим стресом і когнітивно-емоційною регуляцією, стійкістю та соціальною підтримкою був суттєво корелював. Коли військовослужбовець реагує на нові проблеми за допомогою адаптивних когнітивних стратегій подолання, таких як активне прийняття проблеми та зосередження на ній, щоб розглянути її в перспективі, це сприяє позитивному контролю гострого стресу [38, с.30].

Чим вища стійкість, тим вищим буде щасливий рівень солдата в довгостроковій перспективі. Було виявлено, що більшість людей, які погано справлялися з наслідками, такі як звинувачення себе та інших, повідомили, що отримували менше соціальної та сімейної підтримки, демонстрували нижчу стійкість і гостріші реакції на стрес. Численні посередницькі фактори, такі як соціальна підтримка та стійкість, впливають на зв'язок між когнітивно-емоційною регуляцією та реакцією на гострий стрес. Таким чином, виявляється, що соціальна підтримка та стійкість є важливими факторами для одужання. Є багато факторів, які можуть вплинути на відновлення після травми, наприклад стійкість і соціальна підтримка, а також те, як подолати травму, які в основному є реакцією на те, що відбувається зараз або на те, що сталося в минулому. Існує також фактор впливу на майбутнє, який є позитивною орієнтацією на майбутнє. Для людей, які пережили травматичні події та мають ризик посттравматичних стресових розладів, подальше спостереження має спонукати думати якомога більш позитивно, щоб зменшити частоту посттравматичних стресових розладів.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це клінічний синдром, який може розвинутиися після екстремального травматичного стресу. Існує шість діагностичних критеріїв ПТСР. Перший - це екстремальний травматичний стрес, що супроводжується інтенсивним страхом, жахом або неорганізованою поведінкою. Наступні три є кластерами симптомів: 1) постійне повторне переживання травматичної події, наприклад повторювані програвання або повторювані нав'язливі думки (інтрузії); 2) уникнення сигналів, пов'язаних із травмою чи емоційним заціпенінням; 3) стійка фізіологічна гіперреактивність або збудження. Нарешті, два останні діагностичні критерії стосуються того, як довго і наскільки сильно симптоми порушують функціонування. Ознаки та симптоми повинні бути присутніми протягом більше одного місяця після травматичної події та викликати клінічно значущі порушення функціонування. Вважається, що людина має гострий стресовий розлад (DSM IV), якщо ці критерії відповідають протягом місяця після травматичної події. Крім того, посттравматичний стресовий розлад характеризується як гострий, якщо він присутній протягом менше трьох місяців, хронічний протягом більше трьох місяців або відстрочений початок, коли симптоми виникають через шість місяців або більше після травми [28, с.51].

Вплив травми на організм є багатовимірним і впливає на психологічні системи функціонування (наприклад, пам'ять, навчання, обробку інформації, самооцінку, розвиток особистості, міжособистісні стосунки, мотиваційні прагнення, систему смислів і переконань).

Цілісне, динамічне розуміння алоостатичних процесів вказує на те, що існує п'ять різних, але взаємопов'язаних наборів симптомів, які складають ГСР, ПТСР і складний ПТСР: переживання; уникнення та оніміння; підвищена фізіологічна реактивність (перезбудження); зміни в самоструктурі, особистісній ідентичності та процесах его; (5) зміни в афіліації, прихильності, близькості та міжособистісних стосунках. Для кожного з п'яти кластерів симптомів існує помітний набір симптомів-індикаторів

посттравматичних змін у базовому функціонуванні організму, яких не було до травми. Ці симптоми є синергічними. Зміни в одному кластері викликають зміни в інших, які можна описати як перекидання, каскадний набір ефектів. П'ять кластерів мають взаємодію один з одним, створюючи цикли або епізоди прояву симптомів, доки не буде досягнуто стійкий стан алоостатичної стабілізації.

П'ять кластерів симптомів, пов'язаних із посттравматичним стресовим розладом, відображають організмові зрушення в адаптаційному функціонуванні, новий базовий рівень (тобто контрольну точку) функціонування після травми. Нова базова лінія функціонування застосовується до кожного набору кластерів симптомів, а також до інтегрованого посттравматичного функціонування організму в цілому [31, с.24].

Найсерйозніші пошкодження при посттравматичному стресовому розладі виникають у двох основних структурах синдрому: нейробиологічних реакціях адренергічної системи та структурних компонентах особистості. Пошкодження генетично обумовлених і біологічно закріплених інстинктивних компонентів системи реакції на стрес відображає алоостатичні навантаження, описані Мак'юеном як: повторювані удари (тобто повторювана або тривала дія стресорів); відсутність здатності до адаптації; тривала реакція на стрес; і неадекватна відповідь або збій системи, тобто здатність нейрогормональних інженерних механізмів починати збій. При тяжкому ПТСР тривала активність нейробиологічних компонентів стає шкідливою для організму, оскільки повторювані вимоги до системи для ефективного функціонування можуть не дати достатньо часу та ресурсів для відновлення самої системи. Подібним чином пошкодження або тривалий стрес основних вимірів самоструктури (тобто узгодженості, безперервності, зв'язку, життєвої сили, енергії, автономії) може призвести до серйозних пошкоджень особистості з точки зору: самооцінки; особиста ідентичність і почуття самоідентичності; втрата прагнення до життя; суїцидальність і

самодеструктивність; фрагментація процесів его та компонентів Я; здатність до інтимних стосунків; зміни в системах значень, вірувань, цінностей і віри [31, с.126].

### **1.3. Психологічні особливості близьких взаємин в дорослому віці**

Наука про стосунки створила багато теорій, дві з яких — теорія взаємозалежності та теорія прихильності — були особливо впливовими. Теорія взаємозалежності, яка почалася як теоретико-ігрова модель діадної взаємодії, сягає своїм корінням до книги Тібо та Келлі «Соціальна психологія груп». Ця теорія вперше була застосована до близьких стосунків у 1970-х роках і стала домінуючою теорією таких стосунків у 1980-х роках. Відповідно до теорії взаємозалежності, соціальні ситуації змінюються за кількома вимірами, і ця варіація впливає на процеси та результати стосунків [17, с.31]. Наприклад, ситуації, в яких чоловік більшою (а не меншою) залежністю від своєї дівчини для отримання корисних вражень повинні збільшити ступінь, до якого він стежить за її поведінкою на ознаки того, що вона любить і віддана йому. Його високий рівень залежності ставить його в маловладне становище, якщо вона також не сильно залежить від нього. Високий рівень взаємної залежності зазвичай сприяє кооперативній поведінці, коли партнери мають відповідні інтереси, але конфліктній поведінці, коли вони мають невідповідні інтереси.

Теорія прив'язаності, яка спочатку була зосереджена на стосунках між дитиною та опікуном, сягає своїм корінням до трилогії Боулбі про прив'язаність, розлуку та втрату. Ця теорія була адаптована для пояснення природи близьких стосунків між дорослими у 1980-х роках, і вона приєдналася до теорії взаємозалежності, як домінуюча модель стосунків дорослих у 1990-х роках. Згідно з теорією прив'язаності, люди розвивають емоційні зв'язки зі значимими людьми (зазвичай романтичними партнерами в зрілому віці) і мають мотивацію підтримувати ці зв'язки з часом [17, с.26].

Люди шукають близькості до своєї основної прив'язаності, особливо коли вони перебувають у стресі, хворі або налякані, і покладаються на психологічну безпеку, яку забезпечує ця особа, коли займаються складною діяльністю, яка може сприяти майстерності та особистісному зростанню. Люди розрізняються за двома параметрами незахищеності прихильності: (а) тривога, якою вони потребують запевнення, що їх фігури прихильності люблять і залишаються з ними, і (б) уникання, якою мірою вони відчують дискомфорт від емоційної близькості та існування. вразливий. Захищені люди, які мають низькі оцінки за обома вимірами, як правило, демонструють найбільш конструктивні стосунки та мають найбільш позитивні результати стосунків. Кілька інших теоретичних поглядів також мали вплив на науку про стосунки, зокрема теорія регулювання ризику модель спільності/обміну, міжособистісній модель процесу інтимності і модель вразливості-стресу-адаптації. Існування таких теорій разом із багатьма іншими є головною перевагою науки про стосунки: ці теорії плідно скерували тисячі емпіричних досліджень того, як люди думають, відчують і поведуться в близьких стосунках [18, с.59].

Вчені, які займаються стосунками, багато писали про визначення таких термінів, як близькість і стосунки. Одна з поширених концепцій, яка характеризує всі спроби визначити близькі стосунки, полягає в тому, що партнери залежать один від одного, щоб отримати хороші результати та сприяти досягненню своїх найважливіших потреб і цілей. Окрім цих широких спроб визначення, теорії широко досліджували природу близьких стосунків.

Результати стосунків залежать не лише від конкретних якостей кожного партнера, але й від унікальних моделей, які виникають, коли якості партнерів перетинаються. На думку вчених, стосунки функціонують як власна сутність, яка відрізняється від двох складових партнерів і не зводиться до них. Наприклад, навіть якщо дві людини, як правило, мало розкривають себе, їхні індивідуальні особистісні характеристики можуть збігатися

унікальним чином, що змусить обох багато розкривати себе один одному. Зі статистичної точки зору, ефект унікальності очевидний у ступені дисперсії стосунків у дослідженнях моделі соціальних відносин і в ефектах взаємодії актор/партнер у дослідженнях моделі взаємозалежності актор–партнер.

Різні теорії по-різному розглядають принцип унікальності, більшість з яких наголошує на певних характеристиках партнерів у відносинах або конкретних міжособистісних результатах. Теорія взаємозалежності припускає, що якості кожного партнера впливають на те, як два партнери взаємодіють у конкретних ситуаціях і, як наслідок, на результати, які вони отримують від цих взаємодій. Теорія трансактивної динаміки цілей стверджує, що успішне досягнення мети залежить від особистих особливостей (наприклад, бажання чоловіка схуднути) у поєднанні з характеристиками партнера (наприклад, навчання його дружини дієтологом). Теорія регуляції стосунків стверджує, що ступінь, до якого соціальна взаємодія успішно регулює афекти, поведінку та пізнання, залежить від ідіосинкратичних рис, уподобань і особистих смаків кожного партнера (наприклад, обидва партнери вважають заспокійливим, якщо вона грає на гітарі, поки готує). Є багато емпіричних прикладів унікальності. Наприклад, дисперсія стосунків пояснює більшу частину загальної дисперсії у сприйнятті цінності партнера та довгострокової привабливості, вказуючи на те, що краса (а також інші бажані якості партнера) насправді в основному залежать від того, хто дивиться [6, с.36].

Взаємність зобов'язань — ступінь, до якого обидва партнери повідомляють про порівнянний рівень прихильності стосункам — передбачає унікальну різницю у добробуті стосунків, що перевищує рівень прихильності обох партнерів. Обговорення використання великої літери, під час яких один партнер намагається насолоджуватися позитивними новинами разом з іншим, як правило, є особливо складним і незадовільним, якщо особа, яка ділиться новинами, сильно відчуває тривогу прихильності, а партнер уникає прихильності. Симптоми депресії під час переходу до батьківства особливо

виражені, коли дуже невротичні особи мають дуже неприємне подружжя. Коротше кажучи, стосунки неможливо зрозуміти повністю, вивчаючи основні ефекти за участю двох партнерів; також потрібне врахування унікального контексту, створеного двома партнерами.

Можливості та мотивація для взаємозалежності, як правило, сприяють когнітивному, афективному, мотиваційному чи поведінковому злиттю між партнерами. У багатьох близьких стосунках психологічні межі, які розділяють партнерів, розмиті, тому важко розрізнити, де закінчується один партнер, а починається інший. Я-компонент у таких термінах, як Я-концепція та саморегуляція, набуває менш індивідуалістичної спрямованості. Розглянемо самооцінку, яка часто глибоко вкорінена в близьких стосунках і, можливо, змінена. У міру того як стосунки розвиваються і бажання підтримувати їх зростає, Я-концепція людини зазвичай все більше переплітається з партнером і стосунками. Виконуючи спільні завдання, люди, які бажають спільності, а не обміну, мають тенденцію поводитися таким чином, що приховує, а не підкреслює їхній незалежний внесок, що робить загальну продуктивність функціонуючою як спільний двосторонній внесок, а не як комбінацію двох незалежних внесків. Навіть на фізіологічному рівні лінія, що розділяє близьких партнерів, нечітка [10, с.179].

Моделі тісних стосунків 1960-х і 1970-х років стверджували, що зміни відображають нормативний ряд етапів або фільтрів. Наприклад, модель перетину спорідненості пари передбачає, що партнери по стосунках проходять через етапи ескалації взаємозалежності, коли вони усвідомлюють один одного, взаємодіють і зрештою формують стосунки, що характеризуються ідентичністю на рівні пари. Модель розвитку стосунків припускає, що пари проходять низку етапів як на початку стосунків (наприклад, започаткування, потім посилення, потім налагодження зв'язків, так і при завершенні стосунків (наприклад, диференціація, потім стагнація, потім припинення). Зміни між етапами часто відзначаються переходами — поворотними моментами, коли рівні зобов'язань партнерів стають явними

або життєвими подіями, які змінюють стосунки, такими як перехід до батьківства. Інші моделі зосереджені на тому, як конкретні відносини створюють припливи та відпливи в часі.

Відповідно до теорії соціального проникнення, партнери по стосунках розвивають близькість, оскільки вони поступово збільшують глибину та ширину свого саморозкриття. Теоретики прихильності припускають, що три поведінкові системи, пов'язані зі зв'язком пари, розвиваються з різною швидкістю, причому система статевого спаровування є особливо важливою на ранніх стадіях стосунків, а системи прихильності та піклування набувають більшого значення після того, як стосунки встановлені [27, с.90].

Окрім вивчення екзистенціальних і тимчасових особливостей стосунків, вчені стосунків також досліджують те, як люди думають, відчувають і поведуться щодо свого досвіду та взаємодії зі своїми партнерами. Люди постійно оцінюють навколишній світ, і їхні стосунки та партнери не є винятком.

Інші вчені зосередилися на часовому перебігу пристрасності та інтимності, виявивши, що пристрасність є функцією першої похідної інтимності в часі: коли інтимність зростає, пристрасність висока; коли він стабільний (незалежно від його рівня), пристрасність низька. Ці та інші позитивні оціночні конструкції є концептуально відмінними, але вони часто позитивно корелюють, іноді досить сильно. Хоча шість основних оціночних конструктивів у науці про стосунки — зобов'язання, довіра, любов, пристрасність, інтимність і задоволення — відрізняються, вони мають значні відмінності та утворюють єдиний широкий вимір, що відображає загальну якість стосунків [27, с.57].

Чуйна поведінка покращує якість стосунків як для себе, так і для партнера. На оцінку індивідами якості стосунків сильно впливає їхня взаємодія з партнерами, включно зі ступенем взаємної чуйності — мірою, до якої вони «усвідомлюють, чутливі до та поведінково підтримують» основні потреби та цінності один одного.

Дослідження підтвердили, що чуйна поведінка партнерів на широкий спектр негативних і позитивних переживань передбачає більше особисте благополуччя та благополуччя стосунків, крім позитивних ефектів інших більш загальних форм підтримки [27, с.59].

Коли люди вірять, що їхній партнер чуйно реагує на їхні потреби, вони, як правило, відчують себе добре та охоче перебувають у емоційно вразливому становищі, що може покращити якість їхніх стосунків. Звичайно, люди різняться залежно від того, наскільки комфортно вони почуваються емоційно вразливими, індивідуальна різниця, яка впливає не лише на те, наскільки вони чуйні, але й на те, як вони ймовірно реагуватимуть на чуйну поведінку свого партнера. Виконуючи роль надання підтримки, невпевнено прив'язані особи схильні надавати менш чуйну підтримку, коли їхні партнери засмучені. Перебуваючи в ролі одержувачів підтримки, такі люди повідомляють, що відчують більшу незахищеність і демонструють деструктивну для стосунків поведінку, хоча отримання більш чуйної підтримки, адаптованої до їхніх потреб, захищає їх від переживання цих несприятливих станів [32, с.195].

Іншими словами, чуйність відіграє вирішальну роль — часто в поєднанні з індивідуальними якостями партнерів — у контекстах соціальної підтримки, коли один партнер допомагає іншому впоратися з негативним досвідом або стресовими факторами.

Спосіб, у який партнери спілкуються та справляються з подіями у відносинах, впливає на якість і стабільність довгострокових відносин. Виділяються певні події у відносинах, що викликають психологічний резонанс для одного або обох партнерів. Ці події можуть бути звичайними, як-от п'ятнадцята сварка за домашні справи за місяць, або нечастими, як-от народження дитини. Те, як ці події впливають на стосунки, часто залежить від того, як обидва партнери реагують на них. Діапазон цих резонансних подій величезний, але оскільки негативні події стосунків мають сильніші наслідки для благополуччя стосунків, ніж позитивні події, конфліктна

взаємодія, як правило, є особливо важливою. Спілкування часто стає складним під час конфлікту, а задоволеність і стабільність стосунків значною мірою залежать від того, як партнери розуміють і реагують на поведінку один одного. Крім того, ефективність і швидкість, з якою партнери оговтуються після конфліктних епізодів, незалежно передбачають задоволеність стосунками та стабільність. Варіанти відповіді на конфлікт знаходяться в конструктивному/деструктивному × активному/пасивному поведінковому просторі. Відповіді в цьому просторі впливають на якість стосунків; активні/конструктивні відповіді, наприклад, мають тенденцію передбачати більшу задоволеність і меншу ймовірність розриву. Дослідження спостережень задокументувало чотири моделі поведінки, пов'язані з конфліктом, які передбачають негаразди у стосунках і схильність до розлучення: глобальна критика особистості вашого партнера, оборонна реакція на критику партнера, передача переконання, що ваш партнер нижче вас, і відмова брати участь у проблемах вашого партнера

Інколи потрібно безпосередньо вирішувати серйозні проблеми у стосунках, щоб вирішити постійні, неприємні проблеми, які, якщо їх залишити без уваги, можуть ще більше дестабілізувати стосунки. Наприклад, порівняно з більш пасивними або деструктивними партнерами, партнери, які прямо та відкрито стикаються з основними проблемами в активний, конструктивний спосіб, відчують більше страждань під час та відразу після конфліктних дискусій, але вони та їхні партнери, швидше за все, вирішать ці проблеми та мають щасливіші стосунки з часом. Здається, що пряма опозиція корисна, коли необхідно вирішити серйозні проблеми та коли партнери можуть внести зміни, але часто шкідлива, коли партнери не мають рис чи навичок, щоб адекватно реагувати один на одного [46, с.263].

Партнери у відданих стосунках демонструють уявлення та поведінку, які сприяють збереженню стосунків протягом тривалого часу, навіть якщо це передбачає самообман. Прощення є одним із багатьох процесів, які з часом захищають і сприяють стосункам; ці процеси спільно називаються

механізмами підтримки відносин. Багато з цих механізмів передбачають процес трансформації, у якому партнери переважають свої безпосередні особисті інтереси на користь поведінки, яка є більш вигідною для партнера або стосунків. Одним із найнадійніших показників тенденції до впровадження механізмів підтримки стосунків є відданість стосункам, яка виникає через відчуття задоволення та вкладення у стосунки, а також через віру в те, що альтернативи участі у стосунках є менш бажаними.

Принцип схильності посідає важливе місце в інших теоріях і наукових дослідженнях. Наприклад, згідно з еволюційними моделями соціального розвитку, стресові обставини (наприклад, раннє непередбачуване середовище) призводять до погіршення батьківства, що створює тривалу вразливість (наприклад, незахищеність прихильності), яка зрештою впливає на якість і стабільність романтичних стосунків людини через роки.

Окрім відмінностей особистості, люди також привносять у стосунки багато потреб і цілей. Деякі з цих мотиваційних елементів є видовими. Теорія прихильності, наприклад, стверджує, що люди мають вроджену потребу розвивати зв'язки прихильності, тоді як теорія саморозширення припускає, що люди мають вроджену потребу розширювати себе. Застосування теорії самовизначення у сфері стосунків показує, що люди звертаються до своїх значущих людей, щоб допомогти їм досягти своїх вроджених психологічних потреб у автономії, компетентності та спорідненості [18, с.52].

Близькі люди різним чином впливають на процеси досягнення мети людиною. Наприклад, коли з'являється можливість, люди схильні доручати свою цільову діяльність своїм значущим іншим, що може зменшити зусилля, які вони докладають під час досягнення своїх цілей, і вони наближаються до тих, хто допомагає їм досягти їхніх пріоритетних цілей. Коли справи йдуть добре, партнери не тільки щодня досягають кращих результатів, але й рухаються до своїх ідеальні особи в часі. Близькі люди також відіграють важливу роль в екзистенціальних результатах. Мабуть, найвидатніший доказом цього є те, що як сімейний стан (одружений проти неодруженого),

так і якість шлюбу (вища порівняно з нижчими) прогнозують нижчі показники захворюваності та смертності.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Психологічна травма — це індивідуальний досвід, що виникає внаслідок травматичних подій або тривалих несприятливих обставин. Дві людини можуть пережити ту саму подію, але реакція кожної з них буде різною: одна може зазнати значної психологічної травми, тоді як інша залишиться майже неушкодженою. Тому недоречно робити універсальні висновки на зразок: «Подія X травматична для всіх» або «Подія Y не є травматичною, бо ніхто не отримав фізичних ушкоджень». Сприйняття травматичних аспектів події залежить від унікальних особливостей особистості.

Серйозна травма здатна впливати на все подальше життя людини. Важливо допомогти постраждалим зрозуміти, що їхня поведінка може бути захисною адаптацією. Усвідомлення цього дозволяє замінити деструктивні моделі поведінки більш корисними стратегіями.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні порушення, пов'язані з травматичними подіями, часто виникають через порушення систем реагування на стрес. Хоча стрес не завжди є негативним, раптові, непередбачувані або небезпечні зміни активують механізми виживання. Індивідуальна реакція на травму залежить від інтенсивності, тривалості впливу, особистісних характеристик, а також сімейного та соціального середовища.

Після травматичної події люди можуть відчувати стійкі емоційні, поведінкові та фізіологічні симптоми, викликані порушенням внутрішньої рівноваги. Чим довше система реагування на стрес перебуває в активованому стані, тим вищий ризик стійких змін у нервовій системі. Якщо ці зміни залишаються незворотними, розвиваються хронічні стани, які можуть перерости у клінічні розлади.

Партнерські стосунки також залежать від того, як партнери спілкуються та долають виклики. Події у стосунках можуть мати сильний емоційний вплив на одного або обох партнерів. Це можуть бути як щоденні конфлікти (наприклад, суперечки про домашні обов'язки), так і важливі життєві події (наприклад, народження дитини).

Негативні події мають сильніший вплив на стосунки, ніж позитивні. Спілкування стає особливо складним у періоди конфлікту. Задоволеність і стабільність стосунків залежать від того, як партнери реагують на поведінку одне одного. Швидкість і якість відновлення після конфліктів прямо впливають на загальну стабільність стосунків та емоційне благополуччя.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН У ПАРІ ЖІНКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 2.1. Програма та вибірка дослідження

Для вивчення об'єкту та предмету дослідження, ми обрали наступні опитувальники:

- Контрольний перелік Готмана з 19 вирішуваних і вічних проблем; (Додаток А).
- Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R); (Додаток Б).
- Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Додаток В).

*1. Контрольний перелік Готмана з 19 вирішуваних і вічних проблем* охоплює всі сфери, які важливі для гармонійного функціонування пари і, таким чином виступає своєрідним інтерв'юванням, яке надасть розгорнуту інформацію про стосунки пари та її нагальні проблеми. Він складається з 19 проблем.

По-перше, результат дозволить визначити рівень стресу, який жінка переживає через травматичні події. За сумою балів можна оцінити, чи є її реакція низькою, помірною чи вираженою. Це дасть загальну картину впливу травми на емоційний стан. Наприклад, якщо рівень стресу високий, це може свідчити про сильний емоційний і фізичний вплив подій війни.

По-друге, такі результати можуть допомогти зрозуміти, як переживання травми впливають на близькі стосунки. Високий рівень стресу часто може супроводжуватися емоційною напруженістю, що може ускладнити взаємодію в парі. Жінкам може бути важче відкриватися партнеру, довіряти йому чи відчувати емоційну підтримку.

Також цей показник дасть змогу оцінити загальний вплив війни на жінок у досліджуваній вибірці. Результати можуть показати, наскільки

травматичні події є актуальною проблемою для цієї групи і як вони змінюють сприйняття взаємин у парі.

2. *Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя»*, щоб мати змогу отримати багатовимірний аналіз емоційної взаємодії в парах.

Результати складаються з 3-ох блоків, а саме:

1. Блок чуттєвості, дозволяє оцінити, наскільки партнери підтримують емоційний контакт у стресових умовах війни, що є важливим для суб'єктивного сприйняття взаємин. Він об'єднує в собі 3 субблоки:

- Здатність сприймати стан партнера.
- Розуміння причин виникнення стану. Показує здатність розпізнавати тригери емоцій партнера, що важливо у стресових умовах.

- Здатність до співпереживання.

2. Блок емоційного прийняття, який складає уявлення про те, як жінка сприймає себе та партнера у парі, що дозволяє виявити, як війна впливає на емоційну складову взаємин. Він об'єднує в собі 4 субблоки:

- Виникнення почуттів у взаємодії з партнером.
- Безумовне прийняття.
- Ставлення до себе як до шлюбного партнера.
- Емоційний фон взаємодії.

3. Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії, що дозволить оцінити, наскільки жінка активно сприяє гармонізації стосунків у період війни, і як це впливає на її суб'єктивне сприйняття взаємин. Він об'єднує в собі 4 субблоки:

- Намагання до узгодження дій.
- Надання емоційної підтримки.
- Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним.
- Вміння впливати на стан партнера.

*Експериментальна база дослідження.* Запрошення взяти участь в дослідженні розсилалось потенційним учасникам в онлайн режимі – на менеджер, або електронну пошту. В запрошенні зазначались тема, мета

дослідження, приблизна тривалість виконання опитувальників та умови участі, що описані вище. Якщо потенційного учасника влаштовували умови, ми надавали йому лінк на інформовану згоду та стимульний матеріал. Всього до дослідження було залучено 36 дружин військовослужбовців. Для формування вибірки дослідження були використані такі критерії:

- брати участь в дослідженні можуть лише особи, які на момент проведення перебувають в шлюбі, де мінімум один із партнерів перебував протягом певного часу або й досі перебуває на фронті;
- попереднє ознайомлення з умовами дослідження та підписання інформованої згоди учасниками перед початком роботи зі стимульним матеріалом;
- наявність в учасників достатнього виділеного часу для проходження всіх запропонованих опитувальників, щоб мати змогу виконати всі завдання, максимально розкривши проблему;
- серйозне ставлення до заповнення опитувальників, яке виключає можливість рандомного вибору варіантів відповіді та перебування в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, що можуть вплинути на релевантність відповідей та спотворити результати дослідження.

Математична обробка даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки та аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

Розпочнемо аналіз емпіричних результатів дослідження з *опитувальника Готмана* (таблиця 1).

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження 19 вирішуваних і вічних проблем  
контрольного переліку Готмана**

<b>Змінні</b>	<b>Середнє значення по вибірці</b>	<b>Загалом по вибірці</b>
Емоційний зв'язок	2,61	95,2%
Проблеми зі стресом	2,06	77,8%
Розв'язання розбіжностей	2,11	76,2%
Романтика і пристрасть	3,25	92,1%
Сексуальне життя	1,92	82,5%
Значні події	1,89	71,4%
Проблеми виховання дітей	1,39	63,5%
Проблеми з родичами	1,25	68,3%
Ревнощі та загравання	1,53	69,8%
Позашлюбні зв'язки	2,22	76,2%
Розбіжності у суперечках	1,94	74,6%
Цінності та стиль життя	2,00	71,4%
Тяжкі події	1,08	63,5%
Командна робота	2,06	87,3%
Проблеми з розподілом влади	1,94	81%
Фінансові питання	2,25	82,5%
Спільне дозвілля	2,92	92,1%
Спільнота та соціальні зв'язки	0,86	63,5%
Духовна близькість	0,78	60,3%

Після підрахування результатів опитувальника 19 вирішуваних і вічних проблем контрольного переліку Готмана, ми виявили, що:

- 95,2% нашої вибірки мають проблеми в підтримці емоційного зв'язку з партнером. За час відсутності чоловіка, жінки відмітили, що

відчувають віддалення один від одного та почали уникати обговорення важливих тем з партнером або не ділитися своїми почуттями;

- 77,8% мають проблеми справляння зі стресом. Через це в деяких досліджуваних збільшилась кількість імпульсивних сварок та підвищилась емоційність, особливо дратівливість;

- У 76,2% виникають проблеми з вирішення розбіжностей, у зв'язку з цим, конфлікти часто залишаються невирішеними, що призводить до зростання напруги та накопичення образ;

- 92,1% помітили, що в їхніх стосунках зменшилась романтика та пристрасть. Через те, що партнери рідко мають змогу бачитися та через пережитий досвід на фронті, у деяких парах знизилась увага до інтимності та романтичних жестів;

- 82,5% мають проблеми в сексуальному житті. Деякі досліджувані відмітили, що, під час повернення чоловіка додому чи у відпустку, в даній сфері виникли труднощі з бажанням, частотою чи якістю сексуальної взаємодії;

- 71,4% помітили зміни в стосунках через вплив значних подій у житті. Деякі жінки відчувають додаткову напругу, пов'язану з важливими подіями, як-от переїзд, зміна роботи або втрата близьких, особливо через те, що більшість подібних проблем вони мають вирішувати самотійно;

- 63,5% мають розбіжності з партнером у способах виховання дітей. Деякі дружини відмічали, що, через надмірну жорсткість чоловіка в баченні виховання, вони сперечаються щодо правил і підходів до виховання;

- 68,3% мають проблеми з родичами, які можуть також негативно впливати на стосунки в парі. Конфлікти з родичами та їх втручання в стосунки пари можуть бути причиною додаткового стресу та сварок між дружиною та чоловіком;

- 69,8% відчувають ревності та підозри щодо свого партнера. Коли один із партнерів часто ставить під сумнів вірність іншого – це викликає напругу та недовіру. Це часто відмічалось з двох сторін;

- 76,2% підозрюють або викрили свого партнера в зраді. Після того як дружини дізнавались про зраду партнера, це призводило до втрати довіри, посилення емоційної віддаленості та конфліктів та бажання розлучитись;
- 74,6% стикаються з проблемою конструктивного вирішення конфліктів. При цьому, іноді вони можуть ставати деструктивними, з переходом на особисті образи або униканням обговорення проблем;
- 71,4% мають певні розбіжності з партнером в спільних цілях, цінностях чи стилі життя. Через пережитий досвід партнера, жінки відмічають їх зміну в поглядах на важливі життєві аспекти, що може призводити до серйозних конфліктів;
- 63,5% стикаються з негативними наслідками в стосунках після переживання тяжкої події. Після травматичного досвіду досліджувані відмітили, що вони віддалились з партнером один від одного через стрес і відсутність достатньої підтримки;
- 87,3% помітили погіршення в командній роботі з партнером. Деяким жінкам стало важче або навіть неможливо співпрацювати з партнером, що збільшило бажання зробити все самій або відкласти завдання на потім;
- 81% стикнулись з проблемою у розподілі влади. Через звикання робити все сама, іноді жінки намагаються домінувати в тих речах, за які раніше відповідав чоловік;
- 82,5% мають проблеми з вирішенням фінансових питань з партнером. Досліджувані відмітили, що збільшилась частота суперечок щодо витрат, планування бюджету або боргових зобов'язань;
- 92,1% мають проблеми у проведенні спільного дозвілля з партнером. Досліджувані звернули увагу, що, після повернення, партнери менше проводять час разом, іноді через те, що чоловіки обирають проведення часу з побратимами або іншими замість сім'ї;

- 63,5% сикнулись з проблемою у налагоджені соціальних зв'язків через те, що під час війни друзі розділились на тих «кого не торкнулась війна» і тих, в кого близька людина захищає Батьківщину;
- 60,3% відчували погіршення духовної близькості з партнером, де партнери відчують емоційну віддаленість, менше обговорюють глибокі або значущі теми.

Окрім цього, ми відмітили 3 найбільш виражені проблеми – емоційний зв'язок, спільне дозвілля та збереження романтики та пристрасті. При цьому, ці три проблеми взаємопов'язані й формують замкнене коло: недостатній емоційний зв'язок і відсутність спільного дозвілля поглиблюють кризу романтики та пристрасті, а це, у свою чергу, ще більше віддаляє партнерів один від одного.

Наступним кроком нашого дослідження стало вивчення впливу травматичної події. За даними, отриманими від опитувальника оцінки впливу травмивної події (IES - R), ми виявили, що 24% нашої вибірки жінок мають низьку реакцію на стресову подію, це означає, що вони мають незначний вплив травматичного стресу і це може свідчити про адаптивну поведінку, емоційну стійкість або успішну інтеграцію травматичного досвіду. Однак, це також може бути ознакою певного рівня відчуження від емоцій або недостатнього усвідомлення травматичного впливу.

19% жінок мали помірну реакцію на травмивну подію. Вона може проявлятися періодичними нав'язливими спогадами чи думками, епізодами тривоги або емоційної чутливості. Помірна реакція може ускладнювати повсякденне життя через уникнення певних ситуацій, тимчасові труднощі з концентрацією уваги чи підвищену напруженість у стосунках. Жінки з такою реакцією здебільшого зберігають здатність функціонувати, але потребують емоційної підтримки для кращої адаптації та подолання переживань.

57% досліджуваних мають виражену реакцію на травмивну подію. Це може проявлятися високим рівнем емоційної реактивності, частішим переживанням стресу, тривогою та емоційною напругою. Досліджувані з

такими результатами часто можуть уникати певних ситуацій або людей, що нагадують про травму. У стосунках це може виражатись через емоційну відстороненість, труднощі у взаємодії та знижену здатність до підтримки партнера. Їхнє функціонування може бути обмеженим, виникають проблеми в комунікації, зосередженні та підтримці інтимності.

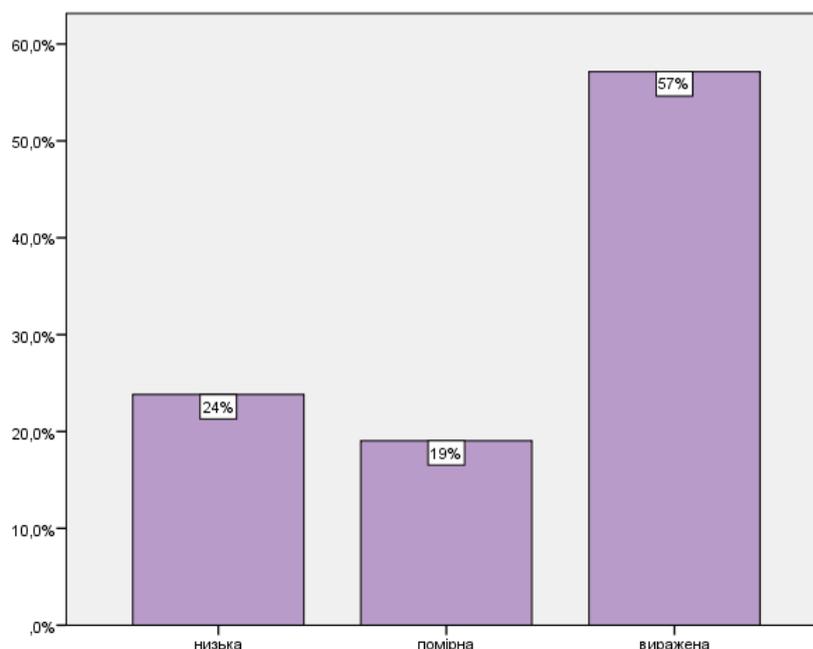


Рис. 1. Частотний розподіл за рівнем реакції на травмівну подію.

## 2.1. Результати дослідження емоційної взаємодії подружжя

Таблиця 2.2

### Результати дослідження за опитувальником емоційної взаємодії подружжя

Змінні	Середнє значення по вибірці	Загалом по вибірці
<b>Блок чуттєвості</b>	<b>3</b>	<b>98,4%</b>
Здатність сприймати стан партнера	3,083	98,4%
Розуміння причин виникнення стану	2,850	98,4%

Здатність до співпереживання	3,072	98,4%
<b>Блок емоційного прийняття</b>	<b>3,798</b>	<b>98,4%</b>
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	3,811	98,4%
Безумовне прийняття	4,133	98,4%
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	3,133	98,4%
Емоційний фон взаємодії	4,117	98,4%
<b>Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії</b>	<b>2,858</b>	<b>96,4%</b>
Намагання до узгодження дій	2,139	92,1%
Надання емоційної підтримки	3,744	100%
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	2,250	95,2%
Вміння впливати на стан партнера	3,300	98,4%

За даними, отриманими від опитувальника емоційної взаємодії подружжя, ми виявили, що:

- Блок чуттєвості, який складається зі здатності сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану та здатності до співпереживання, має середній результат 3 з 5, де 98,4% опитуваний жінок демонструють емпатію та розуміння емоційного стану партнера, проте їм

може бракувати глибшої емоційної включеності для створення тіснішого емоційного зв'язку.

- Блок емоційного прийняття, що складається з виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовного прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера та емоційного фону взаємодії, має середній результат 3,798 з 5 – це вказує на доволі високий рівень емоційної включеності, де 98,4% жінок проявляють тепле ставлення до себе та свого партнера, однак можуть стикатися з труднощами у підтриманні стабільного позитивного емоційного клімату в стосунках.

- Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії, який складається з намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтації на стан партнера при взаємодії з ним та вміння впливати на стан партнера, має найнижчий з усіх блоків середній показник – 2,858, де 96,4% жінок намагаються підтримувати партнера, узгоджувати дії та орієнтуватися на його стан, проте можуть стикатися з періодичними труднощами у практичному вираженні цих аспектів, що може створювати певні перешкоди для повноцінної емоційної взаємодії.

Перейдемо до розгляду наступного важливого для нашого дослідження питання – виявлення зв'язку між показниками вирішуванням вічних проблем в стосунках, рівнем травматичного стресу та емоційною взаємодією подружжя.

Для виявлення зв'язків між вирішуванням вічних проблем в стосунках, рівнем травматичного стресу та емоційною взаємодією подружжя, які важливі для збереження довіри та близькості в стосунках, ми обрали кореляційний метод, та, за його допомогою, ми можемо не лише виявити зв'язок між впливом війни на близькість в стосунках, але й визначити рівень значущості, тобто рівень не випадковості цього зв'язку в генеральній сукупності.

Здійснивши кореляцію Пірсона (повна матриця представлена в [Додатку 4](#)), ми виявили, що велика кількість проблем в стосунках, або їх відсутності, тісно пов'язана між собою.

Проблема емоційної близькості має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою ефективного вирішення робочих та інших стресів –  $r=0,696$ , що можна пояснити, чим більше у пари проблем із емоційною близькістю, тим більше труднощів вони мають у спільному подоланні робочих і життєвих стресів. Це вказує на сильний взаємозв'язок між емоційним зв'язком у стосунках і здатністю ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями;
- проблемою вирішення питань або розбіжностей –  $r=0,444$ , тобто, чим більше у пари проблем із емоційною близькістю, тим більші труднощі вони мають у вирішенні питань чи розбіжностей. Це свідчить, що емоційна віддаленість ускладнює конструктивну взаємодію та вирішення конфліктів;
- проблемою підтримки романтики чи пристрасті –  $r=0,601$ . Це означає, що чим більше у пари проблем із емоційною близькістю, тим більші труднощі вони мають у підтримці романтики чи пристрасті. Іншими словами, коли партнери почуваються емоційно віддаленими, їм важче підтримувати теплоту, ніжність і пристрастність у стосунках;
- проблемою підтримки сексуального життя –  $r=0,569$ , тобто, проблеми з емоційною близькістю пов'язані зі складнощами в підтримці сексуального життя. Тож, емоційна віддаленість між партнерами може негативно впливати на їхню сексуальну взаємодію та задоволення в цій сфері;
- проблемою зі справлянням з важливою подією –  $r=0,445$ . Ця кореляція вказує на те, що проблеми з емоційною близькістю пов'язані зі складнощами у справлянні з важливими життєвими подіями. Відсутність емоційної підтримки в парі може ускладнювати подолання

кризових чи значущих ситуацій, таких як стрес чи травматичний досвід;

- проблемами пов'язаними з вихованням дітей –  $r=0,465$ , де ми бачимо, що труднощі з емоційною близькістю пов'язані із проблемами у вихованні дітей. Відсутність емоційної підтримки та зв'язку між партнерами може ускладнювати узгодження підходів до виховання, спричиняти конфлікти або створювати додаткове напруження в цій сфері;
- проблемою ревнощів та відчуття зради –  $r=0,448$ , тобто, проблеми з емоційною близькістю пов'язані з ревнощами та відчуттям зради. Іншими словами, коли між партнерами слабкий емоційний зв'язок, зростає ризик виникнення недовіри, підозр і відчуття емоційної або фізичної зради;
- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,548$ , що можна трактувати, що проблеми з емоційною близькістю пов'язані з ризиком позашлюбного роману. Тож, коли між партнерами є емоційна віддаленість, це може збільшити ймовірність виникнення позашлюбних стосунків як способу шукати емоційну чи фізичну підтримку поза шлюбом;
- проблемою в розбіжностях поглядів та їх вирішенні –  $r=0,445$ . Ця кореляція свідчить, що проблеми з емоційною близькістю пов'язані з труднощами у вирішенні розбіжностей поглядів. Коли між партнерами існує емоційна відстань, їм важче конструктивно обговорювати і вирішувати різні погляди чи суперечності, що може призводити до конфліктів і непорозумінь;
- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,537$ , тобто, проблеми з емоційною близькістю тісно пов'язані з розбіжностями у спільних цінностях та цілях. Коли емоційний зв'язок між партнерами ослаблений, це може ускладнювати узгодження важливих життєвих орієнтирів і цінностей, що, в свою чергу, призводить до відсутності гармонії в стосунках;

- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,514$ , де ми бачимо, що проблеми з емоційною близькістю пов'язані з труднощами в спільному вирішенні тривожних подій. Коли між партнерами є емоційна віддаленість, їм складніше разом справлятися з кризовими ситуаціями або стресовими подіями, що може посилити напругу і стрес у стосунках;
- проблемою командної роботи –  $r=0,611$ , тобто, проблеми з емоційною близькістю тісно пов'язані з труднощами в командній роботі. Якщо емоційний зв'язок між партнерами ослаблений, їм важче ефективно працювати разом як команда, що може призвести до проблем у виконанні спільних завдань і до посилення напруження в стосунках;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,512$ , це може свідчити, що проблеми з емоційною близькістю пов'язані з труднощами у розподілі влади та впливу в стосунках. Тому якщо між партнерами існує емоційна відстань, це може ускладнювати встановлення здорового балансу влади та впливу, що часто призводить до конфліктів або нерівного розподілу відповідальності в стосунках;
- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,454$ , тобто, проблеми з емоційною близькістю пов'язані з труднощами у фінансовій сфері. Коли між партнерами є емоційна відстань, це може ускладнювати спільне вирішення фінансових питань, призводити до непорозумінь або конфліктів щодо фінансових обов'язків та цілей;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,648$ . Це може означати, що проблеми з емоційною близькістю тісно пов'язані з труднощами в спільному дозвіллі. Тому якщо між партнерами існує емоційна віддаленість, їм складніше насолоджуватися часом разом, що може призвести до зменшення спільних активностей і спільного відпочинку, що негативно впливатиме на якість стосунків;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,438$ , інакше кажучи, проблеми з емоційною близькістю пов'язані з труднощами в духовній близькості

між партнерами. Коли емоційний зв'язок слабший, це може ускладнювати спільне переживання духовних аспектів життя, таких як релігійні переконання чи духовний розвиток, що може призвести до відчуття віддаленості в стосунках.;

- наданням емоційної підтримки –  $r = -0,517$ , це вказує на негативний зв'язок між проблемами емоційної близькості та здатністю надавати емоційну підтримку, за результатами двох опитувальників. Тобто, чим більше проблем із емоційною віддаленістю, тим менша здатність партнерів надавати емоційну підтримку один одному. Це свідчить про те, що відсутність емоційного зв'язку ускладнює прояви підтримки в стосунках. А також, це може вказувати на серйозне ставлення до заповнення опитувальників та виключення рандомного вибору варіантів відповідей.

Також, проблема емоційної близькості має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з проблемою приналежності спільноті –  $r = 0,405$ , тобто, проблеми з емоційною близькістю пов'язані з труднощами в відчутті приналежності до спільноти.

Проблема ефективного вирішення робочих та інших стресів має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою вирішення питань або розбіжностей –  $r = 0,669$ , це означає, що чим краще пара справляється зі стресом, тим легше їй вирішувати розбіжності та питання між собою. Тобто, коли партнери ефективно керують стресовими ситуаціями, це допомагає їм конструктивно підходити до вирішення конфліктів і непорозумінь у стосунках;
- проблемою підтримки романтики чи пристрасті –  $r = 0,479$ , тобто, що чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим легше їм підтримувати романтику та пристрасть у стосунках. Тож, здатність вирішувати стресові ситуації позитивно впливає на збереження тепла і близькості в парі, що сприяє підтримці романтичних і пристрастних моментів;

- проблемою підтримки сексуального життя –  $r=0,510$ . Це вказує на те, що чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим легше їм підтримувати здорове сексуальне життя. Тобто, що здатність подолати стресові ситуації сприяє збереженню близькості та інтимних стосунків між партнерами, що важливо для сексуального благополуччя в парі;
- проблемою зі справлянням з важливою подією –  $r=0,453$ , іншими словами, чим краще пара справляється зі стресами, тим легше їм справлятися з важливими життєвими подіями. Це вказує на те, що ефективне управління стресом допомагає парі більш успішно долати значущі ситуації, такі як зміни в житті або кризові моменти;
- проблемами пов'язаними з вихованням дітей –  $r=0,674$ , тобто, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим легше їм вирішувати проблеми, пов'язані з вихованням дітей. Здатність подолати стресові ситуації допомагає партнерам узгоджувати підходи до виховання, зменшуючи конфлікти та покращуючи спільну роботу в родині;
- проблемою ревнощів та відчуття зради –  $r=0,540$ . Це свідчить, що чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим менше проблем із ревнощами та відчуттям зради. Тобто, здатність управляти стресовими ситуаціями знижує рівень недовіри та підозр у стосунках, що може сприяти покращенню емоційної стабільності в парі;
- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,696$ , інакше кажучи, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим менше ймовірність виникнення позашлюбного роману. Тобто, здатність конструктивно вирішувати стресові ситуації зміцнює довіру в стосунках і зменшує потребу шукати емоційну чи фізичну підтримку поза парою;
- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,687$ , тобто, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим більше шанс, що вони обрали партнера зі спільними цінностями та цілями. Це також може означати, що здатність разом подолати стресові ситуації сприяє

покращенню узгодження в життєвих орієнтирах та цілях, що допомагає зміцнити партнерські стосунки;

- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,523$ , що свідчить, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим краще вони можуть спільно вирішувати тривожні події. Це означає, що здатність ефективно долати стрес допомагає партнерам працювати разом у складних ситуаціях, зменшуючи напругу та покращуючи спільну здатність вирішувати кризові моменти;
- проблемою командної роботи –  $r=0,651$ , тобто, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим краще вони працюють як команда. Здатність разом долати стресові ситуації покращує їхню взаємодію та співпрацю в різних сферах життя, включаючи спільні завдання і вирішення проблем;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,464$ , що вказує, що чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим легше їм розподіляти владу та вплив у стосунках. Можливість конструктивно справлятися зі стресами сприяє здоровішому та збалансованішому розподілу ролей і відповідальності між партнерами;
- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,528$ , тобто, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим легше їм вирішувати фінансові проблеми. Здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями сприяє кращій комунікації та спільним зусиллям для вирішення фінансових питань, зменшуючи конфлікти в цій сфері;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,721$ , таким чином, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим більше часу вони можуть проводити разом, насолоджуючись спільним дозвіллям. Можливість подолати стрес допомагає партнерам знаходити можливості для спільного відпочинку, що сприяє зміцненню емоційного зв'язку і покращенню якості стосунків.

Також, проблема ефективного вирішення робочих та інших стресів має кореляції високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.05$ ) з:

- проблемою в розбіжностях поглядів та їх вирішенні –  $r=0,401$ , тобто, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим легше їм вирішувати розбіжності в поглядах;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,385$ , інакше кажучи, чим ефективніше пара справляється зі стресами, тим більше у них духовної близькості.

Проблема вирішення питань або розбіжностей має кореляції дуже високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.01$ ) з:

- проблемою підтримки сексуального життя –  $r=0,514$ , тобто, чим краще пара справляється з вирішенням конфліктів і розбіжностей, тим легше їм підтримувати здорове і задовільне сексуальне життя. Це свідчить про важливість конструктивного вирішення проблем у стосунках для збереження близькості та інтимності між партнерами;
- проблемами пов'язаними з вихованням дітей –  $r=0,472$ , іншими словами, чим краще пара справляється з вирішенням розбіжностей, тим легше їм вирішувати проблеми, пов'язані з вихованням дітей. Це означає, що здатність конструктивно вирішувати конфлікти сприяє кращій співпраці та узгодженості між партнерами в питаннях виховання, зменшуючи непорозуміння та покращуючи атмосферу в родині;
- проблемою в розбіжностях поглядів та їх вирішенні –  $r=0,628$ , тобто, чим краще пара справляється з вирішенням розбіжностей, тим легше їм справлятися з іншими проблемами в стосунках, такими як вирішення конфліктів або досягнення взаєморозуміння.
- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,480$ , що може свідчити, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим легше їм узгоджувати свої цінності та цілі. Здатність конструктивно вирішувати

конфлікти сприяє кращому розумінню та узгодженню життєвих орієнтирів і прагнень, що зміцнює стосунки;

- проблемою командної роботи –  $r=0,431$ , тобто, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим ефективніше вони працюють разом як команда. Вирішення конфліктів і непорозумінь сприяє покращенню їхньої співпраці та взаємодії в різних сферах життя, що зміцнює стосунки;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,503$ . Інакше кажучи, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим легше їм досягати балансу влади та впливу в стосунках. Можливість конструктивно обговорювати розбіжності допомагає партнерам краще розподіляти відповідальність і приймати рішення, що створює збалансовані та гармонійні стосунки;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,507$ , що можна трактувати, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим більше часу вони можуть проводити разом, насолоджуючись спільним дозвіллям. Це означає, що здатність конструктивно вирішувати конфлікти сприяє покращенню якості спільного часу, що зміцнює емоційний зв'язок і гармонію в стосунках;

Окрім цього, проблема вирішення питань або розбіжностей має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою підтримки романтики чи пристрасті –  $r=0,347$ , тобто, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим легше їм підтримувати романтику та пристрасть у стосунках;
- проблемою зі справлянням з важливою подією –  $r=0,397$ , іншими словами, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим легше їм справлятися з важливими життєвими подіями;
- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,398$ , інакше кажучи, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим менше ймовірність виникнення позашлюбного роману;

- проблемами пов'язаними з фінансовою сферою –  $r=0,348$ , тобто, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим легше їм вирішувати проблеми, пов'язані з фінансовою сферою;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,419$ , іншими словами, чим краще пара вирішує розбіжності в поглядах, тим легше їм досягти духовної близькості.

Проблема підтримки романтики чи пристрасті має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою підтримки сексуального життя –  $r=0,564$ , таким чином, ми бачимо, що чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим більше труднощів у підтримці сексуального життя. Зниження рівня романтики та пристрасті в стосунках може впливати на інтимну сферу, зменшуючи задоволення та якість сексуальних відносин між партнерами;
- проблемою зі справлянням з важливою подією –  $r=0,477$ , тобто, чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим складніше парі справлятися з важливими життєвими подіями. Зниження емоційної близькості та пристрасть може ускладнювати спільне подолання кризових чи значущих ситуацій, що призводить до більшого стресу і напруги в стосунках;
- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,472$ , це вказує, що чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим складніше парі узгоджувати свої цінності та цілі. Зниження рівня романтики та пристрасті може спричиняти труднощі в узгодженні важливих життєвих орієнтирів, що ускладнює досягнення спільних цілей і знижує рівень взаєморозуміння між партнерами;
- проблемою командної роботи –  $r=0,566$ , іншими словами, чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим складніше парі працювати як команда. Зниження емоційної близькості та романтичного зв'язку ускладнює їхню здатність ефективно

співпрацювати і вирішувати спільні завдання, що може призводити до напруги та непорозумінь у стосунках;

- проблемою влади та впливу –  $r=0,437$ , тобто, чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим складніше парі досягати балансу влади та впливу у стосунках. Це можна трактувати, що зниження романтичного зв'язку може ускладнювати розподіл ролей і відповідальності, що може призвести до нерівності або напруги у стосунках;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,644$ , тобто, чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим менше часу пара проводить разом. Це означає, що зниження рівня романтики та пристрасті може призвести до меншої уваги до спільних активностей і відпочинку, що впливає на якість взаємодії та емоційний зв'язок між партнерами.

Також, проблема підтримки романтики чи пристрасті має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемами пов'язаними з вихованням дітей –  $r=0,388$ , це показує, що коли пара має труднощі з підтримкою романтики та пристрасті, це може ускладнювати спільне вирішення питань виховання дітей;
- проблемою приналежності спільноті –  $r=0,342$ , тобто, чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим більше труднощів пара має у відчутті приналежності до спільноти;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,387$ , інакше кажучи, чим більше проблем з підтримкою романтики та пристрасті, тим більше труднощів пара має у досягненні духовної близькості.

Проблема підтримки сексуального життя має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою зі справлянням з важливою подією –  $r=0,614$ , тобто, труднощі в справлянні з важливими подіями можуть бути причиною проблем у підтримці сексуального життя. Стрес через важливі життєві події, такі як зміни в роботі, здоров'ї або родині, можуть впливати на

інтимну сферу. У таких ситуаціях партнери можуть відчувати зниження емоційної чи фізичної близькості, що призводить до труднощів у сексуальному житті;

- проблемами пов'язаними з вихованням дітей –  $r=0,539$ , іншими словами, проблеми з підтримкою сексуального життя тісно пов'язані з труднощами в вихованні дітей. Стрес чи емоційне виснаження, яке виникає через проблеми у вихованні дітей, може впливати на інтимні стосунки. Коли партнери не можуть знайти час чи енергію для сексуального життя через сімейні проблеми, це може знижувати рівень інтимної близькості та гармонії в стосунках;
- проблемами пов'язаними з родичами чи іншими близькими особами –  $r=0,506$ , таким чином, проблеми з підтримкою сексуального життя пов'язані з труднощами, які виникають через родичів чи інших близьких осіб. Стрес або конфлікти, пов'язані з взаємодією з родиною або близькими людьми, можуть впливати на інтимні стосунки, знижуючи рівень сексуальної гармонії в парі. Напруга в родинних відносинах може забирати емоційну енергію, що важлива для підтримки близькості та інтимності;
- проблемою в розбіжностях поглядів та їх вирішенні –  $r=0,462$ , тобто, проблеми з підтримкою сексуального життя пов'язані з труднощами у вирішенні розбіжностей у поглядах. Якщо пара має труднощі в досягненні порозуміння або вирішенні конфліктів, це може негативно вплинути на їхнє сексуальне життя. Невирішені розбіжності можуть створювати емоційну напругу, яка, в свою чергу, знижує інтимність і сексуальну гармонію в стосунках;
- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,455$ , іншими словами, проблеми з підтримкою сексуального життя пов'язані з труднощами в узгодженні спільних цінностей та цілей. Коли партнери не можуть погодити важливі життєві орієнтири або цілі, це може негативно вплинути на їхнє сексуальне життя. Відсутність гармонії в основних

цінностях може створювати емоційну відстань, що, в свою чергу, знижує рівень інтимної близькості між партнерами;

- проблемою командної роботи –  $r=0,524$ , тобто, проблеми з підтримкою сексуального життя пов'язані з труднощами в командній роботі. Коли пара не може ефективно працювати разом, вирішувати спільні завдання чи приймати рішення, це може вплинути на їхню інтимну сферу. Невизначеність або конфлікти в інших аспектах взаємодії можуть створювати емоційну відстань, що знижує рівень сексуальної гармонії в стосунках;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,500$ , таким чином, проблеми з підтримкою сексуального життя пов'язані з труднощами в розподілі влади та впливу в стосунках. Якщо один із партнерів домінує або коли існують труднощі в балансі сил і відповідальності, це може вплинути на сексуальне життя. Нерівномірний розподіл влади може створювати напругу і знижувати рівень інтимної близькості між партнерами;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,482$ , це вказує, що проблеми з підтримкою сексуального життя пов'язані з труднощами в організації спільного дозвілля. Коли пара має труднощі в знаходженні часу для спільного відпочинку або проведення часу разом, це може негативно впливати на сексуальне життя. Відсутність спільних активностей та емоційної близькості може зменшувати рівень інтимності в стосунках;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,574$ , тобто, проблеми з підтримкою сексуального життя тісно пов'язані з труднощами в досягненні духовної близькості. Це вказує, що коли пара має труднощі в розвитку духовного зв'язку, це може негативно вплинути на їхню сексуальну гармонію. Відсутність спільних духовних переживань і розуміння може призвести до зниження емоційної та фізичної інтимності між партнерами.

Окрім цього, проблема підтримки сексуального життя має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,332$ , інакше кажучи, проблеми з підтримкою сексуального життя можуть бути пов'язані з ризиком виникнення позашлюбного роману;
- проблемою приналежності спільноті –  $r=0,353$ , де проблеми з підтримкою сексуального життя можуть бути пов'язані з труднощами в відчутті приналежності до спільноти.

Проблема зі справлянням з важливою подією має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемами пов'язаними з вихованням дітей –  $r=0,649$ , труднощі зі справлянням з важливими подіями тісно пов'язані з проблемами у вихованні дітей. Стрес через важливі життєві події, такі як зміни в родині або фінансові труднощі, можуть ускладнювати підхід до виховання. Коли партнери не можуть ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, це може призвести до непорозумінь та конфліктів в питаннях виховання дітей;
- проблемою ревнощів та відчуття зради –  $r=0,542$ , тобто, проблеми зі справлянням з важливими подіями пов'язані з ревнощами та відчуттям зради. Емоційне напруження через важливі життєві події може посилювати відчуття недовіри, підозрілість та ревнощі в стосунках. Невирішені проблеми можуть призводити до відчуття зради та посилювати конфлікти у парі;
- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,436$ , іншими словами, проблеми зі справлянням з важливими подіями пов'язані з ризиком позашлюбного роману. Труднощі в подоланні важливих життєвих подій можуть збільшувати емоційну відстань між партнерами, що в свою чергу може сприяти пошуку емоційної або фізичної підтримки поза стосунками. Стрес або незадоволеність можуть стати факторами, які підштовхують до позашлюбних стосунків;
- проблемою в розбіжностях поглядів та їх вирішенні –  $r=0,474$ , тобто, проблеми зі справлянням з важливими подіями пов'язані з труднощами

у вирішенні розбіжностей у поглядах. Коли пара має труднощі у справлянні з важливими життєвими подіями, це може ускладнювати конструктивне обговорення та вирішення розбіжностей;

- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,583$ , проблеми зі справлянням з важливими подіями пов'язані з труднощами в узгодженні спільних цінностей та цілей. Це означає, що стрес або емоційне напруження через важливі життєві події можуть ускладнювати здатність партнерам узгоджувати свої життєві орієнтири та цілі. Коли пара не може подолати важливі події разом, це може призвести до відсутності єдності у важливих питаннях, таких як спільні цінності та життєві плани;
- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,502$ , тобто, проблеми зі справлянням з важливими подіями пов'язані з труднощами в спільному вирішенні тривожних ситуацій. Якщо пара не може ефективно справлятися з важливими подіями, їм складніше разом подолати стресові чи кризові ситуації. Невирішені проблеми можуть посилювати емоційну відстань і зменшувати здатність партнерів підтримувати один одного в складних обставинах;
- проблемою командної роботи –  $r=0,581$ , таким чином, проблеми зі справлянням з важливими подіями пов'язані з труднощами в командній роботі. Тож, коли пара не може ефективно подолати важливі життєві події, їм складніше працювати разом як команда. Труднощі у вирішенні кризових ситуацій можуть ускладнювати співпрацю та узгодженість у спільних завданнях, що призводить до зростання напруги у стосунках;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,515$ , тобто, проблеми зі справлянням з важливими подіями пов'язані з труднощами в розподілі влади та впливу в стосунках. Якщо пара стикається з важкими ситуаціями, це може ускладнювати баланс влади та впливу між партнерами. Стрес може призвести до того, що один партнер може взяти на себе більше

контролю, що може створювати напруження та нерівновагу в стосунках.

Окрім цього, проблема зі справлянням з важливою подією має кореляції високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.05$ ) з:

- проблемами пов'язаними з родичами чи іншими близькими особами –  $r=0,343$ , це можна трактувати, що коли пара не може ефективно справлятися з важливими подіями, це може спричинити труднощі у взаємодії з родичами або близькими людьми;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,411$ , де труднощі в подоланні важливих подій можуть ускладнювати спільне проведення часу, відпочинок або активності з партнером.

Проблеми пов'язані з вихованням дітей мають кореляції дуже високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.01$ ) з:

- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,498$ . Це показує, що проблеми, пов'язані з вихованням дітей, можуть бути пов'язані з ризиком виникнення позашлюбного роману. Зрада або навіть підозри щодо позашлюбного роману можуть створювати напругу в стосунках, що ускладнює партнерський зв'язок та узгодженість у питаннях виховання;
- проблемою в розбіжностях поглядів та їх вирішенні –  $r=0,432$ , це можна трактувати, що проблеми, пов'язані з вихованням дітей, тісно пов'язані з труднощами у вирішенні розбіжностей у поглядах. Тобто, якщо партнери мають конфлікти, це може ускладнювати спільний підхід до виховання дітей. Невирішені розбіжності в інших сферах можуть посилювати напруження та створювати додаткові проблеми в сімейних питаннях, зокрема в вихованні;
- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,797$ , де проблеми, пов'язані з вихованням дітей, мають дуже сильний зв'язок із труднощами в узгодженні спільних цінностей та цілей. Це вказує, що розбіжності у життєвих пріоритетах, цінностях чи довгострокових

планах партнерів можуть безпосередньо впливати на їхній підхід до виховання дітей;

- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,526$ , тобто, проблеми, пов'язані з вихованням дітей, пов'язані з труднощами у спільному вирішенні тривожних подій. Таким чином, якщо пара не може ефективно вирішувати стресові чи кризові ситуації, це може негативно впливати на їхню здатність спільно вирішувати питання, пов'язані з вихованням дітей. Невміння справлятися з тривожними подіями може посилювати напругу і ускладнювати узгодженість у виховному процесі;
- проблемою командної роботи –  $r=0,648$ , це може вказувати, що проблеми, пов'язані з вихованням дітей, тісно пов'язані з труднощами у командній роботі між партнерами. Це означає, що коли пара не може ефективно співпрацювати, вирішувати спільні завдання чи діяти узгоджено, це негативно позначається і на процесі виховання дітей;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,584$ , тобто, проблеми, пов'язані з вихованням дітей, тісно пов'язані з труднощами в організації спільного дозвілля. Напруження і труднощі у вихованні дітей можуть обмежувати можливості або бажання партнерів проводити час разом.

Також, проблеми пов'язані з вихованням дітей мають кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою ревнощів та відчуття зради –  $r=0,341$ , де проблеми, пов'язані з вихованням дітей, можуть бути пов'язані з ревнощами та відчуттям зради;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,392$ , тобто, проблеми, пов'язані з владою та впливом у стосунках, можуть бути пов'язані з труднощами у вихованні дітей;
- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,414$ . Це може свідчити, що проблеми у вихованні дітей можуть бути пов'язані з труднощами в фінансовій сфері;

- проблемою духовної близькості –  $r=0,360$ , тобто, проблеми у вихованні дітей можуть бути пов'язані з труднощами в досягненні духовної близькості між партнерами.

Проблеми пов'язані з родичами чи іншими близькими особами мають кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою ревнощів та відчуття зради –  $r=0,433$ . Це можна трактувати, що проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, тісно пов'язані з ревнощами та відчуттям зради. Напруження або конфлікти з родичами можуть посилювати недовіру та підозри між партнерами, що може призвести до відчуття зради або посилити ревнощі;
- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,424$ , тобто, проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, можуть бути пов'язані з ризиком позашлюбного роману. Конфлікти, пов'язані з взаємодією з родичами чи близькими людьми, можуть створювати емоційну відстань між партнерами, а така відстань може призвести до пошуку емоційної або фізичної підтримки поза стосунками, що збільшує ймовірність позашлюбних романів;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,512$ , де проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, можуть бути пов'язані з труднощами в досягненні духовної близькості між партнерами. Напруга в родинних відносинах може створювати відчуття віддаленості та знижувати рівень спільного духовного розвитку та взаєморозуміння в парі;
- реакцією на стресову ситуацію –  $r=0,538$ . Це може свідчити, що проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, можуть впливати на реакцію партнера на стресові ситуації. Напружені відносини з близькими можуть підвищити рівень тривоги або емоційного виснаження, що ускладнює подолання інших стресових ситуацій у житті.

Також, проблеми пов'язані з родичами чи іншими близькими особами мають кореляції високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.05$ ) з:

- проблемою влади та впливу –  $r=0,345$ , де проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, можуть бути пов'язані з труднощами у розподілі влади та впливу в стосунках;
- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,423$ , тобто, проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, можуть бути пов'язані з труднощами у фінансовій сфері;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,379$ , де проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, можуть впливати на спільне дозвілля партнерів;
- безумовним прийняттям партнера –  $r=0,359$ , тобто, проблеми, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами, можуть впливати на безумовне прийняття партнера.

Проблема ревнощів та відчуття зради має кореляції дуже високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.01$ ) з:

- проблемою позашлюбного роману –  $r=0,809$ . Тобто, коли партнери відчувають ревнощі або підозри щодо зради, це значно збільшує ймовірність виникнення позашлюбних стосунків. Відчуття зради або недовіри може спонукати до пошуку емоційної чи фізичної підтримки поза стосунками, що призводить до позашлюбних романів;
- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,524$ , де проблеми з ревнощами та відчуттям зради тісно пов'язані з наявністю тривожних подій і здатністю пари спільно вирішувати ці події. Стрес викликаний тривожними ситуаціями, може посилювати ревнощі та відчуття зради в стосунках. Якщо пара не може ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, це може призвести до додаткової недовіри.
- проблемою командної роботи –  $r=0,500$ , тобто, проблеми з ревнощами та відчуттям зради пов'язані з труднощами в командній роботі між

партнерами. Коли у стосунках виникають ревності або підозри, це може ускладнювати здатність пари працювати разом як команда;

- проблемою влади та впливу –  $r=0,558$ , де проблеми з ревностями та відчуттям зради тісно пов'язані з труднощами в розподілі влади та впливу в стосунках. Це означає, що коли існують ревності або підозри щодо зради, це може призвести до боротьби за контроль або домінування між партнерами;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,512$ . Це може свідчити, що проблеми з ревностями та відчуттям зради тісно пов'язані з труднощами в організації спільного дозвілля. Коли пара відчуває ревності або підозри щодо зради, це може суттєво погіршити якість спільного відпочинку.

Окрім цього, проблема ревностей та відчуття зради має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,353$ , тобто, проблеми з ревностями та відчуттям зради можуть бути пов'язані з труднощами в узгодженні спільних цінностей та цілей;
- проблемами пов'язаними з фінансовою сферою –  $r=0,377$ , де проблеми з ревностями та відчуттям зради можуть бути пов'язані з труднощами у фінансовій сфері;
- рівнем намагання до узгодження дії з партнером –  $r= -0,383$ , тобто, чим більше ревностей і підозр щодо зради, тим менше партнери намагаються узгоджувати свої дії.

Проблема позашлюбного роману має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,480$ , де проблема позашлюбного роману тісно пов'язана з труднощами в узгодженні спільних цінностей та цілей. Відсутність спільного бачення майбутнього може створювати емоційну відстань, що в свою чергу

може призвести до пошуку емоційної або фізичної близькості поза стосунками;

- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,593$ , тобто, проблема позашлюбного роману тісно пов'язана з наявністю тривожних подій і здатністю пари разом їх вирішувати. Коли партнери стикаються з кризовими або стресовими ситуаціями і не можуть ефективно справлятися з ними разом, це може збільшити ймовірність позашлюбних стосунків;
- проблемою командної роботи –  $r=0,578$ , інакше кажучи, проблема позашлюбного роману пов'язана з труднощами в командній роботі між партнерами. Нерівні зусилля в командній роботі та відсутність узгодженості в парі можуть підштовхнути до пошуку підтримки або розради поза стосунками;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,490$ , тобто, проблема позашлюбного роману пов'язана з труднощами у розподілі влади та впливу в стосунках. Коли в парі є дисбаланс влади або один партнер намагається домінувати, це може посилювати емоційну відстань і недовіру, що збільшує ризик виникнення позашлюбних стосунків;
- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,621$ , де проблема позашлюбного роману тісно пов'язана з труднощами в фінансовій сфері. Фінансові труднощі можуть створювати напругу в стосунках, що в свою чергу може підвищувати ризик виникнення позашлюбних стосунків.;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,508$ , тобто, проблема позашлюбного роману пов'язана з труднощами у спільному дозвіллі. Відсутність спільних інтересів та дозвілля може збільшити ймовірність пошуку емоційної чи фізичної близькості поза стосунками;
- рівнем намагання до узгодження дії з партнером –  $r= -0,488$ . Це можна трактувати, що коли партнери мають труднощі в узгодженні своїх дій і рішень, це може збільшити ймовірність виникнення позашлюбних

стосунків. Відсутність спільного підходу до важливих питань і розбіжності в діях можуть посилювати емоційну відстань між партнерами, що підштовхує до пошуку емоційної або фізичної підтримки поза стосунками.

Також, проблема позашлюбного роману має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою в розбіжностях поглядів та їх вирішенні –  $r=0,335$ , тобто, проблема позашлюбного роману пов'язана з труднощами в вирішенні розбіжностей поглядів між партнерами;
- проблемою приналежності спільноті –  $r=0,332$ , де проблема позашлюбного роману пов'язана з труднощами в відчутті приналежності до спільноти;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,364$ , тобто, проблема позашлюбного роману пов'язана з труднощами в досягненні духовної близькості між партнерами.

Проблема в розбіжностях поглядів та їх вирішенні має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою спільних цінностей та цілей –  $r=0,573$ , інакше кажучи, проблеми в розбіжностях поглядів та їх вирішенні тісно пов'язані з труднощами в узгодженні спільних цінностей та цілей. Різні погляди на важливі аспекти життя можуть ускладнювати конструктивне вирішення суперечок, що може призводити до більшої напруги та непорозумінь між партнерами;
- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,429$ , де проблеми в розбіжностях поглядів та їх вирішенні пов'язані з наявністю тривожної події та здатністю пари разом її вирішувати. Попередні невирішені конфлікти можуть погіршувати здатність працювати разом у нових складних ситуаціях, що підвищує емоційну напругу в стосунках;

- проблемою командної роботи –  $r=0,538$ , тобто, проблеми в розбіжностях поглядів та їх вирішенні пов'язані з труднощами в командній роботі між партнерами. Якщо пара не може ефективно вирішувати свої розбіжності, їм складніше працювати разом як команда;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,431$ , іншими словами, проблеми в розбіжностях поглядів та їх вирішенні пов'язані з труднощами в організації спільного дозвілля. Якщо партнери не можуть конструктивно вирішувати свої конфлікти, це може погіршити їх можливість організувати спільний відпочинок і насолоджуватися ним.

Також, проблема в розбіжностях поглядів та їх вирішенні має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою влади та впливу –  $r=0,398$ , тобто, проблеми в розбіжностях поглядів та їх вирішенні пов'язані з труднощами в розподілі влади та впливу в стосунках;
- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,391$ , де проблеми в розбіжностях поглядів та їх вирішенні пов'язані з труднощами в фінансовій сфері;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,411$ , де проблеми в розбіжностях поглядів та їх вирішенні пов'язані з труднощами в досягненні духовної близькості між партнерами.

Проблема спільних цінностей та цілей має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r=0,693$ , тобто, проблеми зі спільними цінностями та цілями тісно пов'язані з наявністю тривожних подій і здатністю пари разом їх вирішувати. Розбіжності у поглядах можуть підвищити напругу і зменшити здатність ефективно працювати разом у складні моменти;

- проблемою командної роботи –  $r=0,645$ . Це може свідчити, що проблеми зі спільними цінностями та цілями тісно пов'язані з труднощами в командній роботі між партнерами. Коли партнери не можуть узгодити свої цінності та цілі, їм складніше працювати разом як команда;
- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,545$ , тобто, проблеми зі спільними цінностями та цілями тісно пов'язані з фінансовими труднощами. Коли партнери мають різні цінності та життєві орієнтири, це може ускладнювати прийняття спільних фінансових рішень;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,722$ , де проблеми зі спільними цінностями та цілями тісно пов'язані з труднощами у спільному дозвіллі. Різні погляди на важливі аспекти життя можуть призвести до зниження кількості та якості спільного дозвілля.

Також, проблема спільних цінностей та цілей має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з проблемою влади та впливу –  $r=0,381$ , що може свідчити, що проблеми зі спільними цінностями та цілями пов'язані з труднощами в розподілі влади та впливу в стосунках.

Наявність тривожної події та можливості щодо її спільного вирішення має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою командної роботи –  $r=0,549$ . Це вказує, що наявність тривожної події та здатність пари спільно її вирішувати тісно пов'язана з їхньою здатністю працювати як команда. Вміння спільно вирішувати проблеми у складних ситуаціях сприяє більшій злагодженості та під час командної роботи;
- проблемою влади та впливу –  $r=0,430$ , де наявність тривожної події та здатність пари спільно її вирішувати пов'язана з труднощами в розподілі влади та впливу в стосунках. Це означає, що коли партнери не можуть ефективно працювати разом для вирішення кризової ситуації, це може створювати дисбаланс у розподілі влади та впливу в стосунках;

- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,569$ , тобто, наявність тривожної події та здатність пари спільно її вирішувати тісно пов'язана з проблемами в фінансовій сфері. Якщо партнери стикаються з важкими ситуаціями і можуть ефективно справлятися з ними разом, вони, ймовірно, краще управляють фінансовими питаннями. Однак якщо пара не може спільно вирішувати кризові ситуації, це може посилювати фінансові труднощі та збільшувати стрес у фінансових питаннях;
- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,506$ , де наявність тривожної події та здатність пари спільно її вирішувати пов'язана з труднощами у спільному дозвіллі. Коли партнери ефективно справляються з кризовими ситуаціями разом, це позитивно впливає на їхню здатність проводити час разом;
- проблемою приналежності спільноті –  $r=0,435$ , тобто, наявність тривожної події та здатність пари спільно її вирішувати пов'язана з відчуттям приналежності до спільноти. Якщо партнери ефективно вирішують кризові ситуації разом, це може зміцнювати їхню соціальну інтеграцію.

Окрім цього, наявність тривожної події та можливості щодо її спільного вирішення має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою духовної близькості –  $r=0,332$ , де наявність тривожної події та здатність пари спільно її вирішувати пов'язана з труднощами в досягненні духовної близькості;
- наданням емоційної підтримки –  $r= -0,356$ , тобто, коли партнери стикаються з кризовою ситуацією і не можуть ефективно вирішувати її разом, це може знижувати рівень емоційної підтримки.

Проблема командної роботи має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- проблемою влади та впливу –  $r=0,617$ , тобто, коли у парі виникають проблеми в командній роботі, це часто супроводжується труднощами в

розподілі влади та впливу. Відсутність єдності у прийнятті рішень може призвести до боротьби за контроль, що знижує ефективність співпраці. Також, коли один із партнерів намагається домінувати, це може створювати конфлікти, що ускладнює досягнення спільних цілей і знижує загальну гармонію в стосунках;

- проблем пов'язаних з фінансовою сферою –  $r=0,555$ , іншими словами, проблеми в командній роботі тісно пов'язані з труднощами в фінансовій сфері. Якщо пара не може ефективно працювати разом, це може ускладнювати прийняття спільних фінансових рішень;
- проблемою приналежності спільноті –  $r=0,470$ , де проблеми в командній роботі тісно пов'язані з відчуттям приналежності до спільноти. Конфлікти у стосунках можуть обмежувати взаємодію з іншими людьми, знижуючи відчуття соціальної належності;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,490$ , тобто, проблеми в командній роботі тісно пов'язані з труднощами в досягненні духовної близькості між партнерами. Якщо партнери не можуть ефективно працювати разом як команда, це може посилювати емоційну і духовну відстань між ними.

Проблема влади та впливу має кореляцію дуже високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.01$ ) з проблемою спільного дозвілля –  $r=0,515$ , тобто, проблема влади та впливу тісно пов'язана з труднощами у спільному дозвіллі. Якщо в стосунках існують труднощі в розподілі влади або впливу, це може ускладнювати можливість проводити час разом насолоджуючись присутністю партнера поряд;

А також, вона має кореляцію високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.05$ ) з проблемою духовної близькості –  $r=0,339$ . Це може свідчити, що проблема влади та впливу тісно пов'язана з труднощами в досягненні духовної близькості.

Проблеми пов'язані з фінансовою сферою мають кореляції дуже високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.01$ ) з:

- проблемою спільного дозвілля –  $r=0,525$ , тобто, проблеми в фінансовій сфері тісно пов'язані з труднощами у спільному дозвіллі. Якщо пара має фінансові труднощі, це може обмежувати їх можливість проводити час разом, насолоджуючись спільними дозвіллям;
- намаганням до узгодження дій з партнером –  $r= -0,572$ , коли пара стикається з фінансовими труднощами, це може знижувати їх здатність узгоджувати свої дії та приймати спільні рішення. Фінансовий стрес і напруга можуть призвести до того, що партнери втрачають готовність до співпраці, що ускладнює ефективну взаємодію і прийняття рішень у стосунках;
- наданням емоційної підтримки партнеру –  $r= -0,464$ , коли пара стикається з фінансовими труднощами, це може знижувати рівень емоційної підтримки між партнерами. Фінансовий стрес може створювати емоційну відстань, зменшуючи здатність партнерів підтримувати один одного в складні моменти, що погіршує загальний рівень емоційної взаємодії в стосунках.

Окрім цього, проблеми пов'язані з фінансовою сферою мають кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою приналежності спільноті –  $r=0,372$ , тобто, проблеми в фінансовій сфері тісно пов'язані з відчуттям приналежності до спільноти;
- проблемою духовної близькості –  $r=0,366$ , де проблеми в фінансовій сфері пов'язані з труднощами в досягненні духовної близькості між партнерами.

Проблема спільного дозвілля має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з:

- проблемою духовної близькості –  $r=0,358$ , де проблеми зі спільним дозвіллям тісно пов'язані з труднощами в досягненні духовної близькості;

- рівень реакції на стресову ситуацію –  $r=0,414$ , інакше кажучи, проблеми зі спільним дозвіллям тісно пов'язані з рівнем реакції на стресову ситуацію;
- намаганням до узгодження дій –  $r= -0,341$ , коли пара має труднощі у спільному дозвіллі, це може знижувати їхню здатність узгоджувати свої дії та приймати спільні рішення;
- наданням емоційної підтримки партнеру –  $r= -0,389$ , тобто, коли пара має труднощі у спільному дозвіллі, це може знижувати їхню здатність надавати емоційну підтримку один одному.

Проблема приналежності спільноті має кореляцію дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з проблемою духовної близькості –  $r=0,712$ , коли пара відчуває труднощі з приналежністю до спільноти, це може ускладнювати досягнення духовної близькості між партнерами. Взаємодія з іншими людьми і соціальна підтримка сприяють розвитку емоційної та духовної єдності, а відсутність цих факторів може знижувати рівень духовної близькості в стосунках.

Здатність сприймати свого партнера має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- розумінням причин виникнення стану партнера –  $r=0,871$ , тобто, чим краще партнери розуміють один одного, тим легше їм сприймати та інтерпретувати емоційні та психологічні стани іншого. Розуміння причин виникнення певних емоцій чи поведінки партнера сприяє покращенню емоційної підтримки і взаєморозуміння в стосунках;
- здатністю до співпереживання партнерові –  $r=0,781$ , коли партнери краще розуміють один одного, вони також мають вищий рівень співпереживання. Розуміння емоційного стану партнера дозволяє чуйно реагувати на його переживання, що сприяє зміцненню емоційної підтримки та емоційної близькості в стосунках;
- виникненням почуттів у взаємодії з партнером –  $r=0,843$ , тобто, коли партнери здатні краще розуміти один одного, це сприяє глибшому

емоційному зв'язку і виникненню позитивних почуттів під час взаємодії. Розуміння і сприйняття партнера створює умови для розвитку довіри, близькості та взаємної прихильності;

- ставленням до себе як до шлюбного партнера –  $r=0,867$ , коли партнер сприймає іншого з розумінням та емпатією, це сприяє розвитку більш позитивного та конструктивного ставлення до себе як до шлюбного партнера. Такий рівень взаєморозуміння і підтримки зміцнює довіру, близькість і гармонію в шлюбі;
- орієнтацію на стан партнера при взаємодії з ним –  $r=0,642$ , коли партнери краще розуміють і сприймають один одного, вони більше схильні враховувати емоційний стан партнера під час взаємодії. Це сприяє чутливій і уважній комунікації, покращуючи емоційну підтримку та зміцнюючи взаєморозуміння в стосунках;
- вмінням впливати на стан партнера –  $r=0,881$ , коли партнери здатні правильно сприймати емоційний стан один одного, вони також можуть ефективніше впливати на цей стан, надаючи підтримку або вносячи позитивні зміни у взаємодію. Високий рівень розуміння допомагає створювати конструктивні та підтримуючі стосунки, що сприяє емоційному благополуччю обох партнерів.

Розуміння причин виникнення стану партнера має кореляції дуже високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.01$ ) з:

- здатністю до співпереживання партнерові –  $r=0,753$ , тобто, чим краще партнери розуміють причини емоційного стану один одного, тим легше їм співпереживати і надавати емоційну підтримку. Глибше розуміння переживань партнера сприяє чуйнішій та підтримуючій взаємодії, що зміцнює емоційну близькість у стосунках;
- виникненням почуттів у взаємодії з партнером –  $r=0,787$ , де чим краще партнери розуміють, що саме викликає емоційний стан один одного, тим сильніше і глибше виникають почуття під час взаємодії. Глибоке

розуміння партнера сприяє формуванню позитивних емоційних реакцій, що зміцнює зв'язок і гармонію в стосунках;

- ставленням до себе як до шлюбного партнера –  $r=0,845$ , коли партнери добре розуміють причини емоцій один одного, це сприяє більш позитивному і конструктивнішому ставленню один до одного в контексті шлюбу;
- орієнтацію на стан партнера при взаємодії з ним –  $r=0,586$ , коли партнери краще розуміють емоційні причини стану один одного, вони також схильні враховувати цей стан у своїй взаємодії. Це сприяє більш чутливому ставленню до партнера, покращуючи емоційну підтримку та взаєморозуміння в стосунках;
- вмінням впливати на стан партнера –  $r=0,826$ , коли партнери розуміють, що саме викликає емоційні зміни в їхньому партнерові, вони можуть ефективніше впливати на цей стан, надаючи підтримку або позитивно реагуючи. Такий рівень розуміння дозволяє партнерам допомагати один одному справлятися з емоційними труднощами, зміцнюючи їхній емоційний зв'язок.

Також, розуміння причин виникнення стану партнера має кореляцію високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з намаганням до узгодження дії з партнером –  $r=0,351$ , тобто, чим краще партнери розуміють емоційні причини стану один одного, тим легше їм узгоджувати свої дії та приймати спільні рішення.

Здатність до співпереживання партнеру має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- виникненням почуттів у взаємодії з партнером –  $r=0,806$ , це вказує, що чим більше партнер здатний до співпереживання, тим глибші і сильніші почуття виникають під час взаємодії. Співпереживання сприяє емоційній близькості та довірі, що дозволяє зміцнювати зв'язок і позитивно впливати на емоційну атмосферу в стосунках;

- ставленням до себе як до шлюбного партнера –  $r=0,788$ , тобто, чим більше партнери здатні співпереживати один одному, тим більш позитивно вони ставляться один до одного в контексті шлюбу. Співпереживання допомагає зміцнити емоційну підтримку та повагу, що сприяє розвитку здорових і гармонійних стосунків у шлюбі;
- орієнтацію на стан партнера при взаємодії з ним –  $r=0,704$ , коли партнер здатний співпереживати другій половинці, він також схильний враховувати емоційний стан партнера під час взаємодії. Така чутливість і увага до потреб партнера сприяють покращенню комунікації, збільшенню емоційної підтримки та зміцненню зв'язку в стосунках;
- вмінням впливати на стан партнера –  $r=0,766$ , тобто, чим більше партнер здатний співпереживати іншому, тим ефективніше він може впливати на його емоційний стан. Співпереживання дозволяє партнеру краще розуміти емоційні потреби іншого та надати йому підтримку.

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- ставленням до себе як до шлюбного партнера –  $r=0,824$ , тобто чим більше позитивних почуттів виникає під час взаємодії, тим кращим є ставлення до себе як до шлюбного партнера. Емоційна близькість і позитивна взаємодія допомагають зміцнити повагу та довіру в шлюбі, що сприяє гармонії та стійкості стосунків;
- орієнтацію на стан партнера при взаємодії з ним –  $r=0,690$ , коли партнери активно орієнтуються на емоційний стан один одного під час взаємодії, це сприяє виникненню глибших і сильніших почуттів. Увага до емоцій партнера і чутливість до його потреб зміцнюють емоційний зв'язок, підвищуючи рівень взаєморозуміння та близькості;
- вмінням впливати на стан партнера –  $r=0,744$ , де чим більше теплих почуттів виникає під час взаємодії, тим сильніше партнери можуть впливати на емоційний стан один одного. Коли партнери відчувають

глибокі емоції під час взаємодії, це дозволяє їм надавати емоційну підтримку та зміцнювати зв'язок з партнером.

Також, виникнення почуттів у взаємодії з партнером має кореляцію високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з намаганням до узгодження дії з партнером –  $r=0,386$ , що вказує, що коли під час взаємодії з партнером виникають сильні позитивні почуття, це збільшує готовність партнерів узгоджувати свої дії та приймати спільні рішення.

Безумовне прийняття має кореляцію високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з орієнтацією на стан партнера при взаємодії з ним –  $r=0,331$ , коли партнер безумовно приймає іншого, це стимулює більшу увагу та чутливість до емоційного стану партнера під час взаємодії.

Ставлення до себе як до шлюбного партнера має кореляції дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з:

- орієнтацію на стан партнера при взаємодії з ним –  $r=0,661$ , коли партнер має позитивне ставлення до себе як до шлюбного партнера, він більш схильний орієнтуватися на емоційний стан партнера під час взаємодії. Це сприяє кращому взаєморозумінню, чутливості до потреб партнера та більш гармонійній взаємодії в стосунках;
- вмінням впливати на стан партнера –  $r=0,864$ , коли партнер позитивно ставиться до себе як до шлюбного партнера, він має більше можливостей і бажання впливати на емоційний стан партнера. Така здатність може проявлятися в підтримці, розумінні та покращенні емоційного стану партнера, зміцнюючи зв'язок і гармонію в стосунках.

Окрім цього, ставлення до себе як до шлюбного партнера має кореляції високого рівня значимості ( $p \leq 0.05$ ) з намаганням до узгодження дії з партнером –  $r=0,353$ , тобто, коли партнер позитивно ставиться до себе як до шлюбного партнера, він більш схильний до співпраці та узгодження своїх дій з партнером.

Намагання до узгодження дії з партнером має кореляцію дуже високого рівня значимості ( $p \leq 0.01$ ) з наданням емоційної підтримки –  $r=0,462$ , це

можна трактувати, що чим більше партнери намагаються узгоджувати свої дії та приймати спільні рішення, тим більше вони схильні надавати емоційну підтримку один одному. Вищі чуйність до потреб партнера та рівень емоційної підтримки сприяють співпраці та взаєморозумінню в стосунках.

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним має кореляцію дуже високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.01$ ) з вмінням впливати на стан партнера –  $r=0,649$ , де чим більше партнери орієнтуються на емоційний стан один одного під час взаємодії, тим ефективніше вони можуть впливати на цей стан. Така чутливість і увага до потреб партнера дозволяють створювати позитивний емоційний клімат у стосунках, покращуючи взаєморозуміння та емоційну підтримку.

А також, час перебування чоловіка на службі має кореляції високого рівня значимості ( $\rho \leq 0.05$ ) з:

- наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення –  $r= -0,422$ . Це вказує на те, що чим більше часу чоловік проводить на службі, тим менше можливостей для спільного вирішення тривожних ситуацій з партнером;
- реакцією на стресову ситуацію –  $r=0,351$ , тобто, чим більше часу чоловік проводить на службі, тим сильніше або яскравіше може бути реакція на стресові ситуації у дружини.

Тож, це підтверджує гіпотезу про те, що чим довше стосунки на відстані, тим більше вони схильні до погіршення. Результати показали, що тривала відстань між партнерами дійсно має негативний вплив на різні аспекти їх взаємодії.

Однією з ключових кореляцій, що підтверджують цю гіпотезу, стала взаємозв'язок між часом перебування чоловіка на службі та здатністю пари спільно вирішувати кризові ситуації. Чим більше часу чоловік проводив на службі, тим складніше ставало вирішувати проблеми разом, що свідчить про зростання емоційної відстані. Відсутність взаємодії в моменти стресу лише збільшувала емоційну напругу і ускладнювала спільне вирішення проблем.

Це також підтверджується ще однією кореляцією, яка вказує на те, що чим довше стосунки на відстані, тим складніше партнерам орієнтуватися на емоційний стан один одного. Коли партнери не можуть ефективно взаємодіяти через відстань, це зменшує їх здатність впливати на емоційний стан один одного, що негативно позначається на емоційному зв'язку між ними.

Також, коли відстань у стосунках ставала тривалішою, зменшувалася кількість спільного дозвілля і духовної близькості. Це відобразило зниження рівня емоційної єдності між партнерами, що підсилило відчуття віддаленості та недооцінки важливості проведеного разом часу.

Усі ці результати підтверджують припущення, що тривала фізична відстань між партнерами може значно погіршити якість їх стосунків. Відсутність фізичної присутності у стресових ситуаціях, складнощі в емоційному взаєморозумінні, труднощі у вирішенні проблем разом – усе це веде до зростання емоційної відстані.

Таким чином, завдання дослідження, яке полягало у вивченні того, як жінки сприймають динаміку своїх стосунків на відстані, було успішно виконано. Виявилось, що відстань сприймається як фактор, який не лише ускладнює емоційне взаєморозуміння, але й суттєво впливає на багато інших факторів, які пов'язані між собою і де погіршення одного з них впливає на погіршення в багатьох інших.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для дослідження впливу травматичного досвіду війни на якість близьких взаємин у парі було обрано три основні інструменти: контрольний перелік Готмана, шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) та опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя».

Для участі в дослідженні були визначені чіткі критерії: участь повинна бути обмежена парами, де хоча б один з партнерів пережив або продовжує переживати досвід війни, а також обов'язкове ознайомлення з умовами дослідження та підписання інформованої згоди. Ці критерії дозволяють забезпечити репрезентативність вибірки та етичність проведення дослідження.

За опитувальником Готмана, 95,2% нашої вибірки мають проблеми в підтримці емоційного зв'язку з партнером, 77,8% мають проблеми справляння зі стресом, у 76,2% виникають проблеми з вирішення розбіжностей, 92,1% помітили, що в їхніх стосунках зменшилась романтика та пристрасть, 82,5% мають проблеми в сексуальному житті, 71,4% помітили зміни в стосунках через вплив значних подій у житті, 63,5% мають розбіжності з партнером у способах виховання дітей, 68,3% мають проблеми з родичами, які можуть також негативно впливати на стосунки в парі, 69,8% відчувають ревності та підозри щодо свого партнера, 76,2% підозрюють або викрили свого партнера в зраді, 74,6% стикаються з проблемою конструктивного вирішення конфліктів, 71,4% мають певні розбіжності з партнером в спільних цілях, цінностях чи стилі життя, 63,5% стикаються з негативними наслідками в стосунках після переживання тяжкої події, 87,3% помітили погіршення в командній роботі з партнером, 81% стикнулись з проблемою у розподілі влади, 82,5% мають проблеми з вирішенням фінансових питань з партнером, 92,1% мають проблеми у проведенні спільного дозвілля з партнером, 63,5% стикнулись з проблемою у налагодженні соціальних зв'язків, 60,3% відчули погіршення духовної близькості з партнером. Також, важливим є виявлення тісного взаємозв'язку між

емоційною відстанню, відсутністю спільного дозвілля і зниженням рівня романтики в стосунках, що створює замкнене коло.

За даними, отриманими від опитувальника оцінки впливу травмивної події (IES - R), ми виявили, що 24% нашої вибірки жінок мають низьку реакцію на стресову подію, 19% жінок мали помірну реакцію на травмивну подію, 57% досліджуваних мають виражену реакцію.

За даними, отриманими від опитувальника емоційної взаємодії подружжя, 98,4% в різній мірі демонстрували чуттєвість та емоційне прийняття і 96,4% – поведінкові прояви емоційної взаємодії.

Застосувавши кореляцію Пірсона, ми виявили, що час перебування чоловіка на службі має статистично значимий зв'язок з наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення ( $r = -0,422$ ) та реакцією на стресову ситуацію ( $r = 0,351$ ), що доводить нашу гіпотезу. Окрім цього, ми отримали статистично значимі зв'язки між проблемами та між рівнем емоційної взаємодії подружжя, що показує, що навіть одна проблема може створювати або посилювати проблеми в інших сферах та навпаки, що вирішення однієї проблеми може посприяти залагодженню інших проблем.

## ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження підтверджує сформульовану ідею роботи. Реалізовано поставлені завдання та доведено визначену мету. Теоретичні та емпіричні результати, діагностичні дані, узагальнення наукового та практичного застосування використовуваних у роботі тестів прив'язаності, дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Психологічна травма — це індивідуальний досвід, що виникає внаслідок травматичних подій або тривалих несприятливих обставин. Дві людини можуть пережити ту саму подію, але реакція кожної з них буде різною: одна може зазнати значної психологічної травми, тоді як інша залишиться майже неушкодженою. Тому недоречно робити універсальні висновки на зразок: «Подія X травматична для всіх» або «Подія Y не є травматичною, бо ніхто не отримав фізичних ушкоджень». Сприйняття травматичних аспектів події залежить від унікальних особливостей особистості.

Серйозна травма здатна впливати на все подальше життя людини. Важливо допомогти постраждалим зрозуміти, що їхня поведінка може бути захисною адаптацією. Усвідомлення цього дозволяє замінити деструктивні моделі поведінки більш корисними стратегіями.

2. Партнерські стосунки також залежать від того, як партнери спілкуються та долають виклики. Події у стосунках можуть мати сильний емоційний вплив на одного або обох партнерів. Це можуть бути як щоденні конфлікти (наприклад, суперечки про домашні обов'язки), так і важливі життєві події (наприклад, народження дитини).

Негативні події мають сильніший вплив на стосунки, ніж позитивні. Спілкування стає особливо складним у періоди конфлікту. Задоволеність і стабільність стосунків залежать від того, як партнери реагують на поведінку одне одного. Швидкість і якість відновлення після конфліктів прямо впливають на загальну стабільність стосунків та емоційне благополуччя.

3. Для дослідження психологічних особливостей сприймання близьких стосунків у парі жінками під час війни було обрано три основні інструменти: контрольний перелік Готмана, шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) та опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя».

4. Для участі в дослідженні були визначені чіткі критерії: участь повинна бути обмежена парами, де хоча б один з партнерів пережив або продовжує переживати досвід війни, а також обов'язкове ознайомлення з умовами дослідження та підписання інформованої згоди. Ці критерії дозволяють забезпечити репрезентативність вибірки та етичність проведення дослідження.

За опитувальником Готмана, 95,2% нашої вибірки мають проблеми в підтримці емоційного зв'язку з партнером, 77,8% мають проблеми справляння зі стресом, у 76,2% виникають проблеми з вирішення розбіжностей, 92,1% помітили, що в їхніх стосунках зменшилась романтика та пристрасть, 82,5% мають проблеми в сексуальному житті, 71,4% помітили зміни в стосунках через вплив значних подій у житті, 63,5% мають розбіжності з партнером у способах виховання дітей, 68,3% мають проблеми з родичами, які можуть також негативно впливати на стосунки в парі, 69,8% відчувають ревності та підозри щодо свого партнера, 76,2% підозрюють або викрили свого партнера в зраді, 74,6% стикаються з проблемою конструктивного вирішення конфліктів, 71,4% мають певні розбіжності з партнером в спільних цілях, цінностях чи стилі життя, 63,5% стикаються з негативними наслідками в стосунках після переживання тяжкої події, 87,3% помітили погіршення в командній роботі з партнером, 81% стикнулись з проблемою у розподілі влади, 82,5% мають проблеми з вирішенням фінансових питань з партнером, 92,1% мають проблеми у проведенні спільного дозвілля з партнером, 63,5% стикнулись з проблемою у налагодженні соціальних зв'язків, 60,3% відчули погіршення духовної близькості з партнером. Також, важливим є виявлення тісного взаємозв'язку між

емоційною відстанню, відсутністю спільного дозвілля і зниженням рівня романтики в стосунках, що створює замкнене коло.

За даними, отриманими від *опитувальника оцінки впливу травмивної події (IES - R)*, ми виявили, що 24% нашої вибірки жінок мають низьку реакцію на стресову подію, 19% жінок мали помірну реакцію на травмивну подію, 57% досліджуваних мають виражену реакцію.

За даними, отриманими від *опитувальника емоційної взаємодії подружжя*, 98,4% в різній мірі демонстрували чуттєвість та емоційне прийняття і 96,4% – поведінкові прояви емоційної взаємодії.

Застосувавши кореляцію Пірсона, ми виявили, що час перебування чоловіка на службі має статистично значимий зв'язок з наявністю тривожної події та можливостей щодо її спільного вирішення ( $r = -0,422$ ) та реакцією на стресову ситуацію ( $r = 0,351$ ), що доводить нашу гіпотезу. Окрім цього, ми отримали статистично значимі зв'язки між проблемами та між рівнем емоційної взаємодії подружжя, що показує, що навіть одна проблема може створювати або посилювати проблеми в інших сферах та навпаки, що вирішення однієї проблеми може посприяти залагодженню інших проблем.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексієвич С. Світлана Алексієвич: "Ми звикли, що на війні всі стріляють. Виявилось, є ще така війна, на якій страждають" : [інтерв'ю з письменницею] / С. Алексієвич ; спілкувалася Г. Трегуб // Український тиждень. 2016. № 15. С. 44–46.
2. Бабченко А. Війна / А. Бабченко ; пер. Т. Клюкіна. Київ : BookChef, 2018. 400 с.
3. Багацька Л. Війна, яка не завершується / Л. Багацька // Літературна Україна. – 2013. – № 23. – С. 5. Басараб С. Дитячі «війнушки» на дорослій війні : [про вплив війн на дітей] / С. Басараб // Військо України. 2016. № 7. С. 26–30.
4. Басараб С. На передовій людських душ : [про діяльність Наук.-дослід. центра гуманіт. пробл. Збройн. Сил України] / С. Басараб // Військо України. 2015. № 12. С. 46–51.
5. Болюк З. А. Психологічний захист учасників АТО / З. А. Болюк, Н. Б. Левицький // Безпека життєдіяльності. 2018. № 1. С. 12–14.
6. Бурлакова В. Остання тисяча ярдів / В. Бурлакова // Український тиждень. 2014. № 49. С. 36–37.
7. Буткевич Б. «Донецький синдром» : [про психолог. аспекти війни на Сході України] / Б. Буткевич, Г. Трегуб // Український тиждень. 2014. № 45. С. 32–35.
8. Васильєва О. М. Професійно-рефлексійний практикум розвитку позитивної Я-концепції у військовослужбовців на етапі професійного становлення / О. М. Васильєва // Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 2. С. 24–36.
9. Ващенко О. С. Конфлікти між подружжям під час війни: соціально-психологічний аспект. Українська сім'я в міжкультурних та трансдисциплінарних вимірах сучасності : зб. наук. праць наук.-практ. конф. (м. Київ, 10–11 квіт. 2024 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН

України, Ін-т мистецтвознав., фольклорист. та етнол. ім. М.Т. Рильського НАН України; [за наук. ред. Г. М. Бевз, Л. Г. Бобрової, Г. Б. Бондаренко, В. І. Юрченко]. Київ, 2024. С. 17–19. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741697/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.10-11.04.24.pdf#page=17> (дата звернення: 10. 12. 2023).

10. Військова психологія і педагогіка : підручник / за ред. Л. А. Снігур ; Військовий ін-т Одес. нац. політехн. ін-ту. Луцьк : Твердиня, 2010. 576 с.

11. В Україні за дев'ять місяців порушили понад 5000 справ про домашнє насильство. Укрінформ: веб-сайт. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3778177-v-ukraini-za-devat-misaciv-porusili-ponad-5000-sprav-prodomasne-nasilstvo-kostin.html> (дата звернення: 10. 12. 2023).

12. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Старого Лева, 2015. 416 с.

13. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. / Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України (серія: педагогічні та психологічні науки № 1(74), 2015 .С.378-390.

14. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 68–80.

15. Жінки та війна : листи з України до вільного світу / [упоряд. О. Брос]. Бостон : Academic Studies Pres, 2024. 311 с.

16. Зміни в ролях: як війна вплинула на сімейне життя українських жінок. Gradus Research Company : веб-сайт. URL : <https://gradus.app/uk/open-reports/changes-roles-how-war-has-affected-family-life-ukrainian-women/> (дата звернення: 10. 12. 2023)

17. Іванцова М. Мир і війна : (25 людських історій) / М. Іванцова. Київ : Ваш автограф, 2023. 312 с.

18. Київ. Жінки. Війна : зб. спогадів і роздумів жінок про життя в столиці у період повномасштабного вторгнення / [упоряд. М. Іванцова]. Київ : Артіль, 2023. 225 с.

19. Крамченкова В. О., Чепелева Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 47–51. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/050201ebc728-4352-aec4-9cc55434996a/content> (дата звернення: 10. 12. 2023)

20. Кривогуз К. Вплив психологічних наслідків участі у бойових діях на внутрішньосімейні відносини військовослужбовців. Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету : зб. наук. пр. здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта», «Початкова освіта», «Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент. Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-Княгницької. Випу. 1. Київ : МДУ, 2023. С. 217–223. URL: [https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5614/1/mag\\_stud\\_2023\\_1.pdf#page=217](https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5614/1/mag_stud_2023_1.pdf#page=217) (дата звернення: 10. 12. 2023).

21. 18. Кузьменко Ю. Про взаємозв'язок рівня посттравматичного стресу комбатантів та характеристик сімейних відносин. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія. 2023. № 3. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/66> (дата звернення: 10. 12. 2023).

22. Маркова М. В., Росінський Г. С. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців-учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. Український вісник психоневрології. 2018. № 26, Вип. 1. С.78–82.

23. Моя війна / [упоряд. Т. В. Попова ; пер. з англ. та рос. Є. М. Тарнавського]. Харків : Фоліо, 2023. 254 с

24. Мушкевич М. Моделі психологічного консультування та психотерапії сім'ї. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 40. С.125–135.

25. На другий рік повномасштабної війни шлюбів в Україні поменшало. Оpendatabot: веб-сайт. URL : <https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-half-2023> (дата звернення: 10. 12. 2023).

26. Орлецька І. Я війна! Я самотня думка, зболена порожнечами та безлика! / І. Орлецька // Дніпро. 2015. № 1/2/3. С. 94.

27. Подобна Є. Її війна : 25 історій про сміливість, силу і любов / Є. Подобна ; [худ. Н. Тітов, Т. Копитова]. Харків : Vivat, 2024. 288 с.

28. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології / Ю. С. Семенова // Український науково-медичний молодіжний журнал — Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції, м. Київ, 11-12 травня 2011 р.: НМУ імені О. О. Богомольця, 2011. с.50-54.

29. Рибик Л. А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. Юридична психологія. 2016. С. 148–158. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi> (дата звернення: 10. 12. 2023).

30. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: Системне моделювання: дис. докт. псих. наук: 19.00.01 / Наталія Володимирівна Родіна. Київ, 2013. 407 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/4098>

31. Романовська Д., Ілащук О. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посіб. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

32. Сафін, О., & Кузьменко, Ю. (2016) Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний

аспект. Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 1(3), 2016, 195-209

33. Сімейні та спадкові відносини під час війни: актуальна практика. (б. д.). Вища школа адвокатури НААУ. URL: <https://www.hsa.org.ua/blog/simeini-taspadkovi-vidnosini-pid-cas-viini-aktualna-praktika> (дата звернення: 10. 12. 2023).

34. Смоляк Б. Моя найбільша війна : рік 2022 у роздумах і відчуттях / Б. Смоляк. Львів : Априорі, 2023. 288 с.

35. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ. 2022. № 2. С. 550–557.

36. Ясточкіна І.А. Проблеми українських сімей в період війни. URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v39/22.pdf> (дата звернення: 10. 12. 2023).

37. Я тебе... Війна : 25 історій про почуття, що допомагають перемагати темряву / упоряд.: Біляковська Х., Серета В. – Харків : Vivat, 2024. – 224 с.

38. Allen, Jon G. Coping with Trauma: A Guide to Self-Understanding. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1995. 362 с.

39. Aron A, Lewandowski GW Jr., Mashek D, Aron EN. 2013. The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. See Simpson & Campbell. 2013. 90–115.

40. Arriaga XB, Cappelz NM, Daly CA. 2016. Personal standards for judging aggression by a relationship partner: How much aggression is too much?. J. Personal. Soc. Psychol. 110. 36–54.

41. Bonanno, G. A. The human capacity to thrive in the face of potential trauma / G. A. Bonanno, A. D. Mancini //Pediatrics. — 2008. — No 121. — P. 369–375.

42. Campbell L, Simpson A. 2013. The blossoming of relationship science. See Simpson & Campbell 2013. 3–10.

43. Chronic Pain and Secondary Traumatization in Wives of Croatian War Veterans Treated for Post Traumatic Stress Disorder [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080512/>. – Title from the screen.

44. Conscripted without Induction Order: Wives of Former Combat Veterans with PTSD Speak [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=28907/>. – Title from the screen.

45. Karney BR, Neff LA. 2015. Couples and stress: how demands outside a relationship affect intimacy within the relationship. See Simpson & Campbell 2013. 664–84.

46. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

47. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England journal of medicine*, 338(3), 171-179.

48. Reis H.T. 2007. Steps toward the ripening of relationship science. *Pers. Relat.* 14:1–23.

49. Parkes K. R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics / K. R. Parkes // *Journal of Personality and Social Psychology*.- 1986. - № 51. - P. 1277-1292.

50. Pearlman, Laurie Anne, and Karen W. Saakvitne. *Trauma and the Therapist*. New York: Norton, 1995

51. Saakvitne, K. W. et al., *Risking Connection®: A Training Curriculum for Working with Survivors of Childhood Abuse*, to be published by Sidran Press in January, 2000. 253c.

52. Secondary traumatization and self-rated health among wives of former prisoners of war: The moderating role of marital adjustment Disorder [Electronic resource]. – Mode of access:

[http://hw.haifa.ac.il/images/stories/files/menthal\\_health/year\\_2015\\_2](http://hw.haifa.ac.il/images/stories/files/menthal_health/year_2015_2)

016/Puplication/ST\_anf\_Health\_among\_ex-POWs\_wives.pdf. – Title from the screen. (дата звернення: 10. 12. 2023)

53. Snyder, C. R., Ford, C.E., & Harris, R.N. (1987). The effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events. In C. R. Snyder, & C.E. Ford (Eds.), *Coping with Negative Life Events. Clinical and Social Psychological Perspectives* (pp. 3-13). New York and London: Plenum Press.

54. Solomon Z. From front line to home front: A study of secondary traumatization / [Z. Solomon etc.] // *Family Process*. – 1992. – № 31. – P. 289–302.

55. Szepeswol O, Griskevicius V, Simpson JA, Young ES, Fleck C, Jones RE. 2016. The effect of predictable early childhood environments on sociosexuality in early adulthood. *Evol. Behav. Sci.* In press [Google Scholar]

56. Uchino BN, Bosch JA, Smith TW, Carlisle M, Birmingham W. et al. 2013. Relationships and cardiovascular risk: perceived spousal ambivalence in specific relationship contexts and its links to inflammation. *Health Psychol* 32:1067–75.

57. West TV, Kenny DA. 2011. The truth and bias model of judgment. *Psychol. Rev.* 118:357–78.

58. Figley Ch. Catastrophes: An overview of family reactions / Ch. Figley, I. Hamilton // *Stress and the Family. Vol. II : Coping with catastrophe*. New York : Brunner/Mazel, 1983. P. 3–20.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Контрольний перелік Готмана з 19 вирішуваних і вічних проблем

**Інструкції.** Будь ласка, подумайте про те, що відбувається прямо зараз в кожній з наступних областей ваших стосунків. Подумайте про кожен область вашого спільного життя і вирішіть, чи є проблема, чи потребує покращення. Для кожного з наведених нижче тверджень позначте пункт, який найкраще описує ваші стосунки.

**1. Ми  залишаємося емоційно пов'язаними  стаємо емоційно віддаленими**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Лише розмовляємо один з одним	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Залишаємося емоційно пов'язаними один з одним	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відчуття сприйняття доброго відношення до себе як належне	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Не відчуваю, що мій партнер дуже добре мене зараз знає	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер чи я емоційно відсторонений(а)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Проводимо час разом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть перешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**2. Ми  ефективно справляємося з робочим та іншими стресами  потерпаємо від інших стресів**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Про блема</b>
Допомагаємо один одному в зменшенні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

щоденного стресу

Обговорюємо цей стрес разом

Обговорюємо цей стрес, намагаючись  
допомогти один одному

Мій партнер відноситься з розумінням до  
мого стресу та переживань

Мій партнер перекладає свій стрес на мене

Мій партнер перекладає свій стрес на наших  
дітей чи інших

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть перешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**3. Ми  добре вирішуємо питання або розбіжності  замикаємося на одному або більше питаннях.**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Про блема</b>
Між нами виникли відмінності, які стосуються основних питань.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відмінності здаються такими, що не вирішуються.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми живемо з дня на день завдаючи біль один одному.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нічого не змінюється.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Схоже, що я ніколи не отримаю те, на що я сподіваюся.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я дуже хвилююсь, що ці питання можуть завдати шкоди нашим стосункам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть перешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**4. Наші стосунки □ романтичні чи пристрасні □ менш романтичні та пристрасні, вогонь згасає.**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Мій партнер перестав бути вербально ласкавим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер рідше проявляє любов та захоплення.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми рідко торкаємося один до одного.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер чи я перестали відчувати себе романтиками.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми рідко обіймаємося.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Між нами мало ніжних або пристрасних моментів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають полішити цю сферу ваших стосунків.*

**5. Наше сексуальне життя □ в нормі □ є проблеми в цій сфері.**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Частота сексу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Задоволення, яке я (чи мій партнер) отримує від сексу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Здатність спілкуватися щодо сексуальних проблем .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обидва з нас хочуть різного від сексу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Проблема бажання.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Кількість любові в наших заняттях коханням.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**6. Відбулася важлива подія (наприклад, зміна роботи чи проживання, втрата роботи чи близької людини, хвороба) в нашому житті.** Так Ні.

**В наших стосунках ми  добре справляємось з цим  погано справляємось з цим.**

<i>пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Ми маємо різні погляди на те, як вирішувати питання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ця подія дуже віддалила мого партнера	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ця подія зробила нас обох дуже дратівливими.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ця подія призвела до багатьох суперечок.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я дуже хвилююся щодо того, чим це завершиться.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми зараз дотримуємося дуже різних позицій.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**7. З'явилися значні проблеми, пов'язані з вихованням дітей (це може також стосуватися підняття питання стати батьками)**  Так  Ні.

**В наших стосунках  ми добре справляємось з цим  погано справляємось з цим.**

<i>пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Ми маємо різні точки зору щодо цілей для наших дітей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ми не розділяємо погляди щодо сфери застосування дисципліни дітей.

Ми не розділяємо погляди щодо того, яким чином дисциплінувати дітей.

Ми не розділяємо погляди щодо того, наскільки треба бути близьким до дитини.

Ми погано спілкуємося щодо цих проблем.

Існує великий тиск та злість через ці відмінності.

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**8. Значні проблеми/події, пов'язані з родичами чи іншими близькими особами  Так  Ні.**

**У наших стосунках  ми добре справляємось з цим  погано справляємось з цим.**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Я почуваюся не прийнятою(им) родиною партнера.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я часом маю сумніви, членом якої сім'ї є мій партнер.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я відчуваю не прийнятою(им) моєю власною сім'єю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Є тиск між нами через те, що відбувається.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ця проблема призвела до дратівливості.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я дуже хвилююся щодо того, чим це завершиться.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**9.  Привернення уваги інших людей чи ревності не є проблемою  мій партнер залицяється до інших чи міг мати нещодавно позашлюбний роман.**

<i>пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Ця сфера спричиняє багато болю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ця сфера створює багато відчуття небезпеки.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не переносю брехню.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дуже тяжко відновити довіру.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Є відчуття зради.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не знаю, як з цим справлятися.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**10.  Нещодавно мав місце позашлюбний роман (чи я маю підозри щодо цього) чи  Це не проблема**

<i>пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Ця сфера спричиняє багато болю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ця сфера створює багато відчуття небезпеки.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не переносю обман і брехню.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не перестану бути розлюченим(ою).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не справляюся зі злістю мого партнера.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я хочу бачити цьому кінець, але здається, що це ніколи не закінчиться.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Я змучилася вибачатися.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тяжко заново повірити.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я відчуваю, що наші стосунки були осквернені.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не знаю, як з цим справлятися.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**11. Коли з'являються розбіжності  ми добре їх вирішуємо  трапляються неприємні суперечки**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Наразі суперечки стали більш частими.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Суперечки з'являються на пустому місці.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Злість та дратівливість увірвалися в наш шлюб.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми опинилися в плутанині, яка зранює нас обох.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Останнім часом я не відчуваю відповідної поваги до себе.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я відчуваю, що мене критикують	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**12.  Ми маємо спільні цінності та цілі  З'являються розбіжності між нами в цих сферах та бажаному стилю життя**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
З'явилися відмінності щодо життєвих цілей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

З'явилися відмінності щодо важливих  
переконань.

З'явилися відмінності щодо інтересів та  
дозвілля.

Здається, що ми хочемо різного від життя.

Ми розвиваємося в різних напрямках.

Мені не дуже подобається ким, я є з моїм  
партнером.

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть перешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**13. Дуже тривожні події (наприклад, насилля, наркотики, зрада) мали місце в наших стосунках.  Так  Ні. У наших стосунках  ми добре справляємось з цим  погано справляємось з цим.**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Відбулося фізичне насилля в сім'ї.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Є проблема щодо зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не згодна(не згоден) жити в такому подружжі і мала іншу уяву про наш шлюб.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Наші домовленості щодо шлюбу змінилися.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я вважаю, що мій партнер має бажання, які мене засмучують чи відштовхують.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
І відчуваю себе розчарованою(им) цим шлюбом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть перешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**14. Ми  добре працюємо як команда  наразі не добре працюємо як команда.**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Ми раніше краще ділили домашні обов'язки.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Здається, що ми тягнемося в різні боки.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер несправедливо розділяє домашню роботу та роботу з догляду за дітьми.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер не несе фінансової відповідальності.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я відчуваю себе самотнім(ньою), займаючись справами сім'ї.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер не дуже уважний(а).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**15.  Ми добре справляємося з питаннями влади або впливу , або  У нас є проблеми в цій сфері**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Я не відчуваю свого впливу в прийнятих рішеннях.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер стає домінуючим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я становлюся більш вибагливим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер став більш пасивним.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер не вкладається у наш шлюб, не проявляє зацікавленості.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я починаю більше піклуватися про все та не відчуваю підтримки партнера.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**16.  Ми добре вирішуємо фінансові питання  У нас є проблеми в цій сфері**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Один з нас не приносить достатньо фінансів в родину.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми маємо відмінності щодо шляхів, як витратити кошти.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В нас є стрес через фінансові питання.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мій партнер більше спрямований на забезпечення себе, ніж на нас.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми не маємо єдності щодо керування нашими фінансами.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Немає достатнього планування фінансів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**17.  Ми  вміємо розважатися разом  не розважаємося разом**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Здається ми не проводимо багато вільного часу разом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ми намагаємося, але здається, у нас не виходить насолоджуватися часом, що ми проводимо разом.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У нас забагато стресу, щоб веселитися.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Робота займає увесь час.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Наші інтереси настільки різні, що нічого з того, що ми можемо робити разом, не приносить нам радість.

Ми плануємо радісні події, але вони ніколи не відбуваються.

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**18. Ми  відчуваємо близькість у будіванні/ приналежності спільноті  не відчуваємо близькість у будіванні/ приналежності спільноті**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
Залучення у стосунки з друзями, іншими людьми чи групою.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Піклування про інституції, які будують спільноту (наприклад, в громадській чи релігійній організації).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Залучення часу в суспільне життя (наприклад, школа тощо).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Залучення до благодійної діяльності.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Участь в добрих справах для інших.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прийняття лідируючої ролі в ролі суспільства.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть переешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

**19. Ми  відчуваємо духовну близькість  ми не відчуваємо духовної близькості останнім часом.**

<i>Виберіть будь-які конкретні вказані нижче пункти</i>	<b>Не проблема</b>	<b>Проблема</b>
---	------------------------	-----------------

Однакові переконання.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Згода щодо релігійних ідей та цінностей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Питання щодо специфічного місця поклоніння (церква, мечеть, синагога).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спілкування щодо духовних речей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Питання щодо духовного розвитку та змін.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Духовні питання, пов'язані зі сім'єю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Прокоментуйте і, якщо все в порядку, опишіть, як ви керуєте цією сферою життя. Якщо не все в порядку, опишіть перешкоди, які ви бачите, що заважають поліпшити цю сферу ваших стосунків.*

### **Інтерпретація Контрольного переліку Готмана у 19 вирішуваних і вічних проблем**

#### **Підрахунок балів:**

#### **1. проблеми емоційної віддаленості:**

Перебування в емоційному зв'язку. **1 бал** зараховується, якщо вони зазначили, що стають емоційно віддаленими і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка емоційної відстані».

#### **2. Проблеми, пов'язані зі стресом:**

1 бал зараховується, якщо вони мають проблеми з боротьбою зі стресом і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Показник тоді змінюється від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Проблеми з оцінкою стресу».

#### **3. Проблеми, пов'язані з розбіжностями:**

1 бал зараховується, якщо вони говорять, що у них виникають проблеми з розв'язанням розбіжностей і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка проблем з вирішенням розбіжностей».

#### **4. Проблеми романтики та пристрасті:**

1 бал зараховується, якщо вони говорять, що мають проблеми з романтикою і пристрастю і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем романтики та пристрасті».

#### **5. Сексуальні проблеми:**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою, і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка сексуальних проблеми».

#### **6. Володіння ситуацією, що трапилася у разі важливої зовнішньої події**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка володіння ситуацією, що трапилася у разі важливої зовнішньої події».

#### **7. Проблеми, пов'язані з вихованням дітей**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем, пов'язаних з вихованням дітей».

#### **8. Проблеми з родичами**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем з родичами».

#### **9. Проблеми з заграванням, приверненням уваги та ревнощів**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема.

Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем із заграванням, приверненням уваги та ревності».

#### **10. Проблеми з нещодавнім позашлюбним романом**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 11. Розрахунок розділяється на  $11 \times 100$ . = «Оцінка проблем з нещодавнім позашлюбним романом».

#### **11. Проблеми з неприємними суперечками**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем з неприємними суперечками».

#### **11. Проблеми з неприємними суперечками**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем з неприємними суперечками».

#### **12. Проблеми базових цінностей та стилю життя**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем базових цінностей та стилю життя».

#### **13. Проблеми пов'язані з важкими подіями (насильство, наркотики, позбавлення волі)**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100$ . = «Оцінка проблем пов'язаних з важкими подіями».

#### **14. Проблеми командної роботи**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка проблем командної роботи».

### **15. Проблеми з розподілу влади**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою, і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка проблем з розподілу влади».

### **16. Проблеми фінансового характеру**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка проблем фінансового характеру».

### **17. Проблеми спільного дозвілля**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка проблем спільного дозвілля».

### **18. Проблеми побудови спільноти разом**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка проблем побудови спільноти разом».

### **19. Проблеми духовного зв'язку**

Оцінка 1, якщо вони кажуть, що в цілому ця область є проблемою і додають по балу для кожного підпункту, в якому зазначають, що є проблема. Загальний бал коливається від 0 до 7. Розрахунок розділяється на  $7 \times 100 =$  «Оцінка проблем духовного зв'язку».

**Інтерпретація:****Від 0 до 20 % Сильна сторона****Від 21 до 40 % Незначні проблеми****Від 41 до 100 % Потребує покращення.**

## Додаток В

## Шкала оцінки впливу травматичної події

Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості.

## Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_ Дата о

*Інструкція:* “Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття *за останній тиждень*”.

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося.				
2. Я не міг спокійно спати вночі.				
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося.				
4. Я відчував постійне роздратування і гнів.				
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї.				
6. Я думав проти своєї волі про те, що трапилося.				

7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.				
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося.				

9. Окремі картинки того, що сталося раптово виникали у свідомості.

10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.

11. Я намагався не думати про те, що трапилося.

12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.

13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче паралізовані.

14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації.

15. Мені було важко заснути.

16. Мене буквально захлинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.

17. Я намагався витіснити те, що трапилося з пам'яті.

18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.

19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т.д.

20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося.				
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане.				
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося.				

*“Ключ”*

Субшкала “вторгнення”: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала “уникнення”: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала “збудливість”: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

*Обробка та інтерпретація результатів*

Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з “ключем”.

Кожен пункт оцінюється:

“ніколи” – 0 балів;

“рідко” – 1 бал;

“іноді” – 3 бали;

“часто” – 5 балів.

ОПИТУВАЛЬНИК «ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ» (ЕВП)

(автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.)

(Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 71191 від  
28.03.2017)

Опитувальник ЕВП – це діагностичний інструмент, який дозволяє виявляти особливості подружніх стосунків, партнерської чутливості, ставлень до партнера і характер подружньої взаємодії (ознаки морально-психологічної привабливості).

Метою опитувальника є з'ясування сукупності наявних психологічних ознак, що відображають характер емоційної взаємодії подружжя.

Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Інструкція до методики: оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «1» – повністю не вірно.

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.

7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.
14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.
26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.
28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.

30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись. 31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.

32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.

33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.

34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.

35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.

36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.

37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.

38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.

39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках. 40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.

41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.

42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.

43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.

44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.

45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.

46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.

47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.

48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.

49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.

50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.

51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.

52. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.

53. Я часто хвалю свого партнера.

54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.

55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.

56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.

57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.

58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.

59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.

60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.

61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.

62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.

63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.

64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.

65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.

66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Підрахунок результатів:

Блок чуттєвості:

Здатність сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56).

Розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46).

Здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).

Блок емоційного прийняття:

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48).

Безумовне прийняття ( 5, 27, 49, 16, 38, 60).

Ставлення до себе як до шлюбного партнера ( 17, 39. 61, 6, 28, 50).

Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

Намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52)

Надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64)

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65, 10, 32, 54)

Вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66)

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою шести тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) – згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вияву якості, і три – негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними ствердженнями означає низьку ступінь вияву якості.

Ступінь своєї згоди з запропонованими ствердженнями можна було виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно). Таким чином, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди зі ствердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень з позитивною і негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

Для отримання стандартних балів, які достовірно характеризують виділені нами характеристики, ми застосовували формулу:  $(a + b + c - d - e - f + 1) / 5$  Де: a, b, c - оцінка позитивних тверджень; d, e, f - оцінка негативних тверджень. Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для них використовується інвертована шкала оцінок: якщо за відповідь «абсолютно вірно» для позитивного ствердження дається 5 балів, то за відповідь «абсолютно вірно» для негативних тверджень дається один бал. Таким чином, ступінь вияву кожної характеристики може вимірюватися в інтервалі від 1/5 до 5 балів.



**Документи для отримання дозволу Комітету з етики наукових досліджень**

## 1. Інформація про дослідження.

**Інформація про дослідження****Психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни****Обґрунтування актуальності**

Актуальність дослідження психологічних особливостей сприймання взаємин у парі жінками в період війни зумовлена сучасними соціально-політичними умовами, які істотно впливають на міжособистісні стосунки. Війна є потужним стресогенним чинником, що змінює не лише зовнішнє середовище, а й внутрішній світ людей, особливо вразливих до таких змін. Жінки, як правило, є більш емоційно чутливими до змін у взаєминах, а їхні уявлення та очікування щодо партнерів можуть трансформуватися внаслідок стресу, невизначеності та переживань.

Сімейні та партнерські стосунки в умовах війни стають важливим ресурсом підтримки, але водночас можуть ускладнюватися через зростання конфліктів, посилення тривожності чи переоцінку цінностей. Після спаду у перший рік повномасштабної війни кількість розлучень через РАГС знову збільшилась на 35%. 24 108 розірвань шлюбу було зафіксовано торік. (<https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-2023>)

Серед найпоширеніших тенденцій у сучасній сім'ї, загострених в період війни, визначають:

- послаблення матеріальної і психологічної (захисної) функції сім'ї;
- порушення механізму адаптації родини до кризових явищ у суспільстві (війна, вимушена міграція).

В умовах війни постає проблема феномену дистантної родини, коли її члени тривалий час перебувають на відстані один від одного;

- трансформація сімейних ролей;

- ускладнення дитячо-батьківських взаємовідносин;
- нестабільність, невизначеність життєвих родинних планів в умовах війни;
- вплив патогенних чинників на психічне здоров'я членів сім'ї

Розуміння того, як жінки сприймають взаємини в парі в кризові часи, є важливим для розробки програм психологічної підтримки, що сприятимуть збереженню гармонії в стосунках і психоемоційному благополуччю.

В даній дослідницькій роботі будуть розглядатися різні аспекти взаємин у парі та їх якісні характеристики в період війни.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити якість взаємовідносин з військовослужбовцями в період війни. Відповідно було сформульовано такі **дослідницькі запитання**:

1. Провести психодіагностику психоемоційних станів та визначити рівень емоційної близькості у парі під час війни;
2. Виявити, які психоемоційні стани є домінуючими серед жінок-партнерок військових під час війни та який рівень психологічної ресурсності притаманний даним респондентам і чи існує взаємозв'язок між цими характеристиками;
4. Дослідити та проаналізувати динаміку взаємодії подружжя у кризові часи та їх здатність до подолання нових викликів;
5. Визначити, чи пов'язані психоемоційні стани та психологічна ресурсність жінок з термінами служби військового;

Для досягнення мети у дослідженні буде використано *теоретичні методи*: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних;

*емпіричні методи* у сукупності таких психометричних методик:

1. *Контрольний перелік Готмана з 19 вирішуваних і вічних проблем*
2. *Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R)*

### 3. ОПИТУВАЛЬНИК «ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ» (ЕВП) (автор Потанчук Є. М., Посвістак О. А.)

а також методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

З метою дослідження психологічних особливостей сприймання взаємин у парі жінками в період війни буде проведене опитування (онлайн-опитування на платформі Google Forms або опитування в друкованому вигляді з огляду на зручність для опитуваних і можливі складнощі в наданні відповідей в електронній формі).

Рекрутація досліджуваних буде здійснюватися за допомогою звернення до цільової аудиторії через бази волонтерських проєктів та громадських організацій. Учасники будуть проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення в соцмережах та при готовності прийняти участь в дослідженні підтвердять свою добровільну згоду шляхом відзначення галочок «погоджуюся» на початку опитувальника.

Учасників буде проінформовано про можливі ризики дослідження, та надано інформацію про місця, де можна отримати безкоштовну психологічну допомогу в разі потреби. Також їх повідомлять про дотримання принципів конфіденційності і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для учасників.

Доступ до даних матимуть лише члени дослідницької команди. Оскільки дослідник, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), Фрадинська Богдана не має попереднього досвіду клінічних досліджень, супервізувати процес буде Зореслава Крижановська, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та клінічної психології ВНУ імені Лесі Українки.

Вибірку складатимуть дружини та цивільні дружини військовослужбовців.

Ця робота буде корисною не лише для академічного співтовариства, а й для практиків у сфері психології та соціальної роботи, оскільки результати дослідження можуть сприяти розробці ефективних програм підтримки жінок у кризових ситуаціях.

### **Оцінка рівня ризиків дослідження**

1. Включає вивчення людини? – **Так.**
2. Створює ризики для продуктивності праці людей та/чи організацій? – **Ні.**
3. Включає учасників, залучення яких торкається конфліктів інтересів (наприклад, досліджуваний студент боїться, що його відповідь може змінити ставлення викладача до нього)? – **Ні.**
4. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних? – **Так.**
5. Передбачає фінансові та інші винагороди для учасників? – **Ні.**
6. Може торкатися висвітлення стану здоров'я учасників? **Так.**
7. Включає обговорення тем, які підвищують тривожність, занепокоєння учасників? – **Так.**
8. Передбачає дослідницьку роботу закордоном? – **Ні.**
9. Передбачає негативний вплив на довкілля? – **Ні.**
10. Включає збір та обробку неживих біологічних матеріалів, за виключенням тих, які вже зберігаються в музеях чи інших установах? – **Ні.**
11. Використовує генетично модифіковану тканину людини? – **Ні.**

Які є потенційні ризики для досліджуваних та способи їх уникнення.

**Ризик 1.** У дослідженні будуть поставлені запитання, які стосуються ситуацій, що можуть спричиняти негативні переживання і травматичні спогади.

У дослідженні використовуються стандартизовані та апробовані у попередніх дослідженнях діагностичні методики, які мають високі психометричні властивості, і застосовуються для вивчення цієї професійної групи осіб. Наприкінці дослідження учасникам буде запропоновано перелік безкоштовних психологічних онлайн-платформ, які можуть надати допомогу в разі необхідності.

**Ризик 2.** Може торкатися висвітлення стану здоров'я учасників?

Проведення опитувань не буде містити запитань про ім'я та прізвище учасника, лише код.

Результати не будуть висвітлюватися ніде і зберігатимуться лише у вигляді загальних статистичних звітів в хмарному середовищі ВНУ.

**Ризик 3.** Дослідження не передбачає фінансової та інших винагород для учасників.

2. Інформована згода досліджуваних.

## Психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни

Дослідження здійснюється магістранткою *Фрадинською Богданою* (fradynska.bohdana2023@vnu.edu.ua)

та координується науковим керівником *Крижановською Зореславою* (Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua),

Дослідження пройшло експертизу в Комітеті з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Для участі в дослідженні необхідно підтвердити всі наведені нижче твердження, поставивши відмітку у відповідному квадратику. Якщо Ви не поставите позначку біля будь-якого з пунктів, це означатиме, що Ви не можете взяти участь у дослідженні.**

		Поставте галочку
1.	Я підтверджую, що прочитала і зрозуміла інформаційний лист про дослідження. Я мав/ла можливість розглянути інформацію про те, що від мене очікують.	
1.	Я даю згоду на обробку моїх персональних даних (наприклад, вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, стаж роботи) для цілей, які мені роз'яснили. Я розумію, що відповідно до законодавства про захист даних, «суспільне завдання» буде законною підставою для обробки даних особливої категорії для дослідницьких цілей.	
1.	Я розумію, що вся <b>особиста інформація залишиться конфіденційною</b> . Я розумію, що мої дані, зібрані в цьому дослідженні, не будуть ідентифікувати мене і будуть зберігатися анонімно і безпечно. Ідентифікувати мене в будь-яких публікаціях буде неможливо.	
1.	Я розумію, що моя <b>участь є добровільною і що я можу відмовитися від неї в будь-який час без пояснення причин</b> . Я розумію, що якщо я вирішу відмовитися від участі, будь-які персональні дані, надані мною до цього моменту, будуть видалені, якщо я попрошу про їх видалення.	
1.	Я розумію потенційні ризики, пов'язані з участю у дослідженні, та підтримку, яка буде мені доступна, якщо у мене виникне дистрес під час дослідження (перелік відповідних місць, де можна отримати психологічну підтримку).	
1.	Я розумію прямі/непрямі вигоди від участі.	

1.	Я розумію, що дані <b>не будуть доступні жодним комерційним організаціям</b> , а є виключно у відповідальності та доступі дослідників, які проводять це дослідження.	
1.	Я розумію, що узагальнені дані цього дослідження можуть бути опубліковані у вигляді наукових статей та тез конференцій	
1.	Цим я підтверджую, що розумію критерії включення у дослідження, викладені в інформаційному листі.	
1.	Мені відомо, до кого мені слід звертатися, якщо я хочу подати скаргу.	
1.	Я добровільно погоджуюсь взяти участь у цьому дослідженні.	
1.	Дані, надані в цьому дослідженні, будуть зберігатися відповідно до Закону про обробку персональних даних.	
1.	Я погоджуюсь, що мої <b>повністю анонімні</b> (ніхто не зможе ідентифікувати мене при передачі цих даних) дані <b>можуть бути використані виключно дослідницькою групою для майбутніх досліджень.</b>	

### 3. Дебрифінг досліджуваних.

Підсумковий інструктаж для учасника #\_\_\_\_\_ дослідження:

#### **Психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни**

1. **Яка основна мета цього дослідження?** визначити психологічні особливості сприймання взаємин у парі жінками в період війни, зокрема, вивчити фактори, які впливають на оцінку партнерства, динаміку змін у сприйнятті стосунків та механізми адаптації до нових умов.
1. **Що саме досліджується?** Нами вивчається розвиток міжособистісних стосунків у кризових ситуаціях, аналізується вплив війни на психологічний стан жінок і динаміку їхніх очікувань у стосунках.
1. **З якою додатковою інформацією за цією темою я можу ознайомитись?**

Ви отримуєте контакти платформ, куди можна звернутися за безкоштовною психологічною допомогою.

1. **Хто проводить це дослідження і як я можу з ними сконтактувати?** *Фрадинська Богдана Валентинівна*, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, [fradynska.bohdana2023@vnu.edu.ua](mailto:fradynska.bohdana2023@vnu.edu.ua)

*Крижановська Зореслава Юріївна*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua](mailto:Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua)

1. **Як довго дослідник вивчає це питання?** Дослідниця *Фрадинська Богдана* не має попереднього досвіду проведення клінічних досліджень, тому супервізувати процес буде науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки *Зореслава Крижановська*.

Ще раз дякуємо за участь у дослідженні!

#### 4.Оголошення для рекрутації досліджуваних

### ОГОЛОШЕННЯ

Кафедра клінічної психології Волинського національного університету ім. Лесі Українки запрошує Вас взяти участь у дослідженні психологічних особливостей сприймання взаємин у парі жінками в період війни. Дослідження проводиться з метою визначення психологічних особливостей сприймання взаємин у парі жінками в період війни, зокрема, вивчення факторів, які впливають на оцінку партнерства, динаміки змін у сприйнятті стосунків та механізмів адаптації до нових умов.

Дослідження складається з 3 діагностичних методик:

Вимоги до кандидатів:

Дружини/цивільні дружини військовослужбовців,

Вільне володіння українською мовою

Контактні дані:

магістрантка Фрадинська Богдана

([fradynska.bohdana2023@vnu.edu.ua](mailto:fradynska.bohdana2023@vnu.edu.ua))

координаторка науковий керівник *Крижановською Зореславою*

([Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua](mailto:Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua))